

ТУРИЗМДІ ДАМУДЫҢ МЕДИКО-ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ӘЛЕУМЕТТІК ТИІМДІЛІГІ

А.А. Жолдасбеков, А.М. Қалқабаев, С.А. Қалқабаева
М.О. Әуезов атындағы ОҚМУ, ОҚММА, Шымкент қ.

Туризмнің қазіргі кездегі рөлі адамдардың өмірінің ұзақтығы мен сапасына әсер ету тиімділігімен анықталады. Сондықтан туризмтануда туризмнің медико-физиологиялық және әлеуметтік тиімділігі жөніндегі ұғымдар қолданылады. Туризмнің медико-физиологиялық тиімділігі тұрғындардың ауруларының алдын алуға тигізетін әсерін бағалау арқылы анықталады. Тұрғындардың аурушандығының өсуіне және орташа өмір ұзақтығының қысқаруына негіз болатын қауіпті факторлардың бірі болып гиподинамия мен эмоционалды күш түсу болып табылады.

Соңғы жүз жыл ішінде адам өмірінде қара жұмыстың үлесі жиырма рет қысқарды. Адам судан, күннен, желден, пайдалы қазбалардан энергия алуды үйренді. Осының нәтижесінде барлық энергия шығаруға қолданылатын күш жүз жыл бұрынғыға қарағанда 95%-дан 1%-ға дейін төмендеді. Туризм өзінің жоғары интенсивті күшіне байланысты жоғары алдын алу тиімділікке ие. Өкінішке орай, бүгінгі таңда медицинаның алдын алу тиімділігі төмен, сондықтан біраз медициналық мәселелердің күрделі шешімдері жоқ. Дәрігерлер жүздеген адамдарды жүрек инфарктынан емдей алады, бірақ осы сияқты аурулардың көбеюінің алдын ала алмайды. Себебі бұл жерде, дәрігерлердің күші мен пациенттер алдын алу шараларын сақтау үшін өз ара байланыста болуы қажет. Жүрек-қан тамыр жүйесінің қалыпты жұмысын қамтамасыз ету үшін адам тәулігіне 2500-3000 ккал энергия жұмсайды. Қара жұмыс істемейтін адамдарда энергия жұмсау 1700-2200 ккал аспайды. Жаратылмаған энергияны, мысалы, бір сағаттың ішінде тез жүру немесе отыз минуттық баяу жүгірумен сөндіруге болады. Егер туристер күш түсіруді көбейткісі келсе кросс-поход деген жаттығулар түрі қолданылады. Бұл жаяу жүру мен жүгірудің кезекті алмасу түрі. Мамандар, туристердің түні бойы бір жамбасында, түс көрмей, сарқыраған өзен жанында, үлдеген желдің өтінде терең және қатты ұйықтайтынына таң қалады. Өйткені, тек осындай ұйқы қысқа уақытта адам ағзасының энергия шығынын қалпына келтіруге септігін тигізеді. Туризмді рационалды ұйымдастыру барысында тұрғындардың жалпы аурушандығын 30% төмендетуге болады. Қазақстан Республикасы үшін әсіресе Шымкент қаласының тұрғындарына туризмнің медико-физиологиялық және әлеуметтік тиімділігінің маңызы аса зор. Туризм рекреациялық құрал ретінде, Қазақстанның оңтүстік өңірінің тұрғындарына басқа белсенді демалыс, спорт және қалада өткізілетін медико-профилактикалық шаралардан аса маңызды. Себебі тұрғындардың денсаулығына гиподинамия және эмоционалды күш түсуімен қатар жағымсыз қоршаған орта қатты әсерін тигізеді.

Белсенді туризм, басқа спорттың түрлеріне қарағанда, өзінің қимыл техникасымен ерекшеленеді. Ауыр көтеру, жүру, атпен, түйемен саяхаттау, желкенді қайықпен жүзу арқылы адам биологиялық түр ретінде жақсы дамыды. Тек өндірістік төнкерістен кейін адам өмір сүру ортасын ластайтын паровоз, пароход, ұшақ, автомобиль, күрделі өндірістер пайда болғаннан кейін адамдардың физикалық деградациясы басталды.

Қазақстанның әр түрлі табиғи жағдайлары елімізде үлкен курортты-санаторлы комплекстер құруға мүмкіншілік береді. Табиғи емдеу құралдары ретінде минералды су көздерін, емдік балшықтар мен климаттық ерекшеліктерін пайдалануға болады.

Қазақстан курорттық-ресурстарға бай мемлекет. Бұрынғы Кеңес Одағы мен республикамыздың ғалымдары тарапынан курорттық жүйені ұйымдастыру мақсатында 500-ден астам минералды су көздері мен шипалы суы бар скважиналар, 78 емдік балшығы бар жер қоры және 50-шақты климатты емдеу орындары зерттеу барысында анықталған. Келешегі бар өте тиімді курорттық аймақтарға Арасан-Қапал, Алматы, Бурабай-Шортанды, Баян-Ауыл, Қарқаралы, Сарыағаш, Сергеевск, Шарқар, Жаңақорғанды жатқызуға болады.

Қазіргі таңда халқымыздың курортты-санаторлы емделу орындарында емделу мұқтажы біріңші орында тұр.

Халқымыздың курортты-санаторлы емделуі, әлеуметтік-экономикалық тұрғыдан өте тиімді. Курортты-санаторлы емдеу орындарының ыңғайлы бағалары әлеуметтік жағдайы орта деңгейдегі адамдардың емделу мүмкіншілігін арттырады.

