

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет биологии, географии и химии
Выпускающая кафедра: географии и методики обучения географии

Масюлис Евгения Георгиевна

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ РАЙОНЫ, КАК ОБЪЕКТЫ
ИЗУЧЕНИЯ В ШКОЛЬНОМ КУРСЕ ГЕОГРАФИИ РОССИИ**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
География

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

И.о. заведующего кафедрой к.г.н.,
доцент Прохорчук М.В.

14.05.2019 СМВ
(дата, подпись)

Руководитель д.э.н., проф. Шадрин А.И.

Дата защиты «20» мая 2019 г.

ЕГ Обучающийся Масюлис Е.Г.
(дата, подпись)

Оценка отлично

Красноярск 2019

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Лечебные природные ресурсы России	
1.1. Виды и характеристики лечебно-природных ресурсов, хозяйственная оценка	6
1.2. Экологические проблемы	26
Глава 2. Курортные природные комплексы России	
2.1. Историко-географические особенности освоения природных лечебных ресурсов	32
2.2. Краткая характеристика курортных бальнеологических зон России	39
2.3. Курорты Краснодарского края и Сочи	43
2.4. Горнолыжный курорт России – Сочи	46
Глава 3. Формирование знаний о лечебно-оздоровительных районах России у школьников	
3.1. Уровень знаний обучающихся о лечебно-оздоровительных районах России	63
3.2. Формирование знаний о лечебно-оздоровительных возможностях районов России у школьников	65
Заключение	84
Библиографический список	86
Приложения	
Глоссарий	92

Введение

Россия – одна из северных стран мира, около 65% её площади заняты многолетней мерзлотой. Самое большое распространение её в Восточной Сибири и Забайкалье. Неблагоприятные природные условия для жизни и деятельности человека занимают 67,8% площади всей нашей страны. Территории с экстремально низкими температурами зимой охватывают примерно три четверти территории России (74,3%).

Россия занимает последнее место среди развитых стран по продолжительности жизни, которая составляет 59,8 лет у мужчин и 73,2 года у женщин. В то время как в Японии средняя продолжительность жизни-79 лет у мужчин и 85,7 лет у женщин, в Германии соответственно-77,8 лет у мужчин и 82,4 года у женщин, в Великобритании-78 лет у мужчин и 82, 3 года у женщин.

На степень заболеваемости и смертности населения влияет множество причин как природных, так и социально-экономических, ухудшение этих условий вызвало рост смертности в стране. Прирост населения с 2016 года по сегодняшний день составляет 0,04%. Средняя ожидаемая продолжительность жизни для обоих полов составляет 66,3 года для обоих полов. Это ниже средней ожидаемой продолжительности жизни в мире, которая находится на уровне около 71 года (по данным отдела народонаселения Департамента ООН по экономическим и социальным вопросам). [38]

На здоровье и продолжительность жизни граждан помимо социально-экономических факторов влияют также и геоэкологические условия. На большей части территории России они неблагоприятны и оказывают негативное воздействие на россиян, в том числе на продолжительность их жизни. Без учета природных факторов медицина не в состоянии решать проблемы улучшения здоровья населения страны.

На современном этапе развития нашего общества перед школьным географическим образованием стоят задачи огромной важности. Среди них – формирование географической культуры у учащихся. Этот момент развития личности важен не только для детей, которые в будущем посвятят свою жизнь географии, но и для любого человека, который может назвать себя культурным. Важным условием формирования географической культуры является не только школьные уроки географии, но окружающая среда, фактор семьи и познавательный интерес школьника к географии. Современные школьники имеют возможность путешествовать, совершать поездки с учителями или другими наставниками в различные профильные лагеря, на соревнования, Олимпиады и конкурсы. Немалую долю путешествий составляют заграничные поездки и поездки по стране. И, чаще всего, это районы отдыха или с целью оздоровления. А насколько хорошо знают школьники лечебно-оздоровительные возможности регионов нашей страны? В школьном курсе учебного предмета «география» при изучении природных ресурсов рассматриваются и рекреационные ресурсы, как совокупность природных условий или историко-культурных объектов, используемых для отдыха и восстановления сил человека. Вместе с тем наиболее важные для восстановления сил и здоровья человека лечебно-оздоровительные ресурсы, которые в большей степени позволяют их сохранить и играют положительную роль в восстановлении здоровья людей, не изучаются, а лишь упоминаются в текстах учебников.

Изучение географии лечебно-оздоровительных местностей и курортных районов России сейчас довольно **актуально**. В настоящее время упал спрос к зарубежным поездкам в силу ряда причин, но возрос интерес на санаторно-курортные виды лечения на территории своей страны. Удовлетворение этого интереса связывается с географией, в программе которой ставятся вопросы рекреационных ресурсов. Однако, мало

освещаются вопросы курортных и лечебно-оздоровительных ресурсов для удовлетворения потребностей человека в восстановлении сил, здоровья, релаксирующего отдыха.

Цель исследования: выявить различия и географические особенности лечебно-оздоровительных и курортных районов и показать приёмы изучения этих вопросов на уроке и во внеурочной работе.

Поставленная цель потребовала решения следующих **задач**:

1. Провести систематизацию и анализ информации о лечебно-оздоровительных районах России с позиции рекреационной географии.

2. Проанализировать примерные программы ФГОС и учебники по географии России на предмет выявления содержания вопросов рекреационной географии о лечебно-оздоровительных районах страны.

3. Выявить уровень знаний обучающихся и выпускников школ о лечебно-оздоровительных районах России.

4. Разработать методические рекомендации для уроков географии и внеурочной работы, содержащие материалы о рекреационных зонах и лечебно-оздоровительных районах России.

Объектом исследования является система изучения лечебно-оздоровительных ресурсов России как части рекреационных ресурсов в общеобразовательной школе.

Предметом исследования: методика изучения географических особенностей лечебно-оздоровительных местностей и курортных районов России.

В ходе исследования использовались **методы:** литературный, историко-географический, сравнительного анализа, системно-структурного анализа, анкетирование и опрос обучающихся, педагогического проектирования,

Глава 1. Лечебно-оздоровительные природные ресурсы России

1.1. Виды и характеристика лечебно-оздоровительных природных ресурсов, хозяйственная оценка

Природные лечебные ресурсы, которыми располагает Россия, обильны и разнообразны. Практически по всей стране могут быть организованы местные курорты, вплоть до отдалённых северных территорий (Кольский полуостров, Магаданская область, Якутия). Однако в настоящее время не все природные лечебные ресурсы освоены. К тому же далеко не каждый регион располагает всеми видами лечебных ресурсов.

Неблагоприятные климатические или ландшафтные условия, естественно, сдерживают развитие бальнеологических и грязевых курортов. Особое значение в этом плане приобретают территории с оптимальным сочетанием всех видов лечебных ресурсов. К ним следует отнести Среднее Поволжье, где прекрасные ландшафтные условия: Куйбышевское, Саратовское, Балаковское водохранилища, с продолжительным купальным сезоном (90-100 дней), отличными песчаными пляжами, прекрасной возвышенностью на правом берегу, покрытой широколиственными лесами. Здесь оптимальный биоклимат, благоприятный для круглогодичного оздоровления, сочетается с богатой гидроминеральной базой (сульфидные, хлоридно-натриевые, сульфатные и органосодержащие воды, сапропелевые и илово-сульфидные грязи). [2]

Природные лечебные ресурсы являются государственной собственностью, могут принадлежать на праве собственности Российской Федерации (собственность субъекта РФ-республики, края и т. д.). Вопросы владения, использования и распоряжения природными лечебными ресурсами находятся в совместном ведении РФ и её субъектов.

Природные лечебные ресурсы предоставляются юридическим и физическим лицам для лечения и профилактики заболеваний, а также в целях отдыха. Минеральные воды могут использоваться для промышленного розлива. [3]

Основные, наиболее полно изученные и широко применяемые в бальнеологической практике природные лечебные ресурсы сосредоточены, как правило в пределах курортов. Менее изученными остаются ресурсы, выявленные на территории лечебно-оздоровительных местностей и за их пределами.

Лечебно-оздоровительные местности, курорты и природные лечебные ресурсы отнесены, согласно Федеральному закону «Об особо охраняемых природных территориях», к отдельной категории особо охраняемых природных объектов и территорий, использование и защита которых имеют свои особенности. Федеральный закон «О природных лечебных ресурсах, лечебно-оздоровительных местностях и курортах» определил принципы использования свойств природных объектов - минеральных вод, грязей и т. д. - для лечения и профилактики заболеваний, организации отдыха.

Вместе с тем эти законы не решают ряда проблем. В них не раскрыты взаимоотношения государства (как владельца курортных земель, ресурсов и т. д.) и пользователя (санаторно-курортные организации и прочие курортные объекты). Не упорядочены вопросы налогообложения, лицензирования, курортного строительства, развития курортной инфраструктуры. В результате имеют место факты строительства несвойственных курортам предприятий и других объектов в пределах зон горно-санитарной охраны курортов и лечебно-оздоровительных местностей.

На большинстве курортов обеспечиваются своевременная корректировка технологических схем разработки месторождений природных лечебных ресурсов и их обязательное согласование с территориальными

органами Ростехнадзора на основании экспертиз (экологической и по промышленной безопасности).

Специализированными организациями, работающими в структуре санаторно-курортного комплекса профсоюзов, осуществляется контроль и мониторинг на месторождениях в соответствии с программами гидрогеологических и режимных наблюдений, ежегодно составляемых и утверждаемых в установленном порядке.

В целях обеспечения соответствия государственным стандартам, санитарным правилам, для сохранения кондиционного состава природных лечебных ресурсов в процессе добычи и подачи потребителю соблюдаются лицензионные условия и правила разработки месторождений. Как правило, содержание естественных и техногенных радионуклидов, солей тяжелых металлов и других токсичных веществ намного меньше их допустимой концентрации в минеральных водах и глинах.

Уровень потребления питьевых минеральных вод остается высоким, дополнительно организуются предприятия по розливу вод, которые в отличие от санаторно-курортных организаций подчас не заинтересованы в профессионально бережном использовании гидроминеральной базы. Увеличение числа и видов недропользователей не всегда подкрепляется усилением контроля за состоянием природных лечебных ресурсов. Совершенно недопустима передача скважин в частные руки без создания режимно-наблюдательной сети, так как бесконтрольный водоотбор на некоторых месторождениях создает опасность изменения состава и качества подземных вод, истощения их запасов.

Вместе с тем в ряде регионов модернизация гидрогеологических служб и бальнеотехнических хозяйств тормозится из-за недостатка средств, некоторые специализированные предприятия - недропользователи природных лечебных ресурсов находятся в сложном положении, а часть из

них - на грани выживания, так как постоянно растет плата за землю (налог, аренда), значителен налог на недра.

Экологическое состояние территорий, где расположены курорты, здравницы, лечебные природные ресурсы, в основном, удовлетворительное. Экологическое благополучие в значительной степени достигается благодаря принимаемым санаторно-курортными организациями мерам по ограничению вредных влияний на окружающую среду, в том числе с учетом научно обоснованных данных по прогнозированию состояния экосистем. Во многих субъектах Российской Федерации эта работа проводится совместно с властными структурами.

Несмотря на переход части курортов на сезонное функционирование, в целом по стране наблюдается рост заполняемости здравниц, особенно санаториев, санаторных оздоровительных лагерей круглогодичного действия и др. Заполняемость некоторых курортов настолько значительна, в первую очередь, в летний период, что при естественной дополнительной миграции населения и нерациональном использовании курортных земель для жилищного строительства складываются условия для формирования экологической напряженности и, в некоторой степени, для утраты рекреационной привлекательности отдельных курортных местностей.

Оптимизации рационального использования для блага населения лечебно-оздоровительных местностей, курортов и природных лечебных ресурсов могло бы способствовать принятие Федерального закона «О недрах», разработка Федерального закона «О санаторно-курортной и оздоровительной деятельности» и законов о развитии курортов местного, регионального и федерального значения. [39]

Как видно из (Рис.1), к природным лечебным ресурсам относятся ландшафты, биоклимат и гидроминеральные ресурсы (минеральные воды и лечебные грязи).

Ландшафты и биоклимат присутствуют на любых курортах: климатических, бальнеологических и грязевых. Они являются основополагающими при выборе лечебной местности под курортное строительство, при планировании и функциональном зонировании территории, как отдельных здравниц, так и курортных зон.

Рекреационная оценка производится на основе каждой из составляющих ландшафта (рельефа, водных объектов и почвенно-растительного покрова), рассматриваемой с точки зрения использования ее конкретным методом рекреации.

Сами факторы ландшафта выраженным прямым лечебным действием не обладают, но создают благоприятный фон для эффективного воздействия других природных ресурсов. Наличие определенных составляющих ландшафта является условием для реализации лечебно-оздоровительных технологий. Например, для проведения терренкуров необходим рельеф местности с определенными характеристиками, водные объекты создают условия для занятия различными водными рекреационными занятиями.

Считается, что для лечебно-оздоровительного отдыха наиболее благоприятна пересеченная местность с незначительными превышениями. Лечебно-оздоровительные учреждения обычно размещают на равнинах, в предгорьях и низкогорьях до высоты в 1000 м. Существуют и высокогорные (на высоте более 2000 - 3000 м) курорты, где для лечения используют особые природные условия данной местности (чистый воздух и его ионизацию, атмосферное давление, содержание кислорода и озона и др.).



Рисунок 1. Классификация природные лечебно-оздоровительных ресурсов

Ландшафты

Курортологическая ландшафтная оценка лечебной местности производится с учетом её функциональных и эстетических качеств. На (Рис. 2) показано какие ландшафты могут быть использованы в рекреационном хозяйстве.

