

Про проблеми харчування туристів

Анотація. В статті аналізується стан проблеми харчування туристів під час проведення туристського заходу. Під час проведення всіх видів таких заходів рекомендації з харчування, головним чином, скеровані на перелік, якості та кількості продуктів харчування, оптимальні ж режими харчування залишаються поза полем зору організаторів та самих туристів. На підставі фізіологічної діяльності шлунково-кишкового тракту подані рекомендації з кількості і часу прийому харчів не тільки для туристів, а також для пересічних громадян.

Ключові слова: туризм; харчування; режим.

Вступ. В епоху глобалізації стало аксіомою, що наука не може розбудовуватися без об'єктивного розуміння цілісності світу. Проте наука включає й моральні орієнтири, а це вже, прояв суб'єктивізму. І остання складова впливає на нашу свідомість. А вона, на жаль, з дитинства наповнена штампами. Багато чого ми, не замислюючись, робимо так само, як і наші батьки. Це особливо стосується питань харчування. У дитинстві нас змушували, їсти, коли цього ми не бажали. Далі більше – змінювалися й псувалися наші смаки. Найтонші природні механізми, що сформувалися в процесі еволюції, і «що знали», що, коли й скільки треба їсти й пити, перешикувалися на інші програми, насильно введені в нашу свідомість, які звучали: «без гарячої їжі не можна», «триразове харчування», «без м'ясної їжі не прожити» і т.д. Ми не вільні, наше життя, відірвано від джерел природи, побудовано на насильно введених в нашу свідомість програмах, на перекручених ціннісних орієнтирах існування людини.

Мета роботи: визначити стан проблеми харчування туристів під час проведення туристського заходу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз сучасного стану системи харчування туристів.
2. Визначити напрям системи харчування туристів.
3. Розробити рекомендації що до організації системи харчування туристів

Матеріал дослідження. Популяризація різних видів туризму добре представлена в описах різних видів туризму: пішого, велосипедного, водного, гірського, лижного й ін. І якщо два-три десятиліття тому назад туризм був довільним бажанням людей, поривом їх «дослідницької душі», то із приходом професіоналізму й комерціалізації на перше місце прийшла «її величність» прибуток. А там, де панує прибуток, там людські бажання й обґрунтовані медико-біологічні вимоги відходять на другий план. І прикладом цьому слугує хоча б один з напрямків туризму – потрібний і якісний режим харчування.

Життєдіяльність людського організму пов'язана з безперервними витратами енергії. Ці витрати включають: витрати на основний обмін (тобто на підтримку роботи органів, що забезпечують існування й функціонування організму), працю й відпочинок.

Але будь-які енергетичні витрати вимагають відновлення. Усю необхідну кількість енергії організм одержує в результаті переробки органічних речовин - білків, жирів і вуглеводів, які містяться у харчових продуктах.

Їжа - енергетичний і будівельний матеріал для організму. Усі процеси, що протікають у ньому, так чи інакше, пов'язані з характером харчування. Від того, наскільки правильно ми харчуємося, залежить наше здоров'я й тривалість життя. Основним джерелом енергії є вуглеводи, які дають 70-75 % необхідної енергії. Білки й жири використовуються головним чином для пластичних процесів, завдяки яким відбувається формування нових клітин, утворення травних соків і інших речовин, необхідних для правильного обміну речовин. Участь білків і жирів в енергетичному балансі організму як правило становить 25-30%.

Сучасна наука вважає, що харчування повинне бути збалансованим, чим й забезпечуються потреби організму в харчових й біологічно активних речовинах. Принцип збалансованості вимагає також, щоб раціон був побудований з урахуванням віку, професії, стану здоров'я, кліматичних умов і т.д. Найважливішим принципом збалансованості харчування є визначення правильного співвідношення основних харчових і біологічно активних речовин. У рекомендаціях прийнято співвідношення білків, жирів і вуглеводів за ваговими характеристиками - 1:1, 2:4,6, тобто на 1 г білка повинно доводитися жирів 1,2 г і вуглеводів 4,6 г. Але збалансованість раціону повинна враховувати показники енергетичної цінності. По цьому показнику прийнято співвідношення білків, жирів і вуглеводів 1:2, 7:4,6, тобто на кожен білкову калорію повинно доводитися 2,7 жирової та 4,6 вуглеводної калорії. Значна частина енергії витрачається на підтримку роботи серця, легенів, ендокринної системи, сталість температури тіла, органів, що забезпечують життєдіяльність організму, тобто на так званий основний обмін.

