

М.Г. ЯСОВЕЕВ, А.В. СОКОЛОВА

**ПРИРОДНЫЕ ФАКТОРЫ ОРГАНИЗАЦИИ
ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*УО «Белорусский государственный университет им. М. Танка»,
г. Минск, Республика Беларусь,
jasoveev.marat2016@yandex.ru, sokolovaav@bsu.by*

В работе охарактеризованы природно-климатические лечебные факторы организации оздоровительной, туристской и рекреационной деятельности. Дана краткая характеристика акватерапии и пелоидотерапии, аэротерапии, климатотерапии и других бальнеологических технологий.

Предпосылками для развития туризма и рекреации в Беларуси являются: развитая инфраструктура, уникальные природные ресурсы и граждане страны, толерантность и гостеприимство которых не позволяют поставить под сомнение вопрос безопасности нахождения в республике. Кроме того, в Беларуси на её территории расположены национальные парки и заповедники, заказники, тысячи рек и озер. В республике открываются широкие возможности для спортивно-оздоровительного туризма, большое поле деятельности для развития экологического туризма, в стране культурных сооружений, связанных с историческими личностями и событиями, сотни, которые интересны представителям различных конфессий. Особое внимание в стране уделяется развитию современных видов туризма: познавательного, делового, экологического, настольгического, спортивного и др.

В соответствии с положениями концепции Национальной стратегии устойчивого развития Республики Беларусь в стране большое внимание уделяется рациональному использованию природных ресурсов. В условиях ограниченной сырьевой базы и особенно актуально использование местных природных ресурсов для оздоровления, профилактики и лечения населения [1, 2].

Благодаря лечебным климатическим и физиотерапевтическим факторам, месторождениям минеральных вод и лечебных грязей Беларусь привлекает поклонников лечебно-оздоровительного туризма. Под *туризмом* подразумевается деятельность лица, путешествующего в место, находящееся вне его обычной среды на срок, не превышающий определенный период времени, главной целью путешествия которого не является занятие деятельностью, оплачиваемой из источника в посещаемом месте.

Туризм является комбинацией рекреации, бизнеса и других занятий. Большая часть туризма является рекреационной по своей природе. Поэтому в классификации видов туризма, принятой в зарубежных странах, в качестве одного из видов туризма рассматривается лечебно-оздоровительный. При этом рекреация, реализуемая в рамках как туристской, так и курортной деятельности, является основным мотивом и одновременно важнейшей их функцией.

Лечебный туризм – это раздел курортной медицины и курортной деятельности, который рассматривает организацию работы санаторно-курортной отрасли с точки зрения технологии путешествия. В основе формирования туристского продукта лежит лечебная или оздоровительная технология, улучшающая качество жизни рекреанта и туриста.

В Беларуси представлены курорты всех основных типов, где в лечебных, реабилитационных и профилактических целях используют комплексные схемы оздоровления, предусматривающие системное применение природно-климатических и преформированных физических факторов. В первую очередь это относится к курортам смешанного типа, таким как, климатобальнеологические и бальнеогрязевые, а также к курортам с использованием особых природных и климатических факторов, таких, как нафталан, микроклимат подземных соляных пещер или шахт (спелеотерапия).

В зависимости от географического расположения и характера климатических условий в курортной местности может быть один или несколько природных лечебных факторов.

Рассмотрим подробнее природно-климатические факторы [1–3]:

– лечебные грязи: пелоидотерапия (лечение грязями разного происхождения) и нафталанотерапия;

– вода: акватерапия (лечение минеральными водами разного происхождения (бальнеотерапия), талассотерапия (морская вода), гидротерапия (пресная вода));

– климатотерапия: гелиотерапия (инсоляция), аэротерапия (воздух), керосотерапия (погода), микроклимат);

– местность: ландшафтотерапия, терренкур.

Пелоидотерапия – использование с лечебно-профилактическими целями лечебных грязей. В зависимости от происхождения и физико-химических свойств лечебные грязи делят на три основные группы: иловые, торфяные и псевдовулканические. *Иловые грязи* делятся на: иловые сульфидные грязи и сапропелевые грязи. *Торфяные* образуются в водоёмах болотного типа от отмерших растительных организмов.