В зависимости от расположения курорты различаются:

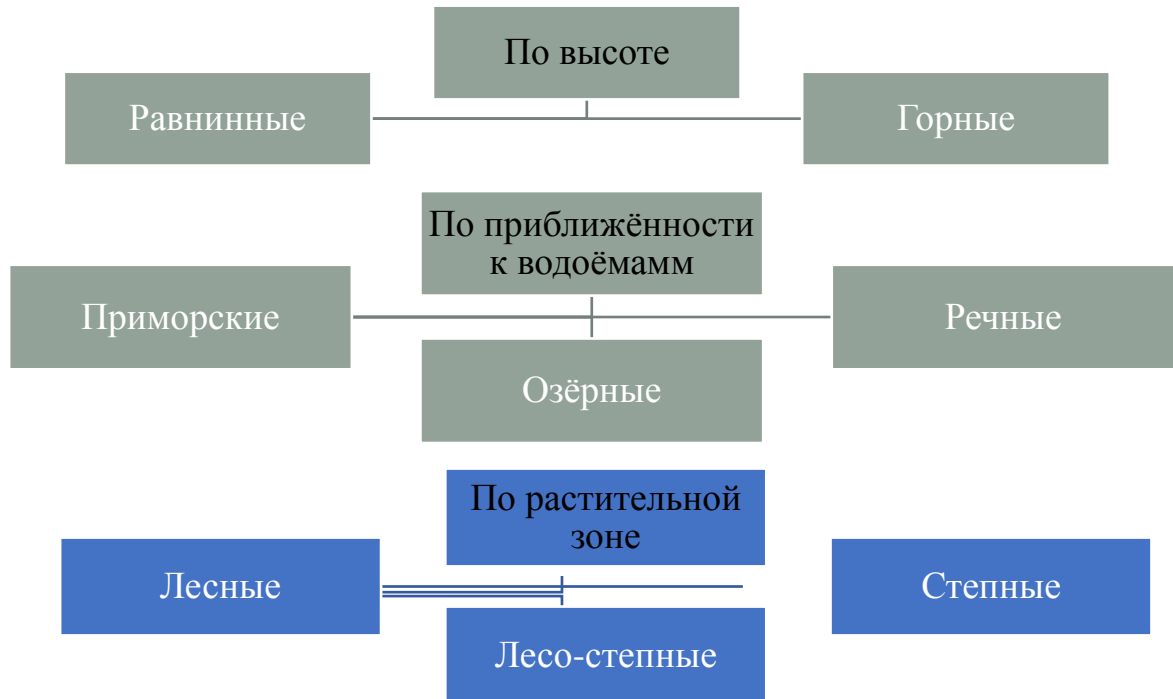


Рисунок 2. Ландшафты рекреационных зон.

Каждая из составляющих ландшафта (рельеф, водные объекты и растительность) играют важную роль в оздоровлении отдыхающих.

Рельеф местности

Для лечебно-оздоровительного отдыха, как функционально, так и эстетически наиболее благоприятна пересечённая местность, так как она даёт возможность отдыхающим при прогулках на сравнительно небольшом расстоянии получать необходимые энергетические нагрузки для тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

Это тем более важно, что в настоящее время гиподинамия становится одним из главнейших пороков жизни горожан.

Наиболее благоприятен крупнохолмистый или грядовый рельеф на равнинах, возвышенностях или в предгорьях. Его используют при прокладке терренкуров (маршрутов дозированной ходьбы) различной категории сложности в зависимости от энергетических нагрузок на организм человека.

Водные объекты

Водные объекты функционально используются для организации пляжно-купального отдыха на курортах. Купальный период исчисляется числом дней с температурой в водоёме выше 17⁰С. У нас в стране продолжительность купального периода изменяется от 30 дней в водоёмах Русского Севера (Архангельская, Вологодская область, Карелия) до 60-70 дней в Средней полосе России, 90 дней в Среднем Поволжье и на Урале, и до 120 дней на Чёрном, Азовском и Каспийском морях.

При выборе водоёма для купания оцениваются следующие параметры: характер берега (пологий, крутой, заболоченный), удобство подходов к воде, размер пляжной полосы и её состав (песок, мелкая или крупная галька, травяной покров, глина, торф и пр.), наличие отмели, её размеры и характер дна (песчаный, галечный, заиленные пески, ил, глина). Для рек важна скорость течения реки, которая считается благоприятной при величине менее 0,3 м/сек и допустимой при 0,3-0,5 м/сек. При скоростях выше 0,5 м/сек реки для купания не используются. Для морей и крупных континентальных водоёмов учитывается также вероятность штормов в купальный период.

Особое значение для оздоровления имеет температурный режим водоёмов. Важно знать сколько продолжительны бывают комфортные условия купания при температуре воды 18-24⁰С, прохладные условия купания (16-17⁰С) и тёплые (25-26⁰С). При температуре ниже 16⁰С купания в естественных водоёмах на курортах не проводятся, купаются только

закалённые «моржи», приучившие свой организм к низким температурам. Оздоровительного эффекта не оказывает и купание в слишком тёплой воде (выше 26⁰С). В России такие индифферентные условия купания в отдельные дни отмечаются только в тёплых морях (Чёрном, Азовском, Каспийском и Японском), в то время как на большинстве курортов Средиземноморья, в Египте, на Красном море, они преобладают весь летний период.

Оздоровительный эффект купания усиливается благодаря повышенной минерализации морских вод и вод солёных озёр. Из-за возможности получать талассотерапию (купание в естественной минеральной воде водоёмов) большинство людей стремится к морю, в то время как купание в солёных озёрах, широко распространённых в степной части России (в Нижнем Поволжье, в Оренбургской области и по югу Сибири) вполне может заменить талассотерапию.

Растительный покров

Значение третьей составляющей ландшафта – растительного покрова – очень велико, так как с ним связано непосредственное оздоровительное влияние ландшафта благодаря ионизационным и фитонцидным свойствам растений. Особенно важна роль лесных угодий, способствующих повышению содержания кислорода в воздухе и его ионизации, оказывающей очищающее воздействие на организм человека.

Оптимальной ионизацией характеризуются смешанные леса и сосновые боры, а из древесных пород высокой ионизационной способностью, помимо сосны обладают берёза, липа, дуб, рябина, лиственница, ель и пихта.

Фитонциды — это выделяемые растениями летучие вещества, которые стерилизующе действуют на определённые микроорганизмы. Так, фитонциды, выделяемые пихтой и сосной, убивают коклюшную палочку и

палочку Коха, возбудителей брюшного тифа и дизентерии; берёза и тополь поражают микроб золотистого стафилококка. [40]

Целебное воздействие крымского воздуха основывается на совместном действии повышенной ионизации воздуха под влиянием моря и растительности, покрывающей горы Южного берега, в которой преобладают дуб и Крымская сосна. Фитонциды и определили специализацию здравниц Крыма на лечение лёгочной патологии.

Однако к фитонцидам, а следовательно, и к подбору растений надо относиться осторожно, так как, благотворно действуя на одни виды заболеваний, те же фитонциды будут неблагоприятны для других. И в первую очередь это касается фитонцидов сосны, раздражающе действующих на больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а во время цветения часто вызывающих приступы у больных бронхиальной астмой. Более оптимальными оказываются смешанные и широколиственные леса, пригодные для широкого контингента отдыхающих. При организации курортных парков и выборе мест под санаторное освоение видовому составу насаждений уделяется большое внимание.

Помимо функциональных особенностей ландшафта, очень важны его эстетические свойства. Красота пейзажа оказывает сильное эмоциональное воздействие на отдыхающих, поднимая их жизненный тонус. Эстетическая оценка лечебной местности, производится в соответствии с основными критериями, принятыми в ландшафтной архитектуре, в которых учитываются сочетание всех составляющих ландшафта, соотношение открытых и закрытых пространств, наличие видовых панорам и уютных уголков пейзажа, колористическое разнообразие. По этим законам проектируются и курортные рукотворные парки. Однако психологическая комфортность пейзажа у каждого человека проявляется индивидуально: далеко не всегда яркие экзотические ландшафты юга будут комфортны для

жителей Средней России; подчас по степени комфортности они уступают мягким лирическим пейзажам Подмосковья, Русского Севера или Поволжья.

Биоклимат

Биоклимат-фактор, определяющий влияние климата на организм человека. Это влияние может быть как положительным, и тогда его используют в климатотерапии, так и отрицательным, вызывающим негативные последствия в организме человека, которые надо учитывать при выборе места отдыха и во время лечебного курса на курортах. Биоклиматические параметры, в отличие от метеорологических, обычно представляют комплексное воздействие на организм человека различных характеристик воздушных масс (температуры, влажности воздуха, скорости ветра, атмосферного давления и др.) [40]

Медико-климатическое воздействие параметров биоклимата оценивается по трём категориям [4]:

-щадящие условия благоприятные для всех без исключения отдыхающих, в том числе и для ослабленных перенесёнными острыми заболеваниями;

-тренирующие условия, достаточно комфортные и оздоравливающие здоровых людей;

-раздражающие условия, неблагоприятные для отдыха и лечения всех категорий отдыхающих.

Уровень комфортности для людей, постоянно живущих в различных природных зонах, разный. При перемещении с севера на юг или обратно люди меняют привычные климатические условия, и их организм испытывает значительное напряжение. Привыкание человека к новым климатическим условиям происходит постепенно в течение определённого периода, называемого климатической адаптацией, который у разных людей может длиться от нескольких дней до месяца. При выборе южных курортов

необходимо помнить, что в этот период лечение и активный отдых противопоказаны. Помимо климатических различий при перемещении с запада на восток или обратно, отдыхающие ломают свои биологические циклы, при разном и частом изменении которых может развиваться десинхроз, который пагубно отражается на всех системах человеческого организма. Временная адаптация может проходить достаточно болезненно. Особенно опасно, если одновременно меняются и климатические зоны, и часовые пояса, и период привыкания должен включить как климатическую, так и временную адаптацию. По возвращении с курорта наступает период реадаптации, сопровождающийся анемичным состоянием, а нередко и обострением заболевания. Поэтому очень важно грамотно выбирать себе курорт. Оптимальными условиями обладают местные курорты или курорты, расположенные в одной климатической зоне, где период адаптации сведён до минимума. Так, жителям центральной России целесообразнее лечиться в своём регионе или в Среднем Поволжье, на Среднем Урале, также в Прибалтике, а среди зарубежных курортов предпочтение отдавать чешским, венгерским, австрийским курортам. [5]

При выборе сезона для лечения необходимо учитывать дискомфортные проявления биоклимата, представляющие реальную опасность для организма человека. Так, избыток ультрафиолета, который характерен для летних месяцев на территориях, расположенных южнее 42⁰с.ш. (Средиземноморье, Красное море, Закавказье, Российский Северный Кавказ), сопровождающийся чрезмерной биологической активностью солнца, может привести к развитию онкологических заболеваний, солнечной аллергии, обострению сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, заболеваний печени и почек.

Термический дискомфорт перегрева летом или переохлаждение зимой, также необходимо учитывать при выборе мест отдыха и оздоровления. Для

жителей средней полосы России перегрев по тепло ощущению наступает, когда ЭЭТ (эквивалентно-эффективные температуры, учитывающие совместное воздействие температуры, ветра и влажности воздуха) превышают 23°C . Обычно дневные температуры в это время достигают $28-30^{\circ}\text{C}$. Следовательно, все южные курорты летом опасны из-за перегрева, который пагубен для сердечно-сосудистой и нервной систем. Дискомфорт охлаждения наступает зимой, когда тепло ощущение снижается до -25°C . Такие условия характерны для центральных зимних месяцев на курортах Хакасии, Прибайкалья, иногда возможны на юге Западной Сибири; [6]

Духота-высокое влагосодержание воздуха, при котором плотность водяного пара превышает 18 г/м^3 . Духота активно развивается в летние месяцы на Кавказе. В Средней полосе России и на Юге Сибири возможно лишь умеренное проявление её в июле. Особенно опасно, когда духота сопровождается перегревом, и проявляется гидротермический дискомфорт, характерный для Кавказского лета.

Сильный ветер со скоростью выше 7 м/с для людей, страдающих сердечно-сосудистой патологией, бронхиальной астмой. Он преобладает на открытых пространствах степной и пустынной зоны на юге России.

Контрастная изменчивость погодного режима, сопровождающаяся резким изменением температуры воздуха, атмосферного давления и ветрового режима, проявляется на большей части нашей территории в зимний период, а в Прибалтике практически круглый год.

Дискомфортные явления биоклимата относятся к области риска для отдыхающих, их надо учитывать при направлении больных на тот или иной курорт, а в случае самостоятельной покупки клиентом путёвки предупреждать его через туристическую фирму об опасности.

При необходимости направить отдыхающего на курорт с неблагоприятными биоклиматическими условиями, следует предложить ему сезон наименьшей опасности.

К положительным факторам биоклимата, которые используются в климатолечении, относятся:

- продолжительный инсоляционный режим;
- благоприятные термический, ветровой режимы и режим влажности, позволяющие организовывать общие и специальные виды аэротерапии;
- устойчивый погодный режим;
- продолжительный купальный период.

Оптимальным считается равновесие благоприятных погодных условий для летних и зимних видов рекреационных занятий. Курорты Средней полосы России обладают хорошими климатическими условиями летнего и зимнего периода и меньшей выраженностью дискомфортных условий по сравнению с южными курортами, особенно приморскими. Последние хороши по климатическим условиям только в бархатный сезон-сентябрь-октябрь. Зима на юге дождлива, особенно на побережье. В предгорных и низкогорных районах Кавказа осень, зима и весна достаточно благоприятны для отдыха, а лето дискомфортно.

Чтобы иметь возможность сравнивать биоклиматические условия курортов, для них введён биоклиматический паспорт, в котором даётся ландшафтная и биоклиматическая характеристика.

Интегральная оценка параметров биоклимата по сезонам года, называемая биоклиматическим потенциалом местности, позволяет производить биоклиматическое зонирование территории региона.

