

**ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА**

**THE PHILOSOPHY OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE SYSTEM OF
TRAINING FOR THE TOURISM INDUSTRY**

В.Н.Скворцова

В данной статье автор рассматривает возможности совершенствования программ подготовки специалистов для сферы туризма. Выявлено, что методологически способность вести эффективную деятельность в различных направлениях оздоровительного туризма возможна через обращение к осмыслению сущности здоровья и здорового образа жизни, закономерностей их формирования и сохранения. Показано, что адаптационный подход к организму человека выступает основой взаимосвязи процессов сохранения здоровья и рекреации. Подчеркивается, что активное внедрение инноваций в предоставлении оздоровительных услуг в современном курортно-санаторном комплексе диктует потребность в специалистах, обладающих знаниями о сущности и способах управления здоровьем человека. Все это позволило прийти к выводу о том, что дисциплина "Философия здорового образа жизни" является эффективным каналом трансляции философских знаний о здоровье и формирования необходимых компетенций для успешной деятельности специалистов в сфере туризма.

Ключевые слова:

ТУРИЗМ, РЕКРЕАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ, ЗДОРОВЬЕ, ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

In this article the author provides the possibilities of improving training programs for tourism sphere. It is revealed that methodologically ability to effectively operating in different directions of the health tourism is possible through the appeal to understanding the essence of health and healthy lifestyle, the patterns of their formation and preservation. It is shown that the adaptive approach to the human organism acts as a basis of the relationship between the preservation of health and recreation. It is emphasized that an active innovation in the provision of health services in a modern resort-sanatorium complex dictates the necessity for specialists with knowledge about the nature and methods of control for human health. All this led to the conclusion that the discipline "Philosophy of a healthy lifestyle" is an effective channel for broadcasting philosophical knowledge about

health and for developing necessary competencies to be successful professionals in the field of tourism.

Keywords:

TOURISM, RECREATION, HEALTH TOURISM, HEALTH, PHILOSOPHY OF HEALTH, HEALTHY LIFESTYLE

Серьезная подготовка кадров в сфере туризма предполагает формирование самых разных компетенций будущих специалистов, в том числе способность вести эффективную деятельность в различных направлениях лечебно-оздоровительного туризма.

Сегодня лечебно-оздоровительный туризм - перспективный и устойчиво развивающийся вид отечественного бизнеса. Потребность населения в лечебно-оздоровительных услугах все время увеличивается. По мере возрастания заболеваемости населения, в том числе детей, возрастает и объективная потребность в санаторно-курортном лечении и оздоровлении. Санаторно-курортная индустрия занимается восстановлением здоровья, используя природные лечебные ресурсы. Обычно это происходит в двух основных формах: в санаториях-профилакториях в вечерние часы и в процессе санаторного лечения в отпускной период. Все это требует формирования новых (и очень грамотных) подходов к подготовке кадров в сфере санаторно-курортной практики.

Актуальность осмысления вопросов здорового образа жизни и сохранения здоровья вызвана увеличением нагрузок на организм человека: сложная общественная и личная жизнь, экологические, психологические, техногенные, политические и т.п. проблемы провоцируют серьезные негативные сдвиги в состоянии здоровья. Санаторно-курортное лечение и оздоровление реализует медико-биологическую функцию рекреации. С.А. Боголюбова утверждает: "В рекреационной деятельности заключен огромный социальный потенциал, который необходимо максимально использовать во всех процессах трансформации общества. Сфера рекреации уравнивает и сближает личные и общественные интересы, способствует формированию здорового образа жизни" [2].

Отмечая взаимосвязь рекреации и здорового образа жизни, возникает необходимость разобраться с вопросом: а понимает ли наш студент (будущий специалист сферы туризма) смысл здоровья и здорового образа жизни, способы его формирования и сохранения?

Очень давно и много говорится у нас о необходимости формирования здорового образа жизни... Запускались специальные программы

Минздравсоцразвития России, вводилась специальная дисциплина (Валеология) в высших учебных заведениях... Но мы и сегодня ощущаем, что нам не хватает фундаментальных знаний, глубокого понимания проблем сохранения и восстановления индивидуального здоровья человека и их общественного обсуждения.

