

что можно объяснить улучшением иммунного статуса.

Выводы

Проведено экспериментальное исследование по изучению влияния органической формы селена на иммунный статус больных хроническим алкогольным гепатитом. Показано, что при имеющемся вторичном иммунодефицитном состоянии больных, применение селена повышает общее число Т-лимфоцитов, а также улучшает иммунный статус больных, что оказывает положительное влияние на общее соматическое состояние больных и снижает активность сопутствующих воспалительных процессов.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ В Г. СОЧИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ АКТИВНОЙ РЕКРЕАЦИИ

Рябцев С.М., Малашенкова М.В.
*Сочинский государственный университет
туризма и курортного дела
Сочи, Россия*

Город Сочи - это уникальный курорт, где круглый год отдыхают и восстанавливают здоровье миллионы россиян. Главный курорт России борется за право стать столицей Зимних Олимпийских игр 2014 года. Заявка города поддержана Президентом и Правительством страны, и в рамках подготовки к Олимпийским играм реализуется целевая программа города Сочи как горноклиматического курорта. Особые туристско-рекреационные зоны и объекты олимпийской инфраструктуры, построенные на Красной поляне и в городе Сочи, станут основой круглогодичной загрузки курорта, где получают дальнейшее развитие не только традиционное санаторно-курортное лечение, но и различные виды круглогодичной рекреации, в том числе оздоровительная и спортивная. Город Сочи – самый крупный приморский климатический и бальнеологический курорт России. Узкой полосой протянулся он вдоль северо-восточных берегов Черного моря и южных отрогов Главного Кавказского хребта. Площадь занимаемой им территории 3,5 тыс. км² общая численность населения, занятого в основном в рекреационной сфере, 373 тыс. человек. Более 100 лет природно-ресурсный потенциал региона используется для лечения, оздоровления и отдыха. Ежегодно курортно-санаторный комплекс Сочи обслуживает 1,5—2 млн. человек, а всего курорт ежегодно посещают до 4 млн. туристов.

В настоящее время, в новой геополитической ситуации, черноморское побережье Кавказа является практически единственной доступной субтропической курортной зоной на территории России. Изменение социальных условий и наме-

тившаяся депопуляция населения ставят перед санаторно-курортной сферой новые задачи, направленные на рационализацию отдыха, введение новых подходов в планирование и проведение рекреационных мероприятий. В этой связи становится актуальным выделение новых районов в пределах черноморского побережья Кавказа, перспективных для развития санаторно-курортной сферы. Одной из таких зон является Красная поляна, - находящаяся недалеко от Сочи горная местность с высотами 500 – 2500 метров над уровнем моря. Это существенно дополняет богатый арсенал рекреационных факторов черноморского побережья Кавказа. Расширение курортной зоны черноморского побережья Кавказа за счет горных местностей с природно-климатическими факторами среднегорья, позволит оптимизировать организацию отдыха у лиц с различными заболеваниями. Использование горного климата в качестве рекреационного фактора позволит расширить недостаточно применяемые в настоящее время туристические пешие и водные маршруты, где в качестве лечебных факторов будет использоваться сочетание гипоксии с дозированной физической активностью.

В научной литературе существуют разнообразные классификации рекреационной деятельности. Чаще всего в их основе лежит: цель, характер организации, правовой статус, продолжительность пребывания рекреанта в определенном месте, сезонность, характер передвижения рекреанта, его возраст, активность занятий и т.п. На горноклиматическом курорте Сочи планируется широко использовать все виды рекреационной деятельности: лечебно-курортная, оздоровительная, спортивная, экстремальная.

В настоящее время особо возрастает интерес к активным видам спорта как средству рекреации. Это предопределило необходимость разработки и рассмотрения соответствующего подхода к медико-биологическим проблемам, изучения и создания специальной системы активного отдыха с использованием в ней эмоционально насыщенных строго дозированных экстремальных воздействий.

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.