Климатический фактор присутствует в любых санаториях и должен учитываться в лечебной практике. В климатических санаториях (сердечно-сосудистых, лёгочных и даже печеночных) он является доминирующим. Но и

в бальнеологических и грязевых санаториях биоклимат используют в климатотерапии (воздушные, солнечные ванны, лечебное купание, прогулки, сон на свежем воздухе, занятия спортом, аэротерапия и др.), входящей в обязательный курс лечения. [7]

Минеральные ресурсы

К минеральным ресурсам относятся минеральные воды и лечебные грязи. Исторически развитие курортов пошло именно с использования этих ресурсов. Минеральные воды и лечебные грязи с давних пор используются в лечебно-оздоровительных целях при лечении желудочно-кишечного тракта, кровообращения, дыхания, нервной и эндокринной систем, печени, почек, моче и желчевыводящих путей, кожи, опорно-двигательного аппарата, при заболеваниях женской половой системы а также профессиональных заболеваний.

Минеральные воды

Минеральные воды — это сложные растворы, в которых содержатся те же вещества, которые присутствуют в организме человека, и их целебное действие состоит в восполнении нарушенного равновесия. Химический состав минеральных вод точно известен, и его можно воспроизвести в лабораторных условиях, однако лечебное действие природных минеральных вод, сформированных за счёт вымывания химических элементов из геологических пород в течение длительного периода, неадекватно искусственным водам. Минеральные воды различаются по составу, по степени минерализации, по температуре, по кислотно-щелочной реакции. [8]

Помимо растворённых солей, определяющих ионный состав вод, в них также содержатся газы (сероводород, углекислый газ, азот, метан, радон) и биологически активные микроэлементы (железо, мышьяк, йод, бром, бор).

По минерализации (М-сумма растворённых в воде веществ без газов), измеряемой в г/л воды, различаются пресные (слабоминерализованные с

$M < 2$ г/л), воды питьевого назначения (лечебно-столовые с $M = 2-5$ г/л-маломинерализованные и лечебно-питьевые с $M = 5-10$ г/л-среднеминерализованные) и воды бальнеологического назначения для наружного применения (для ванн), которые подразделяются на высокоминерализованные с $M = 10,1-35$ г/л (35 г/л-минерализация вод Мирового океана), рассольные с $M = 35,1-150$ г/л, крепкие рассолы с $M = 150,1-600$ г/л и очень крепкие рассолы с $M > 600$ г/л. В отечественной бальнеотерапии применяются воды, разбавленные до минерализации 18-20 г/л (минерализация вод Чёрного моря).

По температуре различаются холодные, $t < 20^{\circ}\text{C}$; тёплые $= 21-36^{\circ}\text{C}$; горячие (термальные), $t = 37-42^{\circ}\text{C}$; очень горячие (высокотермальные), $t > 42^{\circ}\text{C}$ минеральные воды. Высокотермальные воды достигают температуры более 90°C . [9]

На территории России распространены различные типы минеральных вод: хлоридно-натриевые, сульфидные, йода-бромные, углекислые, радоновые, железистые, а также целебные пресные (слабоминерализованные) воды, которые представлены термальными азотно-кремнистыми и холодными водами, содержащими органику, типа «Нафтуся»-минеральная вода Трускавца. Аналогом является минеральная вода «Волжанка» российского бальнеологического курорта Ундоры.

В зависимости от геологических условий минеральные воды имеют или широкое площадное расположение в пределах платформ (Русской, Западно-Сибирской и др.), где они отличаются большими запасами, но сравнительно небольшим разнообразием, или трещиновато-жильное распространение, характерное для горных систем, где встречается множество различных типов вод несколько меньших запасов. Особенно большим разнообразием вод отличаются Кавказ, Урал и Прибайкалье. (Рис. 3.)



Рисунок 3. География минеральных вод России [Электронный ресурс] Режим доступа: https://geographyofrussia.com/wp-content/uploads/2015/01/213_1.jpg

Лечебные грязи

Лечебные грязи или пелоиды-пластичные массы, состоящие из органических и минеральных веществ, содержащие вещества, подобные гормонам и витаминам человека.

Благодаря пластичности, грязи хорошо прилипают к телу человека, абсорбируя с его поверхности болезнетворные микроорганизмы. Грязи применяются в нагретом состоянии до температуры около 50⁰С. Грязи отличаются высокой теплоёмкостью, что обеспечивает глубокое прогревание зон грязевых аппликаций, способствует расширению кровеносных сосудов, активизации кровоснабжения и процессов обмена веществ.

Лечебные грязи подразделяются на те, что содержат органические вещества, грязи, где органические вещества присутствуют вместе с минеральными, и чисто минеральные грязи. (Рис. 4).



Рисунок 4. Сакская грязь (пос. Саки, Крым) Электронный ресурс:
<http://crimeastories.ru/blog/wp-content/uploads/2018/04/sakskoe-ozero6.png>

Первый тип представлен лечебными торфами и лечебным сапропелем (иловые отложения пресных озёр), они распространены преимущественно в лесной зоне. Большими запасами лечебных торфов отличается Тверская

область. Лечебный сапропель обнаружен во многих пресных озёрах на всей территории страны (в озёрах Селигер, Неро, подмосковном Бисерове и др.). Изредка среди пресноводных грязей этого типа встречаются и минерализованные-в местах выхода минеральных вод (Сапожковское месторождение кислых железистых торфов в Рязанской области).

Иловые сульфидные грязи содержат органические вещества, находящиеся в донных отложениях (иле) морских заливов и солёных озёр, обогащённых минеральными веществами морской или солёной озёрной воды. Эти грязи подразделяются на морские (на дне заливов Азовского, Чёрного, Японского, Балтийского и Белого морей), приморские (на дне солёных озёр вдоль побережья морей) и континентальные озёрные (на дне солёных озёр в аридной зоне) и озёрно-ключевые грязи, формирующиеся аazonально в местах обильного выхода минеральных вод в различных частях страны. Последние встречаются в Средней полосе России (Хилово, Старая Русса), в Поволжье (озеро Молочково), Предуралье (Нижнее Ивкино) и даже в Якутии (озеро Абалах).

Чисто минеральные грязи-сопочные и гидротермальные-менее распространены и локализованы в нефтеносных районах Таманского полуострова и зонах вулканизма (Камчатка и Курилы), и пока ещё не имеют широкого применения. [10]

Другие виды природных лечебных ресурсов

В лечебной практике курортов используют также менее традиционные виды природных лечебных ресурсов:

-соляные шахты для галотерапии; они успешно применяются на Украине, а в России организация галотерапии в Березняках (Пермская область) и в Соль-Илецке (Оренбургская область), соляные комнаты (пещеры) сейчас создают везде, они весьма популярны даже в СПА-салонах;

-перегретые газы и водяные пары, богатые йодом и бромом (курорт Янган-Тау республики Башкортостан);

-кумысолечение (Республика Башкортостан, Алтай, Бурятия);

-апитерапия-лечение продуктами пчеловодства;

-фитотерапия-лечение целебными травами (Алтай, курорты Сибири и Дальнего Востока).

-радоновые

Таким образом, Россия располагает всеми видами лечебных природных ресурсов: благоприятным климатом, богатейшими месторождениями минеральных вод, лечебными грязями, многочисленными солёными озёрами. Практически по всей стране могут быть организованы местные курорты, вплоть до отдалённых северных территорий (Кольский полуостров, Магаданская область, Якутия). [11]

Однако до настоящего времени не все ресурсы освоены. К тому же далеко не каждый регион располагает всеми видами лечебных ресурсов. Неблагоприятные климатические или ландшафтные условия, естественно, сдерживают развитие бальнеологических и грязевых курортов. Особое значение в этом плане приобретают территории с оптимальным сочетанием всех видов природных ресурсов. К таким территориям следует отнести Центральный, Центрально-Чернозёмный и Поволжский районы, где живописная природа, благоприятные климатические условия. Наличие месторождений хлоридных, натриевых, железистых, бромных, и других минеральных вод и лечебных грязей позволили создать широкую сеть бальнеогрязевых курортов.

Среднее Поволжье, где продолжительность купального сезона 90-100 дней, отличные песчаные пляжи, прекрасная возвышенность, покрытая широколиственными лесами. Здесь оптимальный биоклимат, благоприятный для круглогодичного оздоровления, сочетается с богатой гидроминеральной базой.

Природа в Подмоскowie и Ленинградской области имеет свои особенности. Зима умеренно холодная. Погода до 10 дней в январе бывает холодная (от -12,5 до -22,4 градусов) и очень морозная (от -22,5 градусов до -32,4 градусов).

Большинство курортов Западно-Сибирского артезианского бассейна богаты минеральными водами и лечебными грязями. В его равнинной части находятся минеральные воды без специфических компонентов и свойств, прежде всего азотные, термальные, с низкой минерализацией и температурой +35 градусов.

В восточной Сибири имеются азотные, сульфатные минеральные источники.

Южное Приморье включает в себя Сихотэ-Алиньскую горно-складчатую область и Ханкайский массив. На их территории есть углекислые и азотные воды. Недалеко от Владивостока размещается курорт Садгород, где лечат климатом и иловой лечебной грязью. На курорте Шмаковка углекислые, гидрокарбонатно-кальциевые-магниевые воды. В них содержится почти в два раза больше углекислоты, чем в кисловодском нарзане. Для создания новых курортов в Сибири и на Дальнем Востоке есть хорошие перспективы.

Дальнейшее освоение лечебных природных ресурсов, приобретает в настоящее время огромную важность и народно-хозяйственное значение. [12]

1.2. Экологические проблемы

Использование природных лечебных ресурсов и деятельность курортов регулируются рядом Федеральных законов: «Об особо охраняемых природных территориях», «О природных лечебных ресурсах, лечебно-оздоровительных местностях и курортах», «О недрах» и др. При господстве в России неблагоприятных геоэкологических условий особое значение должно

придаваться регионам с лучшими геоэкологическими показателями преимущественно при наличии лечебных природных ресурсов.

К ним относятся минеральные воды, лечебные грязи, рапа лиманов и озёр, лечебный торф, целительный воздух и др. Территории с сочетанием лечебных природных ресурсов, которые используются для лечения и оздоровления людей, принято называть курортами (от немецкого кур-лечение и орт-место, т. е. лечебное место. [41]

Лечебно-оздоровительные местности и курорты в соответствии с законом РФ рассматриваются как отдельная категория особо охраняемых природных территорий. Порядок признания территорий лечебно-оздоровительными местностями и курортами, а также порядок использования природных лечебных ресурсов конкретных регионов определяется в соответствии с Федеральным законом «О лечебных природных ресурсах, лечебно-оздоровительных местностях и курортах». [42]

Природными лечебными ресурсами пользуются многочисленные санаторно-курортные организации - гидрогеологические службы, бальнеотехнические хозяйства, санатории, общекурортные водолечебницы, грязелечебницы, заводы розлива минеральных вод и др. Необходимо развивать нормативную правовую базу, регулиующую отношения пользователей и государства, владеющего земельными и природными лечебными ресурсами, по вопросам лицензирования, налогообложения, курортного строительства, развития курортной инфраструктуры, регламентации антропогенных нагрузок. Эти проблемы особенно актуальны в городах-курортах Кавказских Минеральных Вод, на Черноморском побережье Кавказа, курортном районе Калининградской области, Приморском крае и других регионах. Целесообразно дальнейшее уточнение порядка признания территорий лечебно-оздоровительными местностями и курортами и критериев их градации (федеральные, региональные, местные). Актуально решение методических

аспектов, в частности, упорядочения классификации минеральных вод: использование их не по назначению пагубно для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Необходимо совершенствовать правовые аспекты ответственности организаций и физических лиц, занимающихся добычей и розливом минеральных вод.

В России площадь земель лечебно-оздоровительных местностей и курортов составляет 30,7 тыс. га (данные Роснедвижимости). Крупнейшими являются санаторно-курортные комплексы (СКК) профсоюзов России и Минздравсоцразвития России. На их территории находятся парки лиственных и хвойных деревьев и других зеленых насаждений, скважины и источники целебных минеральных и радоновых вод, питьевые галереи, озера и грязевые болота, грязевые регенерационные хранилища, системы технологических стоков, лечебные плавательные бассейны, пляжи в прибрежной полосе естественных водоемов, а также спальные и лечебные корпуса, котельные, прачечные, подсобные хозяйства и другие службы.

На территории СКК профсоюзов России ведомственный мониторинг месторождений природных лечебных ресурсов, территорий курортов и лечебно-оздоровительных местностей осуществляют гидрогеологические режимно-эксплуатационные станции (ГГРЭС) и бальнеотехнические службы. В 2007 г. режимные наблюдения не выявили принципиальных изменений экологической обстановки и состояния месторождений природных лечебных ресурсов.

Большинство курортных территорий имеют округа санитарной охраны и находятся в состоянии относительного экологического благополучия.

Серьезной проблемой для оптимизации рационального использования лечебно-оздоровительных местностей и курортов с максимальной пользой для населения является несовершенство нормативно-правовой базы недропользования. Это - вопросы лицензирования и аккредитации, экологической экспертизы и нормативов по извлечению недр и разработки нормативных и инструктивных документов по категориям запасов природных ресурсов. По-видимому, также назрела необходимость доработки действующего законодательства и разработка федерального закона «О санаторно-курортной и оздоровительной деятельности» и законов о развитии курортов федерального, регионального и местного значения. [43]

В настоящее время очень остро стоит проблема загрязнения природных лечебных ресурсов со стороны:

- 1) Промышленного и сельскохозяйственного производства;
- 2) Неорганизованного отдыха и оздоровления граждан.