В философии здоровья есть подход, в рамках которого в качестве определяющего фактора рассматриваются адаптационные свойства организма. Здоровье трактуется как полнота приспособления организма к воздействиям извне, а болезнь – как нарушение механизмов приспособления [см. 1]. Основанные на адаптационном подходе медицинские технологии выявляют возможности взаимодействия организма с окружающей средой, а оздоровление понимается как успешная адаптация индивида к этой среде. Снижение адаптационных возможностей человека становится главным фактором, определяющим степень развития болезни. Стратегия современной медицины должна быть ориентирована на повышение адаптационных возможностей организма человека, и в целом - уровня его здоровья, а не только на устранение клинических проявлений болезни. В соответствии с такой стратегией здравоохранения повышаются требования к медицинским технологиям, в том числе к средствам и методам диагностики и коррекции адаптационных возможностей организма.

Исследователи рекреационных аспектов туристской деятельности также обращаются к адаптационной сущности человеческого организма. Так, И.В. Зорин и В.А. Квартальнов выделяют адаптационное понимание рекреации среди прочих: "перестройка организма и человеческих популяций, обеспечивающая возможность активной деятельности при изменении условий и характера окружающей среды" [6]. Медико-биологические функции составляют сущность рекреации и в таком контексте становятся важнейшим фактором, обеспечивающим сохранение индивидуального здоровья и здоровья общества в целом.

Понятно, что современные взгляды на функционирование человеческого организма предполагают индивидуальный подход к диагностике, лечению и профилактике. Наш организм обладает большими возможностями приспособления к окружающей среде, огромными скрытыми резервами для поддержания оптимального уровня здоровья. Но резервы эти не безграничны. Соответственно здоровье можно рассматривать не только как качество приспособления организма к условиям внешней среды, но и как итог процесса их взаимодействия.

Несмотря на все достижения медицины, проблемы измерения индивидуальных адаптационных возможностей организма и профилактики

заболеваний остаются за пределами деятельности практикующих врачей. В первую очередь это связано с низким уровнем знаний о работе организма как целостной системы. Актуальность изучения общих закономерностей функционирования организма обсуждается и в Российской академии медицинских наук: "В будущем первейшую задачу медицинской науки следует видеть в познании пока еще наименее известной и самой трудной для изучения области - работы организма как единой целостной системы" (см 5). Исследованием философских проблем здоровья занимаются многие отечественные ученые. Известны работы Г.Л. Апанасенко, И.И. Брехмана, Э.Н. Вайнера, А.Я. Иванюшкина, А.М. Изуткина, Ю.П. Лисицина, В.Д. Жирнова, В.П. Петленко, Г.И. Царегородцева, Ю.М. Хрусталева, Б.Г. Юдина. Термин «философия здоровья» обсуждается и в медицине и в философии. В круг обсуждения включаются следующие аспекты: теория здоровья, детерминационные факторы здоровья; разработка концепции здоровья; дефиниции здоровья, количественные и качественные показатели здоровья; исследование здорового образа жизни; условия формирования у человека потребности в здоровье; технологии контроллинга здоровья; формирование ответственности человека за свое здоровье.

Представители философского направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную проблему человечества, при этом само понятие «здорового образа жизни» трактуется по-разному. В рамках данной статьи логично использовать подход к пониманию здорового образа жизни, предлагаемый В.П. Петленко и Д.Н. Давиденко. Они считают, что образ жизни человека представляет собой выбор способа жизни, сделанный самим человеком в соответствии с конституциональными (генетическими, наследственными) характеристиками индивида. Именно конституция (генетический потенциал организма) определяет основные законы индивидуальной жизни человека. Образов жизни столько же, сколько людей: конституция всегда индивидуальна. Даже питание – вопрос исключительной индивидуальности. Рациональное питание – это не всеобщий стандарт, а индивидуально подобранный пищевой рацион, соответствующий человеческому генотипу (конституции). Аналогично и с проблемой голодания – только индивидуальный подход. Потеря здоровья - своеобразная расплата за жизнь вопреки своему генотипу (конституции) [7, с. 57].