Многие виды рекреации имели сезонный характер, что порождало социально-

экономические проблемы в виде пиков и провалов в загрузке санаторно-курортных учреждений. В этом случае климат и погода выступают самыми существенными и объективными факторами сезонности. Учет климатогеографических особенностей имеет большое значение для правильной организации санаторно-курортной рекреации, результативность которой зависит от правильно выбранного курорта, времени года, а также рационально подобранного лечебного комплекса. Санаторно-курортное лечение, являясь особым видом рекреации, в своей основе имеет природные физические факторы, в том числе и климатотерапию, которая играет большую роль в формировании механизмов долговременной адаптации. Однако, пошатнувшееся здоровье – далеко не единственный повод для поездки на курорт. Кроме санаторно-курортного лечения большой популярностью пользуется оздоровительная рекреация в виде талассотерапии – лечебного использования морских купаний и климата морского побережья. Она является одним из важных рекреационных факторов, поскольку при ней кроме аэро- и гелиотерапии в процессе морских купаний на организм человека оказываются гидродинамическое, температурное и химическое воздействия. В результате талассотерапии тренируются механизмы терморегуляции, активизируется деятельность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, повышается потребление кислорода.

Кроме того, сам отдых у моря включает разнообразные активные рекреационные занятия. Прогулочный и прогулочно-промысловый отдых включает морские и пешие экскурсии, осмотр пейзажей, рыбалку и т.д. Можно устроить маленькое приключение со сплавом по бурной горной реке, подъемом на воздушном шаре, полете на параплане, восхождением на высокие горы, к снежным вершинам и альпийским лугам. Выбор у любителей острых ощущений велик: турпоходы любой категории сложности, маунтинбайк, спелеомаршруты, скалолазание, конные маршруты, альпинизм, каньонинг, джиппинг – на суше, виндсерфинг, дайвинг, водные лыжи, яхтинг, подводная охота, аквабайк – на море и парапланеризм, парасейлинг и гидропланеризм – в воздухе.

В настоящее время возрастает интерес к активным зимним видам спорта как средству рекреации. Среди них катание на горных лыжах – одно из самых массовых зимних развлечений. Несмотря на дороговизну снаряжения, сотни тысяч рекреантов ежегодно встают на горные лыжи. Каждый новичок, решивший встать на лыжи, всего за два-три дня может почувствовать себя настоящим горнолыжником, наняв профессионального инструктора. Неделя отдыха на горных лыжах дает заряд бодрости и отличного настроения на целый год. Почитатели экстремальных зимних видов спорта могут заниматься сноубор-

дом, фристайлом, фрирайдом, хелли-ски, поднимаясь на вертолетах на вершины гор выше облаков. Массовость увлечения горными лыжами предопределяет необходимость изучения данной формы активного отдыха, содержащей эмоционально-насыщенные строго дозированные экстремальные воздействия. Таким образом, все вышесказанное свидетельствует о широких возможностях горноклиматического курорта Сочи в предоставлении не только круглогодичного санаторно-курортного лечения, но и различных сезонных видов оздоровительной и спортивной рекреационной деятельности.

ВЛИЯНИЕ ТАЛАССОТЕРАПИИ НА МИКРОЦИРКУЛЯЦИЮ ЗДОРОВЫХ ЛИЦ НА ГОРНОКЛИМАТИЧЕСКОМ КУРОРТЕ СОЧИ

Рябцев С.М.

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

Талассотерапия – лечебное использование морских купаний и климата морского побережья является одним из важных рекреационных факторов. В процессе морских купаний на организм оказываются гидродинамическое, температурное и химическое воздействия. В результате талассотерапии тренируются механизмы терморегуляции, активизируется деятельность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, повышается потребление кислорода. При погружении в теплую морскую воду снижается тонус парасимпатической нервной системы, сопровождаясь увеличением частоты сердечных сокращений без сужения сосудов.

Известно, что микроциркуляция (МКЦ) представляет собой мельчайшую структурно-функциональную единицу системы кровообращения, где происходит взаимодействие между током крови и работой тканей, обеспечивающее осуществление различных клеточных функций. Расстройства МКЦ играют важную роль в патогенезе многих заболеваний, поэтому объективная регистрация периферического кровотока необходима для оценки состояния и механизмов регуляции кровотока в микроциркуляторном русле.

Для изучения влияния талассотерапии на состояние (МКЦ) было проведено обследование 41 практически здорового лица (19 мужчин и 22 женщины) в возрасте от 21 до 55 лет (средний возраст $47,1 \pm 1,7$ лет) отдохавших в теплый период (июнь-октябрь) в пансионате санаторного типа «Нева-Интернейшенел» г. Сочи. Рекреанты не имели повышенного артериального давления при многократном его измерении: систолическое АД у них не превышало 139 мм рт.ст., а диастоличе-