Существует проблема изъятия из природного комплекса земель в результате строительства промышленных объектов, автомобильных и железных дорог, прокладывание трубопроводов по территориям богатыми лечебными природными ресурсами, сокращается их количество и теряются их лечебные свойства. Эта проблема остро встает в регионах Сибири и Дальнего Востока, где интенсивное развитие промышленного комплекса (освоение нефте-газовых месторождений, строительство перерабатывающих предприятий, прокладывание нефтепроводов) и освоение лечебно-оздоровительных местностей и курортных районов идут одновременно, при этом страдает природа и её ресурсы, как результат и производственной деятельности людей.

Рассмотрим пример с промышленным влиянием на уникальные водные ресурсы озёр Байкала и Телецкого. Огромное количество отходов, накопившихся за более чем 40 лет деятельности Байкальского целлюлозно-

бумажного комбината (ЦБК) сконцентрированы на берегу озера Байкал (более 6,2 млн. т.). Загрязняющие вещества с этого полигона поступали и поступают в подземные воды, а затем в озеро. Гибнут представители уникальной флоры и фауны, теряет свои свойства вода Байкала.

Телецкое озеро на Алтае-одно из крупнейших в России с богатой природой, оно страдает от вырубки деревьев и огромного количества мусора на его берегах. Это глубокое озеро вытянуто между гор и имеет гораздо большую длину, чем ширину, в него впадает множество рек и ручьёв (около 80), а вытекает только одна река, Бия. Оно младший брат Байкала, второй водоём по запасам пресной воды в России и этот дар нам людям природой мы можем потерять.

Определяющий фактор санитарно-гигиеническое состояние водоёмов. С ростом урбанизации, всё меньше остаётся водоёмов, пригодных для купания. Загрязнению подвергаются не только внутренние малые водоёмы, но и прибрежные территории морей. Их загрязняют как промышленные предприятия приморских городов, так и сами курорты. После закрытия промышленных комплексов на побережьях состояние воды несколько улучшилось, однако проблема до сих пор остаётся очень острой. Подключение Новороссийска к «нефтяной трубе» губит наши черноморские курортные зоны (Геленджик, Анапа). А ведь Анапа — это детская курортная зона, расположенная на тёплом море, и её потеря невосполнима и не оправдана никакими экономическими выгодами.

Неорганизованные отдых и оздоровление являются одной из причин экологического бедствия курортных районов.

Поток «дикарей» ведёт к возникновению трудностей с размещением, питанием, лечением, обеспечением транспортом. (Рис. 5) Появилась масса экологических проблем, как следствие жизнедеятельности людей на отдыхе. Сейчас эта проблема существует во всех регионах страны, особенно с

наступлением лета, когда массы людей неорганизованно выезжают к водоёмам и в лес на отдых и лечение. [13]

Продукты жизнедеятельности человека, где наиболее особенное место занимают твёрдые бытовые отходы (ТБО). Большинство из них (например, полиэтилен) не разлагаются и способствуют стихийному образованию накоплений ТБО в неустановленных местах:

- вдоль дорог;
- в местах неорганизованного отдыха на природе;
- в поверхностных водоёмах;
- около поселений.

Это ставит природу и человека в экологически опасные условия. Накопление, складирование, переработка ТБО и промышленных отходов является одной из важнейших проблем охраны окружающей среды.



*Рисунок 5. Стихийный лагерь отдыхающих на озере Тагарское в Красноярском крае
Электронный ресурс: http://my.krskstate.ru/upload/iblock/aa0/img_20140719_164732.jpg*

В результате многие лечебные природные ресурсы, порой наносят вред состоянию здоровья отдыхающих. [14]

Глава 2. Курортные природные комплексы России

2.1. Историко-географические особенности освоения природных лечебных ресурсов.

Курортология – раздел медицины, изучающий лечебные свойства природных факторов, механизмы и пути их действия на организм человека, применение их с лечебно-профилактическими целями. Курортология включает в себя: бальнеологию, бальнеотерапию и бальнеотехнику, учение о лечебных грязях (грязелечение), курортную климатологию и климатотерапию (аэро-гелио-талассотерапию), вопросы организации, планировки и строительства курортов.

Курортология тесно связана с физиотерапией, а также с климатологией, физиологией, гигиеной и др. климатическими дисциплинами.

Санаторно-курортное лечение, вид лечебно-профилактической помощи населению основан на преимущественном использовании естественных лечебных факторов (климата, минеральных вод, лечебных грязей, морских купаний и т. д. и т. п.). Помощь населению проводится с учётом достижений курортологии, клиники внутренних болезней и др. медицинских дисциплин. В комплекс факторов санаторно-курортного лечения входят также перемена обстановки и исключение больного из привычных условий труда и быта. На территории России санаторно-курортное лечение тоже имеет свою историю.

В 1926 году по инициативе Н. А. Семашко в Москве организован Центральный институт курортологии. В 1971 году функционировало 14 НИИ курортологии и физиотерапии, в задачи которых входило изыскание курортных ресурсов, изучение их свойств, механизм действия отдельных физических факторов курорта на организм, разработка методов лечения и учёт их эффективности при различных заболеваниях, составление показаний и противопоказаний для санаторно-курортного лечения, изучение

потребностей населения в санаторно-курортном лечении и разработка планов развития курортов, форм и методов их организации, принципов и нормативов курортного строительства и благоустройства. В результате проведённых исследований была расширена гидроминеральная база действующих курортов, выявлены большие запасы минеральных вод и месторождений лечебной грязи в различных районах страны, на базе которых возникли новые курорты, разработаны и внедрены в практику комплексные методы лечения при различных заболеваниях. [44]

Целебные свойства многих природных факторов известны с древнейших времён, примитивные постройки для водолечения в местах выхода минеральных вод были своего рода прототипами бальнеологических курортов. Слухи о лечебных свойствах некоторых вод распространялись далеко за пределы соответствующих местностей, привлекая множество больных. «Чудесные» источники и другие целебные факторы становились основой лечебных тайн храмов, нередко являлись предметом религиозного культа. В преданиях, памятниках зодчества и искусства нашли отражение факты использования, например, термальных вод служителями культа для совершения обрядов и для демонстрации «исцеления» страждущих. Так, в наиболее древнем памятнике индийской литературы «Ригведе» содержатся сведения о «священных купелях» при храмах, в которые погружали больных людей. В трудах древнекитайских учёных сообщается об источниках целебных вод. В Ветхом и Новом заветах упоминаются Силоамская купель, священное озеро Бетesda под Иерусалимом, в которых купали больных.

На протяжении столетий люди использовали природные ресурсы в лечебных целях. Появился обычай строить в таких лечебных местностях жилища для сдачи внаём приезжающим.

В Крыму недалеко от Сакского озера, были обнаружены следы древнего скифско-греческого поселения, где греки добывали соль и оттуда

вывозили её в Грецию. Почти за 500 лет до н. э. греки, у которых науки уже процветали, а торговля осуществлялась со многими народами, прельстились приморскими богатствами Крымского полуострова и признавали их весьма ценными для своих промыслов. Люди же, страдавшие ревматизмом, купались в этом озере и считали себя выздоровевшими.

Уже тогда наряду с добычей соли использовались для медицинских целей и минеральные источники. Так, вблизи храма Асклепия в Эпидарве (тоже в Крыму) найдена надпись, повествующая о грязелечении некоего Юлия Апелла из Кории. Как явствует из текста этой надписи, он лечился в Эпидарве в период царствования императора Антония (вторая половина II века до н. э.). Апеллу были рекомендованы купания в солёном источнике и обмазывание грязью, т. е. лечение такими же грязевыми процедурами, которые используются и в наше время.

В 70-х годах I века н. э. Плиний в сочинении «История природы» упоминает о городе Парасине (теперешний Саки) на Крымском полуострове, который обладает «землёй, исцеляющей всякие раны». Существует легенда об излечении от ревматизма верблюда, который часто с грузом переправлялся через Сакское озеро. Подобные легенды создавали славу грязелечению и вселяли веру в его чудодейственную силу.

Помимо лечебных грязей и климата широко использовались минеральные воды, о существовании таких вод с давних пор знали жители Кавказа. Арабский путешественник Ибн Батута, посетив Кавказ 1377 году, писал, что на Пятигорье находится горячий источник. Природные богатства в разных районах России тогда использовались случайно, и география природных лечебных богатств много столетий не была изучена.

Первые труды научного изучения минеральных вод и открытие первых курортов в России связаны с Петром I. При строительстве заводов в Петрозаводске Иван Ребоев обнаружил целебные свойства местных

источников и рассказал об этом управляющему заводу, а тот – Петру I. Пётр испробовал действие минеральной воды на себе и распорядился построить курорт Марциальные воды (1714 год). С этого момента начинается изучение гидроминеральных ресурсов России. [15]

Пётр I послал своего лейб-медика Шобера на Кавказ, где тот открыл знаменитые Кавказские Минеральные воды. Вместе с тем Пётр издал указ о лечебных местностях, которые объявил государственной собственностью, начало развитию курортов положено. Однако курорт в Пятигорске был создан почти через 100 лет-в 1803 году.

В начале XIX века минеральные воды обнаруживают и в других регионах России, где открывается и поныне действующих курортов: «Хилово» в Псковской области, «Старая Русса» в Новгородской. Несколько позже к ним добавляются тверской курорт «Кашин», самарский «Сергиевские минеральные воды» и водолечебница в Липецке.

Постепенно география изучения минеральных вод начинает расширяться и переваливает через Урал в Сибирь.

Интерес к изучению минеральных вод побудил к организации первого русского научно-курортологического общества. Сеть здравниц, использовавших природные лечебные ресурсы, постепенно расширялась. Но научная работа велась преимущественно силами энтузиастов, а практикующие врачи продолжали отправлять своих пациентов на курорты Западной Европы. Вся элита общества предпочитала отдыхать за границей.

Обеспокоенное оттоком валюты из России за рубеж царское правительство приняло решение сдать в частную аренду некоторые крупные курорты, надеясь на их обустройство с помощью частного капитала. Существенных результатов это не дало, но создало на ряде курортов предпосылки для их дальнейшего развития. Началось систематическое изучение минеральных вод, начала развиваться общекурортная

инфраструктура: строились гостиницы, дороги, например вдоль Южного берега Крыма и Черноморского побережья Кавказа. На курортах начала создаваться развлекательная индустрия, строились курзалы, где давались балы и проводились концерты.

К началу XX века Россия имела 36 курортов, объединяющих 60 санаториев, общей ёмкостью 3000 мест, а также несколько кумысолечебниц.

I мировая война положила конец развитию курортов и резко сократила приток отдыхающих. Правда, в прифронтовой полосе было организовано два курорта для долечивания раненых с реабилитационными целями «Сольцы» и «Варницы» на Новгородчине.

В советский период курортное дело не только возрождается, но и начинает бурно развиваться. В 1920 году в Пятигорске был создан бальнеологический институт. С началом первых пятилеток страна приступила к строительству новых рекреационных учреждений. Начато освоение лечебных ресурсов Сибири, разработаны проекты развития Южного берега Крыма, Сочи. К началу 1940 года в СССР было 3600 санаториев и домов отдыха почти на 470000 мест.

Война 1941-1945гг. нанесла огромный ущерб рекреационному хозяйству страны, т. к. большинство ведущих курортных территорий оказались в зоне боевых действий.

За пять послевоенных лет были восстановлены и реконструированы разрушенные курорты и построены новые. К 1950 году число мест в здравницах превысило довоенный уровень. Дальнейший послевоенный период характеризовался следующими тенденциями: быстрым ростом санаторно-курортных учреждений и количеством мест в них; расширением географии курортных зон на востоке, созданием санаторной базы в Сибири и на Дальнем Востоке; концентрацией рекреационного обслуживания за счёт увеличения средней ёмкости здравниц, а также укреплением предприятий,

активным развитием рекреационных районов; расширением новых форм обслуживания (курсовочное обслуживание на базе курортных поликлиник, семейный отдых в пансионатах и домах отдыха, организация ведомственных здравниц и баз отдыха); планомерным изучением природных лечебных ресурсов на территории всего СССР с выделением перспективных лечебных местностей; организацией многочисленных институтов курортологии и т.п.

Российская курортология заняла передовые позиции в мире. В 1960 году Совмин СССР принял постановление о передаче профсоюзам хозрасчётных санаториев, курортных поликлиник и домов отдыха (за исключением учреждений детского отдыха и туберкулёзных санаториев), что положительно сказалось на развитии всей курортной отрасли.

В 1976 году вышло постановление Совмина СССР «О мерах по упорядочению застройки территории курортов и зон отдыха, и строительства санаторно-курортных учреждений и учреждений отдыха», вызванное известным хаосом при организации курортных территорий, приведшим к загрязнению окружающей среды и ухудшению качества природных лечебных ресурсов.

Активное развитие курортной отрасли обусловило формирование самой широкой в мире сети курортных учреждений: к моменту начала перестройки в СССР было более 14000 здравниц. Создавались мощные агломерации (Большие Сочи, Большая Ялта). В практику курортного дела внедрялись новые прогрессивные формы курортного лечения, повышался уровень комфортности. [16]

Развал СССР и переход к рыночной экономике больно ударил по санаторно-курортному делу в России: сократилось рекреационное пространство; Россия потеряла основные курортные зоны на Балтике, в Карпатах, в Крыму, на Черноморском побережье, большую часть Азовского побережья и Закавказья, санаторно-курортная сеть которых создавалась

общими усилиями республик СССР; резко уменьшилась материальная база, так как большинство курортов оказались за пределами России; существенный ущерб был нанесён научному обеспечению курортного дела в России: системе разведки и охраны природных лечебных ресурсов, институтам курортологии и курортного проектирования; тяжёлая экономическая ситуация переходного периода подорвала и собственные российские курорты-ухудшилось качество обслуживания, снизился уровень питания, возросли цены на путёвки.

