

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ
ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИОННОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА
ГОРНОКЛИМАТИЧЕСКОМ КУРОРТЕ
СОЧИ**

Рябцев С.М.

*Сочинский государственный университет
туризма и курортного дела
Сочи, Россия*

Во многих исследованиях установлено, что стрессы не всегда вредны - дозированные стрессовые нагрузки вызывают так называемую реакцию тренировки, то есть укрепляют организм человека и повышают его стрессоустойчивость. Обстоятельные данные по этой проблеме приведены в работах Г. Селье (1960), П.В. Симонова (1980), К.В. Судакова (1981), Ф.З. Меерсона (1984, 1988), М.Г. Пшенинковой (1988), М.М. Хананашвили (1999), Ф. Halberg (1990), А. Reinberg (1991) и др.

Вместе с тем, вопросы медицинской реабилитации на курорте изучены достаточно подробно и им посвящены многочисленные научные исследования (Г.Н. Ищенко, 2002; М.П. Коновалова, 2002; Д.Р. Караева, 2003; К.В. Гордон, 2004; М.И. Завора, 2004; О.Ш. Куртаев, 2005), то медико-биологические аспекты круглогодичной рекреации на Черноморском побережье России освещены недостаточно. На сегодня отсутствует научное обоснование оздоровительных эффектов рекреации путем адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем при комбинации природно-климатических условий среды и стрессовых экстремальных воздействий.

Исследования, проводимые в условиях Черноморского побережья Кавказа на рекреантах из различных регионов России, свидетельствуют о наличии адаптивных и дезадаптивных изменений в гомеостатических системах человека (А.Т. Быков, 1996; 1999). Научные разработки в обсуждаемой области касаются изучения преимущественно вопросов морфофункционального состояния отдельных систем, оставляя в стороне актуальную проблему системного подхода к изучению адаптационных реакций организма различных групп населения с учетом особенностей рекреационной деятельности на горноклиматическом курорте Сочи.

В условиях современного мира с высоким темпом жизни, людей влечет к эмоционально положительным, кратковременным стрессовым нагрузкам, лежащим в основе столь популярных в народе методов самооздоровления, построенных по принципу "клин клином вышибают" (Н.А. Агаджанян, 2002).

Стремительное развитие во многих странах мира экстремальных видов рекреации, таких как парапланеризм, парашютизм, горнолыжный спорт и пр., в которых спортивная деятельность часто приобретает стрессовый характер и сопро-

вождается значительным психическим и эмоциональным напряжением, указывает на необходимость изучения уровня напряжения регуляторных систем в ответ на различные по характеру и продолжительности действия экзогенных стрессорных факторов.

Как известно при стрессовом воздействии активируется деятельность всей симпатoadrenalовой системы, происходит мобилизация информационных, энергетических и структурных ресурсов организма. При этом усиливается функция кровообращения, активизируется дыхание, увеличивается кровоток в ЦНС, сердце, мышцах и других органах, вовлеченных в комплекс приспособительных реакций. Поэтому, сложность картины психологического, эмоционального стресса может быть изучена и понята только при комплексном исследовании и анализе достаточно многих его проявлений. Наиболее перспективным методом, характеризующим общее состояние организма, является оценка функционального состояния кардиореспираторной системы человека, как одного из важнейших звеньев в большинстве компенсаторно-приспособительных адаптационных процессов (В.В. Парин, 1965; В.П. Казначеев, 1977, 1980, 1983; Н.А. Агаджанян, 1978, 1994, и др.)

В отечественной и зарубежной литературе имеются многочисленные данные о влиянии на организм человека экстремальных факторов различной природы. Однако при этом практически отсутствуют сведения по физиологической оценке реакций организма при действии экстремальных видов рекреации.

Оздоровительное направление восстановительной медицины по определению включает применения активных занятий физкультурой и спортом в целях повышения функциональных резервов организма у лиц, ослабленных в результате неблагоприятных действий факторов среды и деятельности (А.Н. Разумов 2002; И.П. Бобровницкий, 2001; О.В. Ромашин, 2000).

Учитывая выше перечисленные обстоятельства, представляется необходимым усовершенствование подхода к санаторно-курортной рекреации с использованием климатогеографических факторов и различных видов рекреации, в том числе экстремальных. Необходимость этого определяется, в первую очередь, сложившейся потребностью в развитии системы профилактики путем внедрения высоко эффективных немедикаментозных методов повышения функциональных резервов организма у лиц, ослабленных в результате воздействия неблагоприятных факторов среды и деятельности или в результате болезни, на этапе выздоровления, либо ремиссии.