Різні форми фізичної діяльності, їх інтенсивність і тривалість суттєво впливають на витрату енергії. Але ці витрати залежно від умов і волі людини можуть значно збільшуватися або зменшуватися. Так, при ходьбі в середньому темпі з рюкзаком масою до 15 кг енергії витрачається в 5 раз більше, ніж при спокої, при ходьбі на лижах зі швидкістю до 10 км/год без рюкзака - у 10 разів більше. В окремих випадках при виконанні тривалої й важкої роботи, з якою зустрічаються туристи при проведенні складних походів, добова витрата енергії може доходити до 8000 ккал. Зміна інтенсивності обміну речовин і енергії відбувається не тільки при виконанні фізичної роботи, але й під впливом емоцій і метеорологічних факторів (температури й вологості повітря, сили вітру, барометричного тиску й т.д.).

Енергетичні витрати залежать також і від підготовленості організму до виконання даної роботи, від його тренуваності. При виконанні однакової роботи тренуваним і нетренуваним туристами витрата енергії у першого буде нижче, тому що хімічні процеси у м'язах у нього протікають економічніше.

Відзначимо, що, хоча харчуванням багато десятиліть займаються видні вчені й відомі туристи, прийти до єдиної думки поки не вдалося. У літературі можна знайти безліч різних теорій. Тому кожному туристському завгоспу доводиться покладатися на себе, враховуючи, звичайно, досвід і знання своїх колег. Можна скористатися й стандартними розкладками продуктів з туристських довідників, але краще скласти розкладку самому.

У повному спокої на підтримку життя (кровообіг, подих, обмін речовин і т.д.) людина витрачає близько 1 ккал/год. на кожний кілограм маси тіла. Ці витрати називаються основним обміном. Чоловіки на основний обмін витрачають у середньому 1800 ккал/доба, жінки - 1500. Діти, школярі, ростуть і тому, маючи меншу масу, витрачають не менше енергії, ніж дорослі. Як тільки людина починає рухатися, витрата енергії зростає. Сидячи людина витрачає 1,5 ккал/год. на кілограм маси, стоячи – 1,6. У літературі, зокрема, у посібниках для бажаючих схуднути, приводяться енергетичні витрати при різних видах діяльності.

Наприклад: ідучи по рівній дорозі зі швидкістю 4 км/год., ми витрачаємо за годину 200-240 ккал, рюкзак масою у 10-15 кг збільшує витрати до 400 ккал/год. Піднімаючись із 20-кілограмовим рюкзаком по схилу крутістю 20%, туристи витрачають 500-600 ккал/год. Звичайно, це середні цифри. Витрата енергії залежить від маси тіла, віку, а крім того – від тренуваності: чим краще підготовлений організм до навантажень, тим менше витрати енергії. У тренуваної людини, як у добре налагодженої машини, ККД вище.

У повсякденному житті чоловіки, що займаються, в основному, розумовою діяльністю, але при цьому приділяють увагу спорту, витрачають до 3500 ккал/добу, жінки – до 2500. Учасники походів вихідного дня й нескладних піших походів по середній смузі витрачають 2,5 - 3 тис. ккал/доба. На сучасному етапі спортивний і екскурсійний туризм переслідують різні цілі.

Спортивний – проходження певної дистанції в зазначений термін, а як результат поліпшення фізичного стану, одержання позитивних емоцій від вражень, спільної діяльності, відчуття «подолання». Досить високі фізичні

навантаження за 7-8 ходових годин, по-перше, обумовлюють тверду систему чергування ходу й харчування інакше туристи просто не виконають режим руху (описане вище), по-друге, навантаження стимулюють перистальтику, секрецію й регуляцію травної системи.