Обнищавшее население не имело возможности оплачивать отдых, санаторно-курортная сеть стала разваливаться. Здравницы стояли полупустыми-лечиться в них могли только богатые люди, которые предпочитали отдых за границей или в немногочисленных элитарных санаториях бывшего Главного 4-го управления Минздрава, обладавших высокой комфортностью и большим разнообразием лечебных услуг. Уровень этих учреждений во многом превышал уровень известных мировых лечебных курортов. Удержаться на плаву им помогала не только клиентура из «новых русских», но и отчисления от социального страхования. [17]

Бывшие профсоюзные здравницы, не сумев приспособиться к рыночным отношениям, пошли по пути вымывания дешевых лечебных услуг, необходимых для грамотного лечебного процесса, и замены их на дорогие модные услуги и повышение цен. Это привело к тому, что санаторно-курортные учреждения во многом утратили свою социальную значимость. К тому же, проигрывая в комфорте элитным здравницам, они не могли обеспечивать заполняемость. Став нерентабельными многие санатории закрылись.

Начиная с 2003 года в курортной отрасли России наметились положительные тенденции развития.[18] Выжившие в переходный период санатории, пансионаты и дома отдыха стали закупать современное

оборудование, развивать новые виды услуг. В постсоветское время санатории пришли в упадок и начали развиваться уже в наши дни. Далее в (Табл.1) приведены данные развития курортов нашей страны с петровских времён до наших дней.

Таблица 1.

История развития курортов в России [24]

Год	Мест (тыс.)	Санаториев (ед.)
1719 г.	50	1
начало XX в.	3000	60
начало 40-х г.	470000	3600
1985 г.	2500000	14000
1992 г.	1084000	6931
2000 г.	754000	4876
2005 г.	761000	4457
2010 г.	674000	3886
2013 г.	635000	3630
2014 г.	689000	3776
2015 г.	680000	3689
2016 г.	799000	5075

2.2. Анализ рынка санаторно-курортных услуг в России в 2014-2018

гг.

По данным «Анализа рынка санаторно-курортных услуг в России», подготовленного BusinesStat в 2019 г, в 2018 г численность потребителей санаторно-курортных услуг в стране составила 6,4 млн чел, что на 10,7% превысило значение показателя за предыдущий год. Рост числа потребителей связан с часто возникающими трудностями в получении медицинских услуг в больницах и поликлиниках, в результате чего россияне едут в санатории, где можно отдохнуть, пройти обследование и получить гарантированное лечение. Одновременно растет популярность туров «выходного дня», специальных кратковременных программ оздоровления и реабилитации, что также положительно сказывается на численности посетителей санаториев.

Кроме того, удорожание зарубежных путевок из-за роста курса доллара привело к повышению интереса как отечественных, так и иностранных потребителей к услугам российских санаториев на территории Крыма, Краснодарского, Ставропольского и Алтайского края. Наиболее перспективным направлением развития отрасли являются курорты Крыма за счет климатических условий, рекреационных ресурсов, имеющейся базы лечебно-диагностических учреждений.

В структуре потребителей значительно преобладают клиенты, получающие лечение вместе с проживанием: в 2018 г их доля составляла 90,5% от общей численности лечившихся в санаториях. 9,5% составляли пациенты, лечившиеся по курсовкам (без проживания). [45]

При условии дальнейшей модернизации санаториев Крыма, а также развития инфраструктуры в других курортных регионах, численность потребителей санаторно-курортных услуг в стране будет расти в 2019-2023 гг. и достигнет 7,8 млн чел в 2023 г. На рост численности потребителей также окажет влияние вступление с 2019 г в силу закона «О налоговых льготах при оплате предприятиями отдыха своих работников в РФ». Согласно закону, работодатель сможет оплачивать отдых в санаториях своим сотрудникам и их родственникам в размере до 50 тыс. руб. в год и включать понесенные затраты в расходы на оплату труда. Численность потребителей санаторно-курортных услуг показана на (Рис. 6)

Уникальные природные ресурсы, непреходящие достижения российской курортологии в сочетании с новыми тенденциями к расширению спектра услуг, улучшению комфортности здравниц дают реальную возможность успешного развития как отдельных санаторно-курортных учреждений, так и отрасли в целом.



Рисунок 6. Численность потребителей санаторно-курортных услуг.

[<http://ria-news.ru/wcontent/uploads/2019/02/ceccc283a47375214fffa98661127c61.jpg>]

В использовании лечебно-природных ресурсов и организации природных курортных комплексов России можно выделить следующие особенности:

-природные лечебные ресурсы являются государственной собственностью и могут принадлежать на праве собственности Федерации или субъекту РФ;

-природные лечебные ресурсы используются только для лечения и профилактики заболеваний, а также в целях отдыха;

-основные наиболее изученные и широко используемые природные лечебные ресурсы сосредоточены в пределах курорта;

-выявленные, но менее изученные, сосредоточены на территории лечебно-оздоровительных местностей и за их пределами;

-в последнее время активизировалось развитие и увеличилось количество «местных» курортов, богатых природными целебными ресурсами, многие из них уникальны по природным лечебным факторам;

-рыночные отношения привели к пересмотру государственных подходов к перспективам развития санаторно-курортного комплекса;

-экономическая деятельность по использованию природных лечебно-оздоровительных ресурсов преобладает над социальной, и в новых социально-экономических условиях позволяет работать рентабельно;

Однако погоня за прибылью разрушает систему контроля за эксплуатацией природных лечебных ресурсов и в этой связи требуется государственное регулирование деятельности курортно-рекреационной системы, её более глубокое изучение и рациональное использование.

Распределение курортов и лечебных местностей по территории нашей страны неравномерно, подавляющая их часть находится в европейской части России: Северо-Запад, Север, средняя полоса, Поволжье, Кавказские Минеральные воды, Черноморское побережье Кавказа, Урал.

В азиатской части России (Сибирь и Дальний Восток) курортное дело развито слабо. Здесь на территории лечебно-оздоровительных местностей сосредоточены менее изученные природные лечебные ресурсы, многие из них уникальны своими лечебными свойствами.

Уникальные природные лечебные ресурсы должны активно изучаться и использоваться для людей проживающих в данной местности. Сибирь и Дальний Восток располагая этими ресурсами могут эффективно развивать своё курортное дело, необходимое в настоящее время для населения азиатской части страны, и нуждающегося в полноценном отдыхе и лечении.

Эта сфера деятельности может быть более эффективна в привычной для людей климатической зоне и быть более доступной в финансовом плане. Создание и развитие курортов в этих регионах приведёт к увеличению числа

граждан, которые смогут поправить своё здоровье, полноценно и организованно отдохнуть, и одновременно пополнить бюджет своего региона, что положительно скажется на экономике этих районов.

2.3. Характеристика курортных бальнеологических зон России

В России явно прослеживаются территории с высокой концентрацией курортов, которые можно обозначить как курортные районы:

1. Курорты Северо-Запада и Севера России
2. Курорты Средней полосы России
3. Курорты Поволжья
4. Курорты Урала
5. Курорты Сибири
6. Курорты Дальнего Востока
7. Курорты юга России, которые в свою очередь подразделены в

особые курортные регионы:

- а) Кавказские Минеральные воды
- б) Черноморское побережье Кавказа – Курорты Краснодарского края

В России есть все типы минеральных вод, все климатические зоны, и есть курорты, не имеющие аналогов или превосходящие по многим параметрам лучшие мировые курорты. Самый известный курортный регион России – **Кавказские Минеральные воды**. В небольшом по площади курортном регионе более 300 минеральных источников. Один из городов-курортов региона-Пятигорск называют «музеем минеральных вод», равного которому нет на планете. [19]

Минеральные воды есть в самом западном регионе страны-на **приморских курортах Калининградской области**, и также на **Дальнем Востоке**. Азотно-кремнистые термы Камчатки являющиеся, по мнению японских геронтологов мощным геропротектором, могут составить

конкуренцию аналогичным курортам страны восходящего солнца-Японии. Термальные воды есть даже за полярным кругом-на курорте Талая Магаданской области.

Приморские курорты России на Черноморском побережье Кавказа по разнообразию природных ландшафтов и их уникальному сочетанию-равнин, горных вершин с вечными снегами и ледниками, субтропических растений, тёплых морей Азовского и Чёрного, целебных минеральных источников и лечебных грязей превосходят лучшие мировые курорты. На Черноморском побережье находится уникальный город-курорт Сочи.

На **горных курортах Дагестана и Карачаево-Черкесии** на высоте более 1500 м. успешно лечат заболевания органов дыхания.

Курорты Поволжья

Пустынный климат курортов Астраханской и Волгоградской областей помогает восстановить здоровье больным с заболеваниями почек. Эльтон — солёное бессточное самосадочное озеро на севере Прикаспийской низменности. Крупнейшее озеро области и самое большое по площади минеральное озеро Европы (одно из самых минерализованных в мире). С 1910 года на озере находится грязевой и бальнеологический курорт. Микроклимат, сформировавшийся под жарким степным солнцем около большого солёного озера, часто определяют как «египетский» и сравнивают с микроклиматом Мёртвого моря.

Успешно развиваются курорты **Башкирии**, где на службу здоровья поставлен уникальный природный фактор единственной на планете «пылающей» горы-Янган-Тау и кумысолечение.

В **Средней полосе России** курортное лечение насчитывает уже более 300 лет. В центре Восточно-Европейской равнины, расположено одно из самых больших подземных морей-Московский артезианский бассейн. К водам

Московского бассейна относятся источники Средней полосы России, на которых построены курорты.

Курорты и санатории Урала (минеральные воды, лечебные грязи и отдых на Урале). Это кладовая природных ресурсов, в регионе имеется большинство типов минеральных вод, получивших признание в мировой бальнеологической практике. В озёрах и торфяниках рождаются целебные грязи, здесь более 400 здравниц.

Курорты Сибири

Ещё в XIX веке было известно о многочисленных курортных местностях Сибири с наличием минеральных вод, целебных грязей и рапы, с прекрасными климатическими данными. Главная здравница Сибири-курорт Белокуриха известна за пределами России благодаря не только уникальным радоновым азото-кремнистым термам, но и инфраструктуре города-курорта.

Курорты Дальнего Востока

Здесь сконцентрировано всё: море с песчаными пляжами, сказочные подводные ландшафты, акватории для прогулок на морских судах, таёжные дебри, во многом сохранившие свой первозданный вид, горные речки, водопады. Пещеры, увитые плющом могучие деревья на крутых склонах, лечебные минеральные источники. На Камчатке горячие целебные воды, край гейзеров и вулканов.

Курорты Красноярского края

Минеральные воды и грязи занимают особое место среди природных богатств Красноярья. Целебные минеральные источники и грязи не уступают по своим лечебным свойствам известным курортам России. Особое место занимают минеральные озера Минусинской котловины. [23]. Край располагает значительными курортными ресурсами: различными по химическому составу минеральными водами, сапропелевыми, сульфидными иловыми и торфяными грязями. Выявлены месторождения радоновых, кремнистых, бромных,

углекислых вод без специфических биологически активных компонентов и свойств.

На сегодняшний день самые известные здешние курорты находятся на озерах Учум (Озеро Учум) - бальнеогрязевой курорт в Ужурском районе, Тагарское (Озеро Тагарское) - бальнеогрязелечебная курортная местность в Минусинском районе и Кожаново - бальнеологическая курортная местность в Балахтинском районе. Наиболее известные санатории Красноярского края: санаторий «Красноярское Загорье» (Балахтинский район), «Шушенский» (Шушенский район), «Сосновый бор» (Минусинский район), «Тесь» (Минусинский район). [20]

Организация лечения на местных курортах имеет не только большое экономическое значение, но и медико-социальное. По заключению специалистов больные с активными формами заболеваний должны лечиться на местных курортах.

Новые методы курортного лечения разрабатываются и внедряются по всей территории России.

2.4. Курорты Краснодарского края, Сочи

Краснодарский край (Кубань) — это субъект на юго-западе РФ, он входит в состав Южного федерального округа, образован 13 сентября 1937 года. Административный центр — город Краснодар.

Административно-территориальное устройство

Краснодарский край в административно-территориальном отношении делится на 38 районов, из них 15 краевого подчинения, 11 городов районного подчинения, 21 ПГТ, 389 сельских (поселковых, станичных) административных округов, 1717 сельских населённых пунктов. [46]

На (Рис. 7), мы видим карту муниципального устройства Краснодарского края: городские округа и муниципальные районы.

Муниципальное устройство

В 2016 году в границах АТУ образовано 426 муниципальных образований, из них:

- 7 городских округов,
- 37 муниципальных районов,
- 30 городских поселений,
- 352 сельских поселения.

городские округа и их центры:

I. Город Краснодар — Краснодар

II. Город Новороссийск — Новороссийск

III. Город-курорт Геленджик — Геленджик

IV. Город Горячий Ключ — Горячий Ключ

V. Город-курорт Сочи — Сочи

VI. Город Армавир — Армавир

VII. Город-курорт Анапа — Анапа

В связи с проведением в городе Сочи Олимпиады 2014 года в инфраструктуру Черноморского побережья Краснодарского края, произошёл приток крупных инвестиций.

Протяженность края с севера на юг около 372 км., с запада на восток - 380 км. Площадь края почти 76 тыс. км. В Северо-Кавказском экономическом районе по своей территории край занимает второе место, уступая только Ростовской области. По площади он, конечно, уступает многим субъектам России. Например, Красноярский край превышает Кубань в 30 раз. Но Краснодарский край по своей площади крупнее многих государств Закавказья, таких как Грузия, Армения, государств Балтии.



Рисунок 7. Карта муниципального устройства Краснодарского края
[<https://alcofan.com/wp-content/uploads/2018/09/karta-krasnodarskogo-kraya.gif>]

Численность населения края по данным Росстата составляет 5 603 420 чел. (2018г.) и занимает 3-е место среди регионов Российской Федерации после Москвы и Московской области. Плотность населения — 74,23 чел./км² (2018г.). Городское население — 54,88 % (2018г.). Уровень урбанизации ниже, чем в среднем по стране (74,43 %).