Кейбір табиғи емдік орындарға қажетті инфрақұрылымдар құрылып кейбір санаторияларда жаңарту жұмыстары жасалуы керек. Бүгінгі таңда ТМД халықтары Қазақстандағы курортты-санаторлы емделу орындарында емделуге үлкен сұраныс танытып отыр. Яғни бұл емделу орындарының ТМД нарығына да қызмет көрсетуі өте тиімді.

Осы курортты-санаторлы емдеу орындарының көпшілігі “Ұлы Жібек-Жолы” бойында орналасқан. Қазіргі таңда бұрынғы “Ұлы Жібек-Жолымен” жана маршруттардың ашылуы туристер тарапынан үлкен қызығушылық танытуда.

Сонымен қатар тұрғындардың денсаулығының көтерілуіне және ауруларының алдын алуға ішкі туризмге жататын курортты-санаторлы комплекстерді дамыту септігін тигізеді.

Атап айтсақ, демалу мен серуендеу аймақтарын таңдау барысында табиғи ресурстар маңызды рөл атқарады. Саяхатшылар ауданның ландшафттық және климаттық ерекшеліктерін біле отырып, өсімдік пен жануарлар дүниесі қорынын әртүрлілігімен танысады, спорттың бірнеше түрлерімен шұғылданып, аң және балық аулаумен айналысады.

Кез келген аймақта ірі туристік кешендердің қалыптасуы үшін ауданның географиялық жағдайы яғни теңізге, тау және орман массивтеріне жақындығы, транспорт, магистральдардың орналасуы ескеріледі. Сол сияқты аймақтың жер бедері, су ағыстарының құлау деңгейі, аймақтың өзендермен тілімдену дәрежесі және әртүрлі климаттық-гидрологиялық құбылыстар мен процестер де саяхатшылардың демалуында тәптеген ұмытылмас әсерлерге жеткізеді.

Табиғи ортаның климаттық және ландшафттық факторлары активті және пассивті демалуда қолданумен қатар, психофизикалық регенерация мақсатында да терапевтік фактор қызметін атқарады. Терапевтік фактор қызметіне негізінен шипалы минералды сулар, орман мен таулы аймақтардың таза емдік ауасы және бұлақтардың шипалы суларын жатқызуға болады.

Ал, жер беті су торлары туризмде спорттың сулы түрін, балық аулау, таза ауада шомылу, талассотерапия қызметтерін атқару үшін шешуші рөл атқарып келеді.

Аймақтың орман жамылғысы қандай да бір туристік қызметтердің дамуына әсерін тигізеді. Ландшафттық жетістіктермен қатар табиғат ортасының көріктенуіне биологиялық факторлар да қажет болып саналады. Биоклиматтық сферада орман алқаптары атмосфераны оттегі және озонмен байытып, желдің жылдамдығын шектеумен бірге, температураның тәуліктік және жылдық тербелістерін баяулатады. Орман жамылғысы рекреациялық бағытта қолдану мен қатар, белгілі бір аймақтың эстетикалық көріктенуіне жол ашады.

Оңтүстік Қазақстанда туризмді дамытуда негіз болатын табиғи ресурстармен қатар, әлеуметтік-экономикалық ресурстарды да атап өтуге болады. Туризмнің дамуы үшін қажетті әлеуметтік-экономикалық алғышарттарға мемлекеттің әлеуметтік саясаты, халықтың жұмыстан тыс бос уақыты, қалалар санының көбеюі, білім мен мәдениеттің дамуы және адамның орташа өмір сүру ұзақтығының артуы жатады.

Бүгінгі таңда гиподинамиямен экология мәселелері адамдардың өмір сүруіне қатер туғызуда. Сондықтан туризмнің медико-физиологиялық тиімділігінің биологиялық түр ретінде адам өмірін сақтау үшін, әлеуметтік тұрғыда маңызы зор.

Әдебиет

- 1 Андреев А.И. Путешествия и географические открытия в XV-XIX в.в.- М., 1965.
- 2 Чазов Е.И. Курорты //Энциклопедический словарь.-М., 1983.
- 3 Ердавлетов С.Р. География туризма: История, теория, методы, практика.- Алматы, 2000.
- 4 Вуколев В.Н. Активным видам туризма – зеленую улицу // Вестник гор.- 2000.- №1.
- 5 Годится ли Казахстан для туризма? // Время, 2000, 31 августа.
- 6 Вуколев В.Н., Никитенский Е.С. Экологический туризм: Научные понятия и реальная действительность // Теория и методика физической культуры.- 2001.- №1.
- 7 Никитенский Е.С., Прохоров И. Отдых – дело доходное // Казахстанская правда, 2005, 11 марта.

Резюме

Современная роль туризма в конечном счете определяется эффективностью воздействия на качество и продолжительность жизни людей.

В настоящее время гиподинамия, эмоциональное напряжение и проблемы экологии серьезно угрожают существованию людей. Поэтому медико-физиологическая и социальная эффективность туризма имеет важное значение для сохранения человека как биологического вида и социального существа.

Summary

The modern role of tourism finally defines efficiency of influence on quality and life expectancy of people. Now hypodynamy, an emotional pressure and problems of ecology seriously threaten existence of people. On it medicine-physiological and social efficiency of tourism has great value for preservation of the person as biological kind and social essence.