Нафталанотерапия – использование нафталана (тяжелая нефть в первоначальном её виде отличается высоким содержанием нафтеновых кислот) в лечебно-профилактических целях.

Акватерапия – это ванны из природных вод или минеральных аналогов. Первые преимущественно используют на курортах, вторые – в лечебно-профилактических учреждениях.

Бальнеотерапия – использование минеральной воды (в виде ванн) в лечебных целях. Ванны из минеральной воды кроме температурного и механического воздействия оказывают на организм и специфическое химическое влияние, в связи с чем за их применением нужен особенно тщательный медицинский контроль.

Лечебное действие природных минеральных вод определяется присущими им особыми физическими, химическими и биологическими свойствами.

Терапевтический эффект воздействия минеральной воды на различные системы, составляющие организм человека, определяется рядом критериев, основные среди которых следующие: общая минерализация (солесодержание), ионный состав, содержание специфических элементов состав (органические вещества, радиоактивность, микроэлементы), температура, реакция среды. *Общая минерализация воды* – это сумма всех растворенных в воде веществ (без газов), выраженная в граммах на литр. *Ионный состав воды* характеризует соотношение в ней ионов химического состава [4].

Гидротерапия – использование лечебно-профилактических целях пресной воды.

Климатотерапия – в лечебной практике широко используются аэротерапия и гелиотерапия. Наиболее разнообразные формы имеет *аэротерапия*, которая подразделяется на общую аэротерапию, которая включает сочетание видов климатолечения и специальные виды (воздушные ванны и сон на открытом воздухе). Использование атмосферного воздуха в лечебных и профилактических целях имеет большое физиологическое действие, обусловленное повышенным обеспечением организма кислородом и охлаждающим действием воздуха, что способствует активизации обменных процессов и механизмов терморегуляции, повышению тонуса нервной и сердечно-сосудистой систем [5].

Физиологическое и оздоравливающее действие аэротерапии обусловлено прежде всего повышенным снабжением организма кислородом. Механизм его реализации следующий: вдыхание чистого, свежего воздуха способствует появлению более глубоких дыхательных движений, увеличению вентиляции легких, что ведет к повышению концентрации кислорода в альвеолярном воздухе, к увеличению напряжения его в крови и использования тканями. Определенное значение имеет и то, что воздух лесных пространств насыщен веществами, повышающими окисляющую способность кислорода. Усиленное поступление кислорода в ткани нормализует или даже активирует окислительно-восстановительные процессы в организме. Это дает основание называть аэротерапию природной оксигенотерапией. Общая аэротерапия состоит из различных форм пребывания человека на свежем воздухе: прогулок, экскурсий, лечебных спортивных игр, дозированной ходьбы и бега, занятий греблей, сбора ягод, грибов, целебных трав и пр., в зимнее время лыжных прогулок. Специальные виды аэротерапии подразделяются на круглосуточное пребывание (включая сон) на открытых верандах и в специальных климатопавиллонах и воздушные ванны. Круглосуточная аэротерапия в теплый период относится к щадящему методу климатотерапии и показана практически всем больным, но в пределах Беларуси ограничения для проведения общей аэротерапии связаны с редкими днями с термическим дискомфортом (зимой с сильными морозами ниже $-22,5\text{ }^{\circ}\text{C}$, летом с перегревом при ЭЭТ выше $22\text{ }^{\circ}\text{C}$) и сильным ветром и осадками.

Гелиотерапия – использование солнечных лучей в лечебных и профилактических целях. Солнечные ванны могут проводиться в нашем климатическом поясе с апреля по сентябрь, в период, когда суммарная солнечная радиация и продолжительность солнечного сияния наибольшие. Теплоощущение при солнечных ваннах характеризуется радиационно-эквивалентно-эффективными температурами (РЭЭТ), которые в среднем на $5\text{--}7\text{ }^{\circ}\text{C}$ выше, чем ЭЭТ, вследствие чего прохладные условия воздушных ванн переходят в комфортные условия солнечных ванн. Следовательно, гелиотерапию можно проводить в 40–60 % летних дней с преимущественно комфортным теплоощущением. Хотя солнечные лучи являются привычным для человека фактором внешней среды, и гелиотерапия оказывает на организм многообразное положительное действие, однако чрезмерное увлечение солнечными процедурами будет, наоборот,