В составе России это совсем маленькая территория, но в силу своего географического положения, особых природно-климатических условий это «жемчужина» России. Здесь находится широкий спектр рекреационно-оздоровительных комплексов. Хребты Большого Кавказа защищают

Черноморское побережье края от холодных ветров, что обуславливает здесь черты субтропического климата. Мягкий субтропический климат, теплые моря, Кавказские горы - позволяют развитию круглогодичной курортной зоны с разнообразным спектром услуг, развлечений и отдыха.

Приоритетное значение при позиционировании курортов Краснодарского края и различных видов активного отдыха с использованием всех туристских ресурсов имеет санаторно-курортное лечение в любое время года с использованием различных природных лечебных ресурсов. Эффективность питьевого лечения на курортах Краснодарского края по ряду показателей превышает показатели района Кавказских Минеральных Вод. Минеральные воды Краснодарского края характеризуются большим разнообразием и широким спектром лечебных возможностей как для внутреннего, так и для наружного бальнеологического вариантов использования. Для повышения эффективности лечения минеральными водами планируется разработка и внедрение новых методик лечения, направленных на улучшение качества предоставляемых медицинских услуг в санаторно-курортных предприятиях Краснодарского края.

Рейтинг малых курортов — курортных поселков, популярных для отдыха на море.

Популярные курорты — курортные поселки Большого Сочи: Лазаревское, Лоо, Хоста, Вардане, Головинка, Дагомыс, Красная Поляна.

Популярные курорты — курортные поселки Анапы: Витязево, Джемете, Сукко, Большой Утриш, Малый Утриш, Благовещенская.

Популярные курорты — курортные поселки Геленджика: Архипо-Осиповка, Голубая Бухта, Дивноморское, Джанхот, Кабардинка, Бетта, Криница, Береговое.

Популярные курорты — курортные поселки Туапсе: Агой, Джубга, Небуг, Ольгинка, Лермонтово.

Популярные курорты — курортные поселки Тамани: Темрюк, Голубицкая, Кучугуры, Веселовка.

Популярные курорты — курортные поселки Ейска: Должанская, Ясенская Переправа, Камышеватская.

Популярные курорты — курортные поселки Новороссийска: Абрау-Дюрсо, Мысхако, Широкая Балка, Южная Озереевка. [47]

Сочи

Это место, где не бывает межсезонья. Мало где на Земле найдётся такой уголок, где сначала можно искупаться в тёплом море, понежиться в субтропиках, а через час кататься на лыжах на высокогорных склонах знаменитой Красной Поляны.

В Сочи даже природой нарушен ритм сезонов-здесь три времени года: яркая весна, бархатная осень и долгое солнечное лето, которое длится с мая по октябрь, признан одним из лучших приморских климатических курортов мира для круглогодичного отдыха и лечения благодаря своему климату и уникальным природным ландшафтам.

Главное достояние курорта-уникальные целебные сероводородные источники Мацестинской долины, йодобромистые воды Кудепсты и питьевые воды Пластунского, Мамайского, Волконского, Чвижепсинского месторождений, Имеритинские грязи, чистейший горный воздух и богатейшая экзотическая флора, наполняющая фитонцидами целебный ионизированный воздух побережья.

Сочи – бальнеоклиматический приморский предгорный курорт зоны влажных субтропиков в 270 км к юго-востоку от Краснодара. Большой Сочи занимает Черноморскую прибрежную полосу Краснодарского края протяжённостью 145 км от реки Шепси до реки Псоу. Сочи – один из самых

протяжённых городов мира, включающий Адлерский, Хостинский, Центральный и Лазаревский административные районы с курортными посёлками Аше, Вардане, Головинка, Дагомыс, Красная Поляна, Лоо, Магри, Макопсе, Мацеста, Чемитоквадже и сам Сочи, Лазаревское, Хоста и Адлер.

Датой становления Сочи как курорта принято считать октябрь 1872 г., когда известный издатель и активный популяризатор будущего курорта Н. Н. Мамонтов построил виллу и назвал её в честь дочери-«Вера». В 1902 году на Мацесте появились первые ванны. В 1934 году в Москве был разработан план развития Мацестинского курорта, а в 2006 году разработан план развития Сочи как столицы Олимпийских и Паралимпийских зимних игр 2014 года.

В пределах города есть дорожки, предназначенные для пеших оздоровительных прогулок, с многочисленными спусками и подъёмами. Терренкур «Сказка» ведёт от Мацестинского моста на запад вдоль моря по тенистому лесопарку, ещё одна-от Старой Мацесты до Орлиных скал.

Близость Большого Кавказского хребта с вершинами, достигающими 2500-3000 м и тёплое Чёрное море, обуславливают уникальность климата: самые северные в мире субтропики соседствуют с вечными льдами. Наличие преграды в виде Главного Кавказского хребта, препятствующего проникновению холодного воздуха с севера, особенно ощутимо в зимнее время года. Среднегодовая температура составляет 14⁰С. Средняя январская температура в северной и южной части Кавказа колеблется от -2⁰С до 7⁰С. Средняя температура тёплого периода 23⁰С.

На высотах от 200 до 600м над уровнем моря лето более прохладное и влажное, чем на побережье, а средне зимние температуры не превышают 4⁰С. Среднегорная зона, на высотах от 600 до 1000м, напоминает климатом Среднюю Россию, но с большим количеством осадков. В горах выше 1000м, зима всё более продолжительна, лето же всё короче и прохладнее. В снежно

скальной зоне – выше 3000м над уровнем моря-царство летающих снежников и вечных льдов.

Три времени года: лето сменяется продолжительной осенью, а поздняя осень переходит в раннюю весну. В январе-феврале дождливо, сыро, однако иногда сюда могут прорываться холодные массы воздуха, тогда температура падает даже до -10°C . Выпадение снега – явление редкое, снежный покров держится от нескольких часов, максимум до 2-х дней. За зиму море остывает до 8°C , и это оказывает решающее действие на сочинскую весну-она здесь довольно прохладна и продолжительна. Уже в марте солнечный спектр заметно обогащается эритемогенными лучами, что даёт возможность не только принимать солнечные ванны, но и получать стойкий южный загар.

Летний сезон с преобладанием ясных и жарких дней начинается с середины июня и длится до середины сентября. Благодаря постоянным бризам, дующим ночью с гор, а днём с моря, жара переносится легче, а весьма знойные периоды краткие. Смена морского ветра береговым происходит вечером, а берегового бриза морским-незадолго до полудня. Преобладают тёплые юго-восточные ветры. Самые жаркие месяцы июль и август. Относительная влажность в декабре 69%, к августу возрастает: в ночные часы она может превышать 80-90%. Сочетание высокой температуры и влажности тяжело переносится некоторыми больными-для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями пребывание в Сочи в жаркие месяцы не рекомендуется.

По данным многолетних наблюдений метеорологов, продолжительность солнечного сияния в году составляет 2253 часа, почти 2/3 из них приходится на апрель-сентябрь.

Море в районе Сочи тёплое и ласковое. Купальный сезон с июня до конца сентября-октября (t морской воды $18-19^{\circ}\text{C}$, в июле-августе $24-26^{\circ}\text{C}$).

Сюда не доносится леденящее дыхание боры – сильного северо-восточного ветра, падающего с гор на Северное Причерноморье Кавказа, и море здесь долго держит накопленное за лето тепло, обогревая прибрежные районы. Продолжительная, тёплая и солнечная осень-лучшее время года в Сочи. Со второй половины сентября обычно устанавливается ясная, тёплая, но не жаркая погода – наступает так называемый «бархатный сезон», который длится до половины ноября. Температура днём около 20⁰С. Соотношение температуры и влажности воздуха в этот период очень благоприятно влияет на здоровье человека, особенно при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Наблюдается большая разница в климате не только в горах, но и на самом побережье, где различают три климатические зоны. На высотах до 100м над уровнем моря климат более ровный, тёплый и сухой. В долинах рек, в межгорных долинах (щелях) влажность воздуха ночью и утром значительно выше, здесь прохладнее, чем на склонах, на несколько градусов. А на берегу моря летом воздух влажнее, чем в самом городе, осенью и зимой на берегу несколько суше, чем в долинах. Мало того, отдельные участки курортной зоны Сочи имеют свой микроклимат — это обуславливается особенностями рельефа. Приморский климат Сочи отличается чистотой и свежестью воздуха при высоком содержании в нём озона и морских солей, интенсивным солнечным излучением, отсутствием резких перепадов температуры и оказывает тонизирующее, общеукрепляющее и закаливающее действие. [13]

Современная гидроминеральная база региона Сочи представлена 6 разведанными и эксплуатирующимися месторождениями минеральных вод и месторождением лечебных грязей. Всего разведано более 200 участков месторождений гидроминеральных вод, многие из которых экономически значимы, но пока не используются.

Мацестинские сероводородные минеральные источники являются одним из основных лечебных факторов Сочи. Мацеста в переводе с убыхского означает «огненная вода». Эти источники были известны с древнейших времён. К ним приплывали из-за моря римляне, афиняне, византийцы и называли их «счастливыми родниками». Мацеста принесла городу мировую известность и определила его судьбу.

В Сочи самое крупное в мире месторождение сульфидных (сероводородных) вод. Это месторождение уникально по геологическим и гидрогеологическим условиям, объёму запасов и количественному составу минеральной лечебной воды. Разведано оно на 4-х участках: Мацестинском, Хостинском, Кудепстинском и Мамайском. [21]

Воды Мацесты относятся к термальным (от 18-46⁰С) сульфидным хлоридным натриевым, различной минерализации (от 3-41г/л), с различной концентрацией сероводорода (от 60-420мг/л). В состав мацестинской минеральной воды входит более 20 различных химических элементов. Лечебная ценность этих вод обусловлена содержанием в терапевтически значимых количествах кроме свободного сероводорода-йода, брома, фтора, коллоидной серы.

Воды Мацесты применяются в виде общих и камерных ванн, ингаляций, орошений, восходящего душа и микроклизм. Мацестинские ванны назначаются в сочетании с различными методами климатотерапии и талассотерапии, с учётом режима физической подвижности. Отпуск Мацестинских процедур осуществляется в специализированных лечебницах бальнеологического комплекса «Мацеста».

Первая мацестинская водолечебница появилась в 1902 году и город стал развиваться как бальнеотерапевтический курорт. Сегодня бальнеогидрологический комплекс «Мацеста» является крупнейшим в России лечебным комплексом (Рис. 8).



Рисунок 8. Санаторий Мацеста г. Сочи (фото автора)

В его водолечебницах проводится лечение с использованием сульфидной минеральной водой Мацесты, йодобромистой воды Кудепсты, радона, гидропатических процедур, подводного душа-массажа, подводного вытяжения, морских, жемчужных, вихревых ванн (Рис. 9).

Мацестинская вода принадлежит к редким типам минеральных вод и используется при лечении целого ряда заболеваний. Мацестинские сульфидные воды широко применяются и при лечении различных заболеваний у детей. Их хорошо переносят дети и подростки от 7 до 17 лет.

Йодобромистые воды выделяются практически на всей территории Большого Сочи, для лечебных целей в настоящее время используются йодобромистые воды Кудепстинского и Лазаревского месторождений. По ионносолевому составу эти воды относятся к гидрокарбонатно-хлоридным или хлоридным натриевым, содержат больше брома (от 36-100 мг/л), чем йода (13-30 мг/л), высокоминерализованные (общая минерализация 24,5 г/л),

содержат также фтор, бор, кальций, магний, железо, метан, углекислоту, хлористый натрий.



Рисунок 9. Стенд санатория с описанием процедур. (фото автора)

Йодобромистые воды используются в бассейнах в виде ванн, душей, орошений, кишечных промываний, компрессов, ингаляций, для проведения физиопроцедур.

Минеральная вода Чвижепсе по классификации В. В. Иванова и Г. А. Невраева (1964) относится к углекислым-мышьяковистым водам малой минерализации, гидрокарбонатного натриево-кальциевого типа, слабокислым, холодным. Месторождение расположено в 39 км от Черноморского побережья Кавказа в долине горной реки с мягким субтропическим климатом и живописной растительностью. Концентрация свободной углекислоты достигает 1,9-2,2г/л, общая минерализация 1,2-2,7г/л. Вода не содержит сульфата магния, придающего минеральным водам горьковатый привкус, её температура 14-6⁰С. В минеральной воде источника Чвижепсе мышьяк содержится в биологически активной форме, в виде солей

мышьяковистой кислоты с трёхвалентным мышьяком. Концентрация мышьяка в момент излива из устья буровой скважины достигает 4,9-6мг/л. Углекислые мышьяковистые воды «Чвижепсе» применяют в виде общих ванн, а также для питьевого лечения.

Сочи, хотя и обладает месторождениями различных по своему составу минеральных вод для внутреннего потребления, ещё недостаточно известен как питьевой курорт. [22]

2.5. Горнолыжный курорт России – Сочи

После проведения Зимних Олимпийских Игр в г. Сочи (Рис.10) созданы все условия для развития горнолыжных курортов. Это событие дало толчок к развитию новых направлений в экономике Краснодарского края. Горнолыжные курорты Красной Поляны занимают лидирующие позиции в



Рисунок 10. Вид на Олимпийские объекты сверху. (фото автора).

России и продвигают туристическую индустрию г. Сочи. Горнолыжные курорты – это направление туристического дела, которое приобретает всё большую популярность среди отдыхающих.