Екскурсійний туризм, реалізований туристичними фірмами, представляється майбутнім туристам як спосіб відпочити, оздоровитися за рахунок нових вражень, сприятливого клімату, впливу моря, повітря, інших факторів природи не долік яких знижує здоров'я в урбаністичній субкультурі. В умовах переїзду, адаптації до нових часових і кліматичних умов, зміна режиму й типу харчування, без стимуляції метаболізму як у спортивному туризмі може бути чинником ризику для зриву адаптації, прояву «слабких місць» здоров'я екскурсійних туристів.

Як бачимо, фахівці все вже обміркували, проаналізували, обрахували й розробили практичні рекомендації. Але залишилися різні дріб'язки, які не враховуються в роботі з туристами, а, як наслідок, не передбачаються і їх кумулятивні негативні наслідки.

Розглянемо хоча б один приклад збереження й зміцнення здоровішого способу життя, який повинен враховувати особливості туристичної діяльності людини й роботи людського організму. Як зразок відповідності цих двох складових використовуємо анатомо-фізіологічні характеристики одного з розділів шлунково-кишкового тракту - печінки. Одна із численних життєво важливих функцій цього непарного органа організму людини – продукування жовчі. За добу її виділяється від 1,5 до 2,0 літрів. При цьому необхідно відзначити, що процес синтезу й виділення жовчі йде безупинно протягом доби. Якщо враховувати розмір жовчного міхура, який накопичує жовч і виділяє її при вступі харчових мас у кишечник, і який у людини має ємність від 30 до 70 мл, то можна зробити цікаві розрахунки (рис. 1).