приводить к отрицательным последствиям. Они могут стимулировать канцерогенез (развитие опухоли), ослаблять иммунитет, вызывать некоторые кожные болезни (фотодерматозы), ожоги, приводить к солнечному удару. Гелиотерапию назначают в виде общих воздушно-солнечных ванн, полуванн, частичных (местных) ванн. Солнечные ванны принимают на открытых площадках, на пляжах, на балконах, в специальных климатопавильонах, под жалюзийными или решетчатыми тентами [3].

Ландшафт – сложная эколого-эстетическая система гармоничных взаимоотношений фауны, флоры, почвы, планетарно-климатических факторов.

Ландшафтоterapia – лечение заболеваний воздействием природной красоты, шума леса и воды. В условиях сезонных курортов в санаторном оздоровлении используют виды активного отдыха, характерные только для весенне-осеннего периода. Наряду с этим активно используются зимние курорты, где оздоравливающими природными факторами ландшафтоterapia. Данный вид терапии является одним из важных элементов курортологии, эстетотерапии, профилактики психосоматических заболеваний. В современных условиях человек находится под постоянным прессом техногенного воздействия, ведущим к социальному напряжению, и не успевает адаптироваться к их усиливающемуся давлению. Это неизбежно приводит к снижению стрессоустойчивости, накоплению психоэмоционального напряжения, что, в свою очередь, приводит к агрессии, депрессиям, психосоматическим нарушениям. Невозможно переоценить положительное влияние на психоэмоциональное состояние человека природной среды в целом, так как именно в обстановке естественной природы осуществляется комплексное воздействие через все органы чувств.

Действие ландшафта на организм, с одной стороны, обусловлено климатическими и погодными особенностями географической зоны, где расположен курорт, с другой – эстетическим и эмоциональным воздействием природы на больного. Пребывание в загородной зоне в течение нескольких дней значительно уменьшает усталость, раздражительность, чувство тревоги. Зеленые насаждения вдоль автострад и дорог уменьшает напряжение у водителя, о чем свидетельствуют артериальное давление, показатели сердечной деятельности. Растения в офисах снимают эмоциональное напряжение, повышают работоспособность.

К положительным факторам белорусских ландшафтов относятся: густота и глубина расчленения рельефа, освещенность, залесенность, залуженность, обводненность, продолжительность залегания снежного покрова, в свою очередь отрицательными факторами ландшафтов республики, снижающие эстетическую ценность являются: заболоченность, распаханность и заселенность. Отрицательные факторы белорусского ландшафта ограничивают возможности использования территории в лечебно-профилактических целях [3].

Ландшафтоterapia – одна из составляющих терапевтического действия терренкуров. Первый терренкур (нем. *terrain* – местность, участок, территория; и нем. *kur* – лечение) был размечен немецким врачом М.Й. Эртелем (*Oertel*) в 1885 г. Эртель требовал, чтобы лечебное хождение было строго дозированным в протяженности маршрута, темпе и ритме движения, дозировано с учетом угла подъема маршрута. Современные терренкуры устроены по всем правилам науки: здесь строго дозированы расстояния, угол наклона, высота над уровнем моря, и только красота окружающих ландшафтов – «*quantumsatis*» – сколько нужно. Терренкур развивает выносливость, улучшает работоспособность сердечно-сосудистой системы органов дыхания, стимулирует обмен веществ, нервную активность. Обычно проводится под наблюдением врача. В настоящее время термин терренкур чаще употребляют для обозначения специально проложенных маршрутов, предназначенных для лечебной ходьбы.

Республика Беларусь располагает разнообразными *природными лечебными факторами* (ландшафты, климат, минеральные воды и лечебные грязи, водные

и растительные ресурсы), но используются они недостаточно эффективно, что дает основания для постановки вопроса о разработке научного обоснования рационального использования природных лечебных ресурсов страны.