Вопросы здорового образа жизни всегда актуальны на уровне индивидуального бытия. Античный философ Сократ, разговаривая с людьми на площади, задавал им вопрос: «Заботишься ли ты о себе?». Этот посыл мог бы стать одним из ключевых для современного человека, а точнее, для его успешного существования в современном обществе. Однако даже те, кто

озаботился проблемой сохранения здоровья, не знают, как это сделать, не знакомы с подходами к оздоровлению организма, не умеют выбрать тот, который соответствует их индивидуальной конституции. Если это не медики, то люди чаще всего ничего не знают об организме, особенностях его строения и функционирования, о работе различных органов и систем, о своих индивидуальных конституциональных особенностях, о методах коррекции своего состояния. Это очень серьезно, поскольку различные заболевания часто имеют схожие симптомы и требуют предельно грамотного подхода к лечению. Так, головная боль – самый распространенный симптом различных заболеваний. Эта боль возникает по причине раздражения нервных окончаний сосудов головы и мозговых оболочек. Мы же чаще всего принимаем одни и те же обезболивающие препараты, не воздействуя на причины этой боли. Головная боль в зависимости от причин имеет свои особенности.

- При сосудистых заболеваниях боль чаще носит пульсирующий характер, усиливается от переутомления, употребления алкоголя, воздействия резких раздражителей: яркий свет, запах, шум и т.д.).

- Для гипертонической болезни характерны тяжесть в голове и распирающая боль в затылке.

- Приступообразность, локализация в одной половине головы – при мигрени. Чаще наблюдается у женщин. Приступы провоцируют: волнения или переутомление; употребление некоторых пищевых продуктов (сыр, копчености, шоколадные изделия); сильный шум, яркий свет; определенная фаза менструального цикла у женщин. Перед приступом ощущаются жажда, голод, сонливость, перемена настроения. Приступу могут предшествовать своеобразные зрительные ощущения (мелькание светящихся точек, зигзагов). Боли при мигренях локализуются в одной половине головы (чаще в височной области), носят пульсирующий характер, могут сопровождаться тошнотой и рвотой. Продолжительность приступа от 2-3 часов до нескольких суток.

- Головная боль напряжения (сжимающего характера) может возникнуть из-за напряжения мышц головы при остеохондрозе шейного отдела позвоночника, перенапряжении мышц шеи.

- При невралгии тройничного и затылочного нервов возникают стреляющие, рвущие или жгучие боли в лице и затылке.

- Воспаление мозга (энцефалиты) и его оболочек (менингит) сопровождаются высокой температурой, сильнейшей головной болью, рвотой и даже помрачением сознания.

- Довольно часто упорная головная боль связана с воспалительными заболеваниями придаточных пазух носа.

- Головная боль может быть результатом перенесенной черепно-мозговой травмы, а нередко она сопутствует инфекционным заболеваниям, интоксикациями, невротическими расстройствами, заболеванием внутренних органов [см. 3].

То, что мы самостоятельно, нередко длительное время применяем обезболивающие средства, не воздействующие на причины головной боли, может иметь серьезные негативные последствия для здоровья.

Здоровье является одним из основных показателей качества жизни населения. Существует прямая зависимость между уровнем жизни, образованием и физическим здоровьем. Констатируя зависимость уровня здоровья от знания человеком своих скрытых резервных возможностей и установок на здоровый образ жизни, мы должны разработать технологии формирования этих установок в процессе подготовки кадров для туристско-рекреационной деятельности. Логично, что эти знания могут формироваться через систему образования, в том числе высшего. Эти задачи вполне может выполнять учебная дисциплина "Философии здорового образа жизни", ориентированная на формирование установок, направленных на сохранение и укрепление здоровья индивида.

В Томском политехническом университете студенты направления «Туризм» знакомятся с актуальными проблемами сохранения здоровья в курсе «Философия здорового образа жизни». Дисциплина «Философия здорового образа жизни» соответствует целям образовательной программы в части подготовки выпускников, способных понимать и анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые проблемы здорового образа жизни, владеющих знаниями о сущности здоровья, способах его сохранения и профилактики различных заболеваний, и умеющих их использовать в практической деятельности. Дисциплина относится к вариативным дисциплинам профессионального цикла.

В течение семестра второкурсники изучают философские аспекты здоровья, рассматривают сущность здоровья, адаптационные возможности организма, способы измерения индивидуального здоровья, а также факторы, влияющие на уровень здоровья. Кроме философских знаний в курсе представлен накопленный тысячелетиями опыт осмысления многочисленных естественных (традиционных и нетрадиционных для нашей культуры) способов оздоровления организма. В разделе «Профилактика заболеваний» рассматриваются возможности сохранения индивидом собственного здоровья, предупреждении заболеваний и оздоровления основных систем

организма. Все это завершается написанием творческих проектов, направленных на осмысление тенденций развития лечебно-оздоровительного оздоровительного туризма и инноваций в предоставлении оздоровительных услуг.