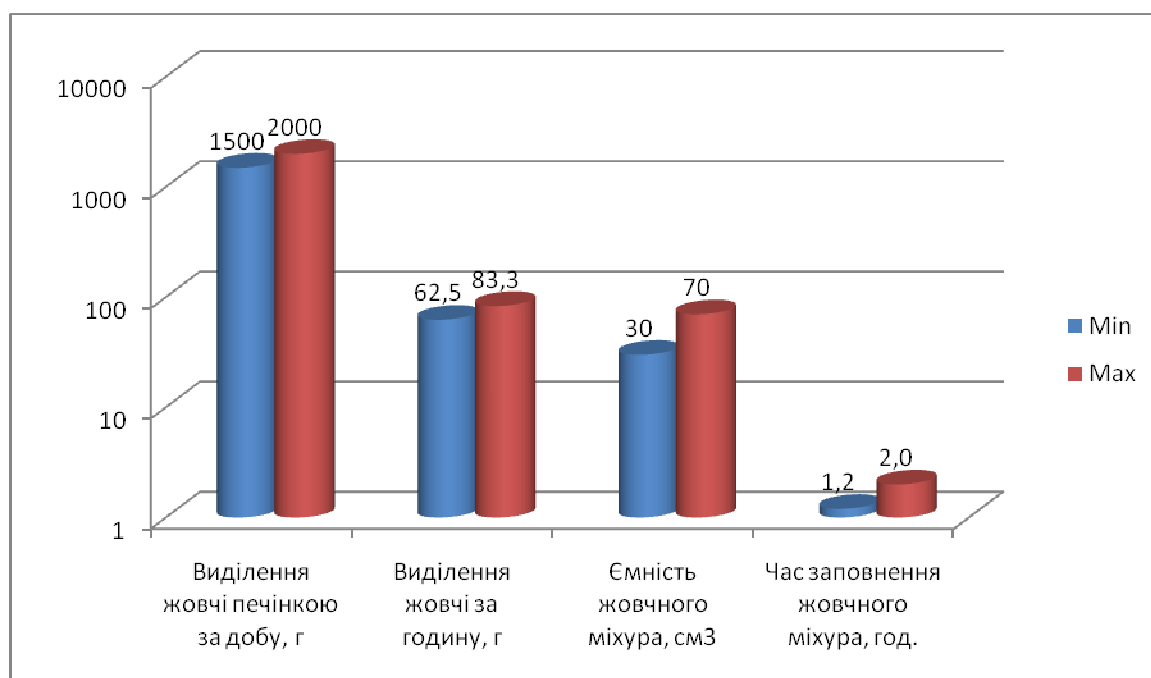


Рис. 1. Кількісні показники діяльності печінки й жовчного міхура

Обговорення. Автори уперше зустрічаються з обставиною, коли із зачепленої нами проблеми недоцільно дискутувати з іншими авторами. Хіба можна оспорювати необхідність видання методических посібників, різноманітних рекомендацій, навчальних посібників і підручників по різних напрямкам і проблемах туристики. Тим більше нема сенсу оспорювати необхідність публікації великими накладками брошури і книги з суддівства, філософських, соціальних, правових, пізнавальних проблем, технології організації і проведення тих або інших туристських заходів, гігієнічних вимогах для попередження захворювань і травматизму. Усе це вкрай необхідно як для організаторів, так і самих туристів. Адже немає практично жодного напрямку і проблеми туристики, по яких не можна знайти, в більшому або меншому об'ємі загальну і спеціальну літературу. І все-таки. Вся література, що видається (як загальна, так і спеціальна), містить один, але дуже важливий методологічний пропуск, усі питання і проблеми розглядаються з точки зору тієї або іншої науки, тих або інших підрозділів. Але жодна з книг і брошур не розглядає ухвалення управлінського рішення з точки зору функціональної діяльності (фізіологічного механізму) системи травлення. Включення в систему рішень,

що управляють, по організації екскурсійно-оздоровчих турів, організаційних рішень по управлінню харчуванням, відбиває і економічну ефективність туристичної фірми - витрати по медичній страховці, рейтинг і відгуки туристів.

Висновки:

1. З поліпшенням рівня життя в різних країнах світу швидко зростає інтерес населення до різних видів туризму. І, незважаючи на різні приватні цілі різноманітних видів туризму, головне їхнє завдання – збереження або поліпшення стану здоров'я туристів.

2. Підтримка й розвиток здоров'я людини – це комплексна соціально-медична, економічна й організаційна проблема, у якій немає малозначних або другорядних проблем, напрямків і питань. Розв'язок цієї комплексної проблеми може бути досягнутий тільки при системному підході при підготовці й проведенні туристських заходів.

3. Одним з таких важливих напрямків є організація системи харчування туристів. Ця система за таким показником, як частота приймання їжі, для ефективного розв'язку проблеми здоров'я повинна включати організаційні заходи щодо 5-6 разового приймання їжі туристами на добу.

Перспективи подальшого дослідження. Експерименти показали, що свідомий настрій на певний режим харчування дає відчутний результат під час туристського походу. Уже перед початком подорожі організм і його внутрішня робота помітно перебудовуються в режим більш ретельної утилізації продуктів. А в результаті - помітно знижується кількість споживаної їжі. Зміцнюється віра у свої сили й можливості, знімаються деякі «психологічні штампи» у сфері харчування. Для тривалого походу це особливо важливо. Якщо ж група попадає в екстремальні ситуації, то отримані знання й психологічний настрій можуть мати вирішальне значення в збереженні життя й здоров'я людей. Із усього викладеного випливає: зниження кількості споживаних продуктів, а як наслідок, ваги рюкзака, залежить від створення й уведення в підсвідомість спеціальної програми різноманітної діяльності. Як цього досягти? Є чіткі рекомендації:

- доведення до свідомості всіх учасників даної інформації в розширеному виді у формі лекції або прочитанням відповідної літератури;

- залучення всіх (або більшості) членів групи до закупівлі й підготовки продуктів;

- доведення інформації (у зміненому виді) до учасників походу не менш трьох разів (закріплення), оскільки перший раз людина може не запам'ятати, другий раз зверне увагу, а на третій візьме до відома (підсвідомо – до виконання).

Це три обов'язкові пункти, необхідні для введення й запуску програми.

Список використаної літератури:

1. Гаранин Н. И. Менеджмент безопасности в туризме и гостеприимстве: М., 2005.

2. Зорин И. В. Феномен туризма: Избр. сочинения: Миссия и функции туризма. М.: Наука, 2005. 552 с.

3. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник. Харьков: ХГАФК, 2009. 332 с.

4. Мулик К.В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Чернігів, 2016. 40 с.

Відомості про автора:

Шаленко Віктор Васильович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри кафедри футболу та хокею, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).