Красная Поляна – уникальный Российский курорт, расположенный у подножия вершин Главного Кавказского хребта, на высоте 540 метров над уровнем моря. Курорт находится в 40 км от аэропорта Адлер и в 70 км от центра Сочи, время в пути от аэропорта до гостиниц курорта в среднем составляет 1 час. Природа в этих местах субальпийская, поэтому Красную Поляну по праву называют «Русской Швейцарией».

Круглогодичный горнолыжный курорт расположен в горном кластере, на территории с объединяющим названием «Красная Поляна» в 40 км от побережья Черного моря, обеспечивает горнолыжникам фантастическое катание на четырех горнолыжных курортах. Красно Полянский снег очень легкий и скользкий. Курорт привлекает на зимний отдых соотечественников и зарубежных туристов огромным выбором оборудованных трасс, развитой сконцентрированной горнолыжной инфраструктурой четырех курортов одновременно и сказочными зимними пейзажами хребтов Кавказа.

Зимняя Олимпиада 2014 года вывела город Сочи на новый уровень.

Сочи, как обновленный горнолыжный курорт России, является обладателем 4 горнолыжных комплексов: «Альпика-Сервис», «Газпром» (Лаура), «Горная Карусель» (Горки-Город) и «Роза Хутор» – это созданная вновь разветвленная инфраструктура горных поселков Красная Поляна и Эсто-Садок (Рис. 11).

Сочи – лучший горноклиматический круглогодичный курорт России на Кавказе. Именно в Сочи преобладает смешанный горно-морской климат, господствуют по-европейски обустроенные горнолыжные трассы с ночной подсветкой и кольцевые гондольные подъемники, построена самая современная спортивно-туристическая инфраструктура.

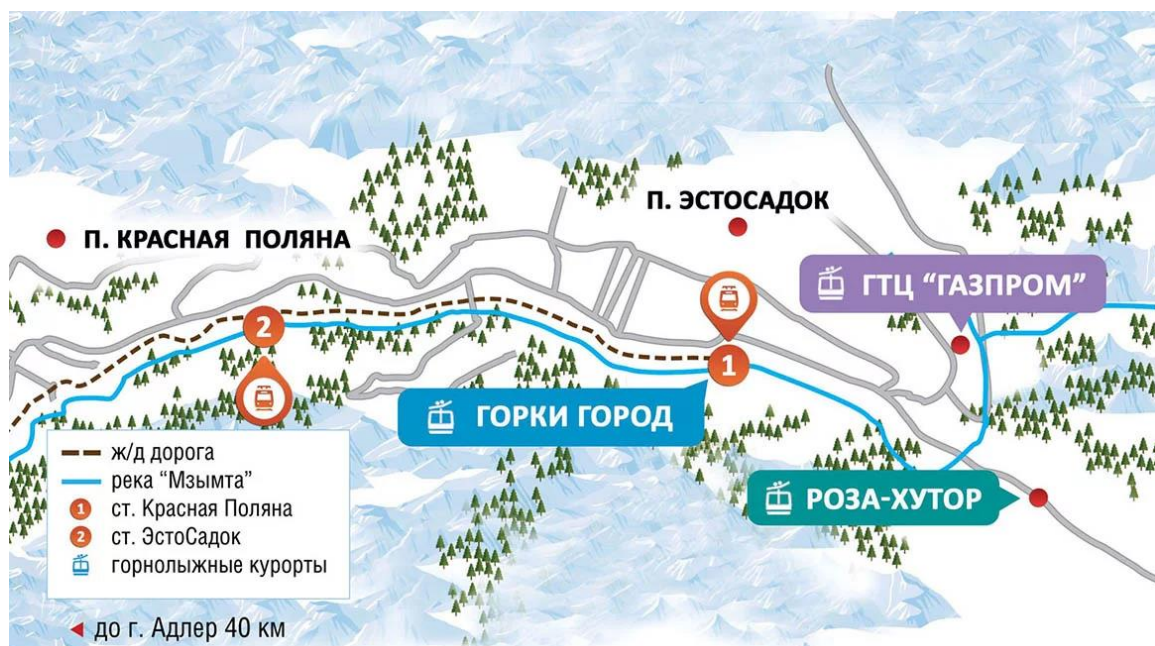


Рисунок 11. Карта горнолыжных курортов, пос. ЭстоСадок. [<http://anapasochi.ru/images/kraspolshema.jpg>]

Красная Поляна – это целебный горный воздух, активный спортивный образ жизни, европейский дизайн в сочетании с индивидуальностью города Сочи и наследие Олимпийского события 2014 года в России. Преимущество Сочи среди горнолыжных курортов России – это удобный быстрый трансфер в горы от аэропорта и железнодорожного вокзала Адлера по скоростным автострадам или на электропоездах «Ласточка» по новой железнодорожной магистрали.

Также Сочи – лидер по составу и количеству туристов, которые приезжают в заснеженные горы Сочи на отдых. Среди самых бюджетных зимних курортов в мире для семейного отдыха с детьми он занял второе место после болгарского курорта Банско. В России в сезоне 2016 года Краснополянские горнолыжные курорты признаны лучшими. Горный кластер Олимпийского Сочи находится между хребтами гор Аибга и Псехако.

«Роза Хутор» - зима и лето на Красной Поляне немыслимы без этого круглогодичного сочинского курорта. Горнолыжный курорт «Роза Хутор» в

Сочи — это признанный горнолыжный курорт международного уровня. Общая протяженность горнолыжных трасс «Роза Хутор» составляет более 70 км и имеет 4 уровня сложности. «Роза Хутор» — это 50 трасс, 15 подъемников, 5 сноупарков, трассы для фристайла. Самая протяженная горнолыжная трасса «Роза Хутор» в Сочи составляет 4126 метров. Горнолыжный курорт «Роза Хутор» в Сочи в зимний период может обслуживать ежедневно более 10 тысяч горнолыжников. Курорт «Роза Хутор» — это 1800 га южного, северо-восточного и северного склонов хребта Аибга.

Трассы «Роза Хутор» во время Олимпиады в Сочи 2014 года стали свидетелями розыгрыша 30 комплектов медалей Олимпиады в 15 дисциплинах.

«Горная Карусель» и «Горки-Город»-горнолыжный проект «Горки-Город» в горном кластере Сочи с декабря 2008 года дополнился новым горнолыжным комплексом подъемников «Горная Карусель», в центре поселка Эсто-Садок. Это современные горнолыжные трассы общей длиной 27 км и сеть канатных дорог. 10 трасс «Горной карусели» на склонах горы Аибга четырех категорий сложности (черные, красные, синие, зеленые) могут принять туристов на горнолыжный отдых.

Сеть канатных дорог состоит из 3 ступеней подъемников гондольного типа (стартовая площадка 540 метров, площадка 960 метров, 1460 метров и 2200 метров над уровнем моря) и двух линий канатных дорог кресельного типа в зоны «Цирк 2» (2050 метров), а также имеет самую удаленную отметку для спортсменов — профессионалов «Цирк 3» (Рис.12), расположенную на высоте 2300 метров. Катание начинается с высоты 960 метров над уровнем моря. Горнолыжный курорт «Горки-Город» делится на Нижний город и Верхний город. Во время зимней Сочинской Олимпиады в «Горки-Городе» располагался горный медиа — центр.



Рисунок 12. «Цирк 3», расположен на высоте 2300 метров, с пиком «Чёрная Пирамида» (фото автора).

Средства размещения туристов в поселке Эсто-Садок находятся еще и в непосредственной близости от горнолыжных подъемников «Газпром».

Курорт «Газпром» и комплекс Лаура – современный горнолыжный курорт России в горном кластере Сочи на хребте Псехако. Горно-туристический центр ОАО «Газпром» — это комплекс канатных дорог (14 подъемников) трех видов, 20 км горнолыжных трасс мирового уровня с тремя блоками трасс даже для вечернего освещения, две шикарные территории отелей на высоте 460 и 1389 метров и торгово-развлекательный центр «Галактика».

«Газпром» в Сочи – это курорт для элитной публики и новичков. Трассы «Газпрома» Сочи пологие широкие с ночным освещением. На курорте «Газпром» действуют 14 канатных дорог: 6 основных и 8

дублирующих. Горнолыжный курорт «Газпром» Сочи – это лучшее место для любителей беговых лыж, также он оборудован Детским склоном, отдельным участком для эксклюзивного катания на собачьих упряжках (Хаски) и квадроциклах.

Курорт «Газпром» – обладатель с 2011 года уникального комплекса для соревнований по лыжным гонкам и биатлону «Лаура» на высоте 1450 метров над уровнем моря с двумя отдельными стадионами. Картинг – на высоте 1470 метров над уровнем моря.

«Альпика-Сервис» - этот курорт находится в поселке Эсто-Садок, улица Олимпийская, 24. Транспортный узел курорта «Альпика-Сервис» (высота 540 метров над уровнем моря) расположен в центре поселка Эсто-Садок в 600 метрах от Горки-Города, в километре от курорта «Газпром» и 950 метрах от нижней части курорта «Роза Хутор». Курорт «Альпика-Сервис» в Сочи предлагает 25 км горнолыжных трасс с перепадом высот от 540 до 2240 метров (10 трасс на 4 уровнях Альпики). Курорт «Альпика-Сервис» — это склоны хребта Аибга.

«Альпика-Сервис» на горнолыжном курорте России Сочи принимал в феврале 2014 года Олимпийские соревнования по бобслею, санному спорту и скелетону. В сезоне 2016-2017 года на «Альпика-Сервис» проводилась реконструкция, на сегодняшний день она закончена и принимает гостей курорта. [48, 49, 50, 51].

Таким образом, мы видим, что Сочи и Черноморское побережье Кавказа самый комфортный лечебно-оздоровительный район круглогодичного использования для любого вида отдыха населения нашей страны и зарубежных гостей. Здесь максимальная концентрация благоприятных климатических и природных условий, развитой инфраструктуры и наличие огромного количества лечебно-оздоровительных ресурсов.

Глава 3. Методика формирования знаний о лечебно-оздоровительных районах России у школьников

3.1. Уровень знаний обучающихся о лечебно-оздоровительных районах России

Для того, чтобы иметь представление о том, какое внимание уделяет школьное образование изучению рекреационных зон и лечебно-оздоровительных районов был проведен опрос учащихся старших классов общеобразовательных учреждений и недавних их выпускников. Было опрошено 56 человек, в возрасте от 15 до 20 лет. Среди них 47 человек старшеклассники (9-11 класс) и 9 человек студенты (1-2 курс).

Таблица 2.

Данные опроса молодёжи о лечебно-оздоровительных районах

Вопросы	Да	%
1. Знаете ли вы, что такое рекреационные ресурсы?	17	30,4
2. Что такое лечебно-оздоровительные ресурсы? В их числе назвали:	32	57,1
• Климат	37	66,1
• Растительность	10	17,8
• Море	49	71,4
• Минеральная вода	51	91,1
• Лечебная грязь	7	12,5
3. Какие курорты вы знаете?		
• Турция	35	62,5
• Таиланд	33	58,9
• Сочи	53	94,6
• Анапа	41	73,2
• Белокуриха	22	39,3
• Крым	44	78,6
• оз. Шира	5	8,9
• Красноярское Загорье	3	5,3
4. От кого вы слышали об этих курортах?		
• Ездили отдыхать с родителями	39	69,6
• Были по санаторно-курортной путёвке	5	8,9
• Узнали из СМИ (телевидение, интернет)	55	98,2

Таким образом, знания о лечебно-оздоровительных районах у учащихся довольно размыты, а что такое рекреационные ресурсы знает или помнит меньше половины ребят (табл.2). На слуху у учащихся, по убывающей, в основном зарубежный отдых, курорты Черноморского побережья и своего региона проживания. И знания эти исходят не из школьного курса географии, а получены в основном из рекламных проектов и собственных поездок с родителями на отдых, который редко связан с оздоровлением организма.

В связи с этим видится необходимость изучения рекреационных ресурсов России и в первую очередь своего региона. Эту тему можно раскрыть и изучить во внеурочной деятельности, создав например проект о лечебно-оздоровительных возможностях своего региона. Продуктом этого проекта может стать буклет о санаторно-курортном лечении в своём или близлежащем районе.

В процессе создания этого проекта учащиеся узнают какие рекреационные ресурсы имеются в регионе проживания, какие можно взаимовыгодно использовать, завозя извне, какие природные условия и новейшие технологии можно успешно применять на данной территории, как можно использовать сезонность времён года используемой местности без потерь в качестве предоставляемых услуг оздоровления и отдыха граждан.

В силу ряда причин основной массе населения недоступно оздоровление и отдых за пределами своего или соседнего региона. Для удовлетворения потребности восстановления здоровья этих людей необходимо осваивать местные рекреационные ресурсы и открывать лечебно-оздоровительные учреждения, функционирующие круглый год. К сожалению не многие регионы обладают всеми видами рекреационных ресурсов, но основными, например, как минеральная вода владеют многие.

Практически во всех регионах страны из местных минеральных источников берут и разливают минеральную воду. Любой школьник легко может проследить обширную географию минеральных вод России, просто просмотрев прилавки местных магазинов с бутилированной водой. На каждой этикетке мы читаем, из какой скважины, в каком районе взята и где разлита эта вода. Там же мы найдём информацию о минерализации той или иной воды, на некоторых о её полезных свойствах и при каких видах заболеваний она применяется.

Кроме минеральной воды можно добывать лечебную грязь и использовать её в оздоровительных целях в зимнее время. Также апитотерапию, радоновые ванны, искусственные соляные шахты и другие нетрадиционные методы оздоровления можно использовать и в суровых климатических условиях, но в закрытых санаторно-курортных учреждениях круглый год. Новейшие разработки оздоровления, используемые в СПА-салонах успешно применяются на курортах, что делает их более доступными в комплексной путёвке санатория.

Пробел этих знаний в формировании всесторонне развитой личности надо восполнять. В связи с этим хочется найти методы и приёмы обучения, которые будут побуждать учащихся к изучению этих вопросов географии.