Биоклиматические условия. По интегральной оценке медико-климатических характеристик биопотенциала Беларусь относится к территориям с преобладанием тренирующих условий. По степени благоприятности медико-климатических условий для климатолечения территория страны делится на районы.

По ландшафтно-эстетической оценке выделены районы с разной категорией живописности. Наиболее ценные в эстетическом отношении районы расположены в пределах возвышенностей севера и центра республики: Браславской, Нещердовской, Свенцянкой, Ушачско-Лепельской, Невельско-Городокской, Витебской, Минской, Ошмянской и Новогрудской.

Отдых и туризм на базе водных ресурсов. В природных условиях Беларуси большинство зон отдыха и туризма формируется на базе озерных систем, крупных рек и водохранилищ.

Минеральные воды и лечебные рассолы республики представлены основными бальнеологическими типами: без специфических компонентов состава и свойств; бромными, сульфидными и сероводородными, железистыми, радоновыми, борными, фторсодержащими, селенсодержащими водами, а так же с повышенным содержанием органического вещества.

Особенности природных условий Беларуси определили широкое развитие в её пределах двух основных типов *лечебных грязей* – торфяных и сапропелевых. Общие ресурсы лечебных грязей значительны.

К особо охраняемым территориям в республике относятся национальные парки, один биосферный заповедник и большое количество заказников. Все эти объекты и территории имеют огромный рекреационно-оздоровительный потенциал.

По устойчивости природных комплексов к техногенному воздействию территория Беларуси районирована следующим образом: наиболее благоприятные условия природной среды сохраняются в северной части страны; вся южная часть республики отличается недостаточной устойчивостью природной среды.

На основании системного анализа ландшафтных, экологических и бальнеоклиматических условий, а также с учетом гидроминеральных ресурсов проведено *районирование территории Беларуси по величине природно-лечебный ресурсный потенциал*. По степени благоприятности для оздоровления и рекреации выделены 4 категории территорий: наиболее благоприятные приурочены к Белорусскому Поозерью и Новогрудской возвышенности; благоприятные занимают оставшуюся часть Белорусского Поозерья и обширный регион, занимающий участки Гродненской, Минской и Витебской возвышенностей; относительно благоприятные размещены, в основном, в центральной и северной частях республики; неблагоприятные занимают, в основном, остальную часть территории страны, приурочены к землям Белорусского Полесья и участкам радионуклидного загрязнения в пределах Гомельской и Могилевской областей [6, 7].

Список литературы

1 Минеральные воды и лечебные пелоиды Беларуси: ресурсы и современное использование/М.Г.Ясовеев [и др.]. – Мн., 2005. – 346 с., 36 табл.

2 Организация санаторно-курортной деятельности и туристско-оздоровительной деятельности / М.Г.Ясовеев[и др.]; под науч. Ред. Проф. М.Г. Ясовеева. – Минск: БГПУ, 2016. – 264 с.

3 Природный лечебно-ресурсный потенциал Беларуси / М.Г. Ясовеев[и др.]; под науч. ред. проф. М.Г. Ясовеева. – Минск: БГПУ, 2016. – 264 с.

4 Ясовеев М.Г., Ю.М. Досин. Природные факторы оздоровления / Минск: Новое знание, 2014. – 259 с.

5 Рекреационные и туристские ресурсы Республики Беларусь / М.Г. Ясовеев и др. – Минск: Новое знание, 2013. – 208 с.

6 Курорты и рекреации в Беларуси / М.Г. Ясовеев и др. – Могилёв: Бел. – Росс. Ун-т, 2005г. – 488 с.

7 Географические основы туризма, рекреации и краеведения в Беларуси / М.Г. Ясовеев и др. / Минск : Право и экономика, 2010. – 210 с.

M.G. YASOVEEV, A.V. SOKOLOVA

***NATURAL FACTORS OF THE ORGANIZATION OF TOURIST
AND RECREATIONAL ACTIVITIES***

The paper described the natural factors are used in the treatment of whole in terms of use of climate and health-resource potential of the Republic of Belarus. A brief description peliodoterapii, arotherapy, climatotherapy and aquatherapy are was discussed.