Для грамотного подхода к организации новых лечебных программ, расширения оздоровительных услуг и т.д. нужны новые кадры, и не только медицинские. Лечебно-оздоровительный туризм реализуется в двух видах: медицинские услуги в специализированных учреждениях в рамках туристических программ и поездки в другие города с целью оздоровления посредством получения определенных услуг в специализированных учреждениях. Активно внедряются инновации в предоставлении оздоровительных услуг: электронная курортная карта, повышение интерактивности сайтов оздоровительных учреждений, on-line-корректировка лечебной программы, on-line - консультации с врачами оздоровительных учреждений и т.д. Эксперты высказывают мнение о необходимости диверсификации туристского продукта, которая позволит санаторно-курортным учреждениям выйти на новые сегменты рынка. Необходимо расширение комплекса оздоровительных и восстанавливающих услуг, формирование популярных программ, направленных на снижение веса, очищение и омоложение организма, снятие последствий стресса и пр. [см. 4].

Таким образом, актуальность изучения условий формирования здорового образа жизни в современном обществе вытекает из тех социокультурных предпосылок и аксиологических ориентиров, которые становятся доминирующими в социуме. Сюда относятся: повышение интенсивности темпа жизни, формирование мобильной социальной среды проживания, ориентация на «успешность» и пр. На современном этапе осмысления проблем философии здоровья "подход к оценке здоровья должен в значительной степени основываться на представлениях теории адаптации и рассматривать болезнь как нарушение сложившегося равновесия между организмом и средой в результате повреждающего воздействия неблагоприятных факторов среды. Для здорового организма эти реакции служат средством уравнивания со средой, а для больного - целям восстановления нарушенного равновесия со средой" [8, с.122].

Не вызывает сомнений необходимость всестороннего изучения общих вопросов: это вопросы самоуправления собственным здоровьем. Но для этого нужно сформировать ответы на важные вопросы: что собой представляют скрытые ресурсы человеческого организма? Какие механизмы обеспечивают нам доступ к этим скрытым резервам? Каким образом человек

может полноценно реализовать свой потенциал здоровья? Какое значение в реализации потенциала здоровья имеют биологические предпосылки и социальные условия? Эти и многие другие вопросы требуют глубокого осмысления. Дисциплина "Философия здорового образа жизни" в системе подготовки кадров для сферы туризма в Томском политехническом университете является эффективным каналом формирования знаний о подходах к управлению здоровьем человека.

Литература:

1. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний. - М.: Медицина, 1997. - 265 с.
2. Боголюбова С.А. Эколого-экономическая оценка рекреационных ресурсов. - М.: Академия, 2009. URL: <http://www.irbis.vegu.ru/repos/12037/HTML/index.htm>
3. Головная боль. - Медицинская энциклопедия. URL: http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/9323
4. Войнова Я.А., Чуваткина О.П. Прогнозирование развития лечебно-оздоровительного туризма // Российское предпринимательство. - 2007. - №11. Вып. 1.- с.107-111. URL: <http://www.creativeconomy.ru/articles/10201/>
5. Восьмая сессия общего собрания Российской АМН // Вестник РАМН. - 1999. - №9.- с.32-37
6. И.В. Зорин, Квартальнов В.А. Энциклопедия туризма: Справочник. - М.: Финансы и статистика, 2003. -368 с. URL: http://tourlib.net/books_tourism/zorin-kvartalnov.htm
7. Петленко В.П., Давиденко Д. Н. Этюды валеологии: Здоровье как человеческая ценность. – СПб.: Балтийская пед. академия, 1998. – 120 с.
8. Петрова Е.В. Здоровье и проблема адаптации человека // Философия науки. Вып. 13. - М., 2008.- с.114-123

Сведения об авторе:

Скворцова Валентина Николаевна, кандидат философских наук, доцент кафедры культурологии и социальной коммуникации ИСГТ НИ ТПУ. Р.т. 56-34-99, д. 56-44-77. E-mail: svn@tpu.ru.