3.2. Формирование знаний о лечебно-оздоровительных возможностях районов России

География одна из самых сложных комплексных наук. Одним из способов познания мира является география. «Взаимодействие разнородных явлений в пространстве-вот душа географии», - писал Николай Николаевич Баранский.

На современном этапе развития нашего общества перед школьным географическим образованием стоят задачи огромной важности. Среди них –

формирование географической культуры у учащихся. Этот момент развития личности важен не только для детей, которые в будущем посвятят свою жизнь географии, но и для любого человека, который может назвать себя культурным.

Школьная география относится к числу учебных предметов, ведущий компонент которых – предметные знания. Географическая наука сегодня поворачивается лицом к человеку, отказываясь от плоскостного черно-белого рассмотрения стран мира и регионов нашей страны только лишь как элементов мирового хозяйства или как народнохозяйственных компонентов. Все большее внимание уделяет она изучению территориального разнообразия самой жизни, особенностей взаимоотношений и природы. Все эти изменения, происходящие в географической науке, находят отражение в школьной географии.

Какой вклад вносит школьная география в формирование общей культуры? Что такое географическая культура выпускника средней школы?

Опираясь на деятельностный принцип обучения, в соответствии с которым личность формируется в деятельности и все ее характеристики опосредуются через показатели деятельности, культуру личности, можно определить как социально обусловленный уровень развития личности в сфере общественно-географической деятельности.

Из этого определения В.П. Максаковский [25] вычленяет следующие компоненты географической культуры:

- мотивы общественно-географической деятельности;
- географические знания (теоретические о методах исследования и способах деятельности, эмпирические знания);
- научное географическое мышление (умение оценивать географические, экологические и другие явления, анализировать

географическую информацию предвидеть последствия тех или иных явлений и т. д.);

- географическая деятельность (умение применять географические знания на практике, реализовывать планы и т. д.).

Учителю, для формирования географической культуры учащихся важно не только иметь четкое представление о том, что же означает это качество личности, из чего оно складывается, как можно измерить уровень сформированности географической культуры, но и в зависимости от этого уровня, строить программу коллективной и индивидуальной работы со школьниками в учебное и во вне-урочное время.

По мнению В.П. Максаковского [26], современная школа должна обеспечить формирование у своих питомцев хотя бы зачатков научного стиля мышления, в частности географического, главная черта которого – пространственность, территориальность, привязка к географической карте. Недостатки нашего географического образования приводят к тому, что подобный стиль мышления, к сожалению, не у всех выпускников школ. Но специфика географии не только в этом, она еще и в языке. Основу словарного фонда географического языка образуют названия или номенклатура. Кроме названий в этот фонд входят важнейшие географические термины.

В понятие географической культуры так же входят определенные навыки и умения, отражающие специфику предмета. Это, во-первых, умение и навыки наблюдения и изучения природных явлений и процессов, во-вторых, умение и навыки, связанные с изучением социально-экономических явлений и процессов, в-третьих, специальные картографические навыки и умения.

География помогает человеку ориентироваться в нашем разнообразном мире, а также учитывать в своей деятельности конкретные условия разных

территорий. Только связанное и комплексное мышление можно назвать географическим. География участвует в процессе организации освоения или ведения хозяйства на любой территории, потому что именно она занимается законами взаимодействия природных компонентов, которые могут быть нарушены. Практическая задача географии России совершенствовать, регулировать и улучшать жизнь людей на уже освоенных и заселённых территориях, учитывая законы природы и общества. А главная задача рекреационного хозяйства — это обеспечить полноценный отдых и оздоровление граждан.

Россия считается самой холодной страной мира, так как на большей части её территории зима продолжительная и суровая. Особенность лечебно-оздоровительных районов большей части России из-за сурового климата — это сезонность. Так стоит ли ездить отдыхать далеко или можно организовать лечебно-оздоровительный отдых поблизости? Степень развития рекреационного хозяйства зависит от наличия и возможностей рекреационных ресурсов. В этом нам поможет разобраться изучение рекреационных районов и лечебно-оздоровительных ресурсов.

Федеральные образовательные стандарты (ФГОС) в разделе «Планируемые результаты освоения учебных и междисциплинарных программ» для географии России записано, что её освоению выпускник научится «оценивать природные условия и обеспеченность природными ресурсами отдельных территорий страны». [29]

Так каковы же возможности рекреационных ресурсов и на всей ли территории страны их наличие и количество даёт возможность организовать лечебно-оздоровительный отдых наших граждан.

Прежде всего суровые климатические условия и сезонность на всей территории нашей страны затрудняют круглогодичный полноценный лечебно-оздоровительный отдых. Лишь Черноморское побережье Северного

Кавказа и Крым ставший территорией России, дают такую возможность в большей мере. (Рис. 13)



Рисунок 13. Главные рекреационные районы России с их основными центрами.

Анализ школьных учебников по географии России позволил сделать вывод о том, что рекреационные ресурсы, как особый вид ресурсов природы, подробно не изучаются, а фактологические знания дисперсно распределены по части общей характеристики природы и отраслей хозяйства. Более подробно рассматриваются в региональном разделе при изучении Европейского Юга России – Предкавказье: Северный Кавказ (Минеральные воды) и Краснодарский край (курортный район Сочи). Были проанализированы учебники, наиболее часто используемые на данный период в школах (Табл. 3) и установлено лишь краткое упоминание в них о наиболее известных, и широко используемых в хозяйственной деятельности рекреационных ресурсах страны.

Таблица 3.

Содержание материалов о санаторно-курортных ресурсах и районах в действующих учебниках географии

<i>Учебники «География России»</i>				
<i>Автор</i>	<i>8 класс</i>		<i>9 класс</i>	
	<i>Тема</i>	<i>Содержание</i>	<i>Тема</i>	<i>Содержание</i>
<i>В. П. Дронов, И. И. Барина, А.А. В. Я. Ром, А.А. Лобжанидзе [32, 33]</i>	<i>§24. Озёра. Болота Подземные воды. Ледники. Многолетняя мерзлота.</i>	<i>Минеральные воды содержат в себе растворимые соли и газы, и используются в лечебных целях. Выявленные запасы термальных вод на Кавказе и Камчатке с t от 30 до 300°С.</i>	<i>§17. Жилищное и рекреационное хозяйство</i>	<i>Главная задача рекреационного хозяйства — это обеспечение отдыха людей. Формирование 3-х крупных районов отдыха, каких и что они включают в себя. На основе природных ресурсов, вокруг крупных городов и вокруг ценных культурно-исторических объектов.</i>
	<i>§37. Особо охраняемые природные территории.</i>	<i>Это объекты, исключённые из хозяйственного пользования частично или полностью в том числе в связи с рекреационной</i>	<i>§21. Природа Европейского Севера</i>	<i>Из-за экстремальности природных условий основные рекреационные зоны расположены на западе и юге региона. Среди них первый курорт России-Марциальные Воды к северо-западу от Петрозаводска. Он был</i>

		<i>деятельностью.</i>		<i>создан в 1719 году указом Петра I.</i>
			<i>§25. Природа Северо-Запада</i>	<i>Важный рекреационный ресурс района-живописные привлекательные ландшафты.</i>
<i>Е.М. Домогацких Н.И. Алексеевский [1, 30]</i>	<i>§36. Климат, внутренние воды и высотная поясность.</i>	<i>Главное богатство Кавказа — это замечательная природа и весьма благоприятный климат. Кавказ, район самого массового отдыха (лечебно-оздоровительного и туристического)</i>	<i>§7. Природные ресурсы России</i>	<i>Для полноценного отдыха человеку необходимы определённые условия и ресурсы, эти ресурсы и называются рекреационными. В нашей стране мало условий для приморского отдыха, но зато есть возможности для других видов отдыха и оздоровления. Речной туризм, горнолыжный спорт и альпинизм можно благополучно развивать в горных районах России. Всеми условиями для этого помимо Северного Кавказа обладают Алтай, Урал, озеро Байкал, Приморье и Камчатка, но они недостаточно активно используются. Наша страна обладает многочисленными источниками минеральных</i>

				<i>вод, на базе которых созданы курорты и лечебные санатории. В основном они расположены на Северном Кавказе.</i>
	<i>§41. Климат и внутренние воды.</i>	<i>Территория Западно-Сибирской равнины представляет собой огромный артезианский бассейн. С температурой подземных вод 25-100⁰С и выше, обнаруженных на глубине от 800 до 3000 м. Эти воды используются не только для тепла, но и в лечебных целях.</i>	<i>§31. Нематериальная сфера хозяйства</i>	<i>Рекреационное хозяйство той или иной территории нуждается в наличии определённых природных ресурсов и лечебно-оздоровительных возможностей и условий.</i>
			<i>§38. Северо-Кавказский район</i>	<i>Северный Кавказ располагает богатыми рекреационными ресурсами, благодаря которым он стал главным российским районом массового летнего отдыха. В таблице рекреационного хозяйства представлены главные рекреационные</i>

				<i>районы Северного Кавказа. На богатые природные ресурсы опирается развитие рекреационного хозяйства. Приморский курортно-оздоровительный район и горнолыжные курорты их основа.</i>
			<i>§44. Страны Балтии и Белоруссия</i>	<i>Во всех странах Балтии развито рекреационное хозяйство.</i>
			<i>§45. Украина и Молдавия</i>	<i>Упоминание Крыма как крупной курортной зоны Черноморского побережья Украины для использования в лечении и отдыхе.</i>
			<i>§46. Страны Закавказья</i>	<i>Грузия располагает многочисленными источниками целебных минеральных вод, самая известная из которых за пределами страны-боржомы. Черноморское побережье Грузии во времена СССР упоминается как центр летнего отдыха.</i>
<i>Под редакцией А. И. Алексеева. [31]</i>	<i>§17. Человек и вода.</i>	<i>Подземные минеральные воды обладающие целебными</i>		

		<i>свойствами используются в лечебных целях. Самые известные курорты страны — это курорты Северного Кавказа.</i>		
	<i>§37. Полупустыни, пустыни, субтропики.</i>	<i>Черноморское побережье сплошная курортная зона.</i>		
	<i>§41. Рациональное использование природных ресурсов</i>	<i>Рекреационные ресурсы заслуживают особое внимание, так как обеспечивают отдых и восстановление сил и здоровья человека.</i>		
<i>И. И. Баринова [35]</i>	<i>§2. Моря, омывающие берега России.</i>	<i>Южные моря — это места отдыха и оздоровления, привлекающие большое количество туристов.</i>		
	<i>§13. Озёра, болота, подземные воды, ледники, многолетняя</i>	<i>Минеральные воды содержат в себе растворимые соли и газы, и используются в лечебных целях.</i>		

	<i>мерзлота.</i>	<i>Выявленные запасы термальных вод на Кавказе и Камчатке с t от 30до 3000С.</i>		
	<i>§20. Природно-ресурсный потенциал России</i>	<i>Горные ландшафты весьма сложно и дорого осваивать в плане производства, но привлекательно в оздоровительно-туристическом бизнесе.</i>		
	<i>§28. Природные комплексы Русской равнины. Памятники природы.</i>	<i>Первый построенный курорт по указу Петра I в Карелии в 1719 году. Открыт источник минеральной воды с большим содержанием железа возле деревни Дворцы.</i>		
	<i>§29. Проблемы рационального использования природных ресурсов Русской равнины.</i>	<i>Разнообразные, но ещё не освоенные рекреационные ресурсы равнины, с её живописными ландшафтами могут быть прекрасными</i>		

		<i>местами отдыха и оздоровления.</i>		
	<i>§30. Северный Кавказ: самые молодые и высокие горы России.</i>	<i>Курорты, созданные в предгорьях Северного Кавказа вблизи открытых минеральных источников.</i>		
	<i>§31. Природные комплексы Северного Кавказа, их влияние на жизнь и хозяйственную деятельность человека.</i>	<i>Кавказские Минеральные Воды -- крупнейший курортный район на Северном Кавказе.</i>		
	<i>§32. Урал: каменный пояс земли русской.</i>	<i>Рекреационные ресурсы этого района ещё недостаточно освоены.</i>		
	<i>§39. Жемчужина Сибири- Байкал.</i>	<i>Озеро Байкал по продолжительности солнечного сияния не уступает даже странам Средиземноморья и нашим известным</i>		

		<i>курортам в Железноводске.</i>		
	<i>§40. Природные ресурсы Восточной Сибири и проблемы их освоения.</i>	<i>Район богатый рекреационными ресурсами сейчас начинает осваиваться.</i>		
<i>А. И. Алексеев Полярная звезда [24] 2019 год</i>			<i>§7. Экзотика России-Северный Кавказ, Крым и Дальний Восток.</i>	<i>Курило-Камчатский район богат гейзерами и термальными источниками. В предгорьях Кавказа находится знаменитый курортный район Кавказские Минеральные Воды. Он славится не только минеральными водами, но и необычным рельефом. Черноморское побережье Кавказа главная курортная зона страны. Красная Поляна знаменитый горный курорт. Южный берег Крыма принадлежит к средиземноморскому типу климата и известен своим целебным действием на здоровье.</i>

			<p>§11. Пространство Центральной России</p>	<p>Ещё недостаточно освоенные рекреационные ресурсы.</p>
			<p>§28. Пространство Европейского Юга</p>	<p>Европейский Юг лидирует по обеспеченности рекреационными ресурсами. Крым-курортная зона южного берега. Сочи- крупнейший город-курорт и столица XXII зимних Олимпийских игр.</p>
			<p>§30. Европейский Юг: освоение территории и хозяйство</p>	<p>Высокий природно- рекреационный потенциал региона предполагает активное развитие курортных зон как на побережьях морей, так и в горных районах. Перспективным останется гостиничный бизнес с санаторным лечением, спортом и отдыхом, туризмом.</p>

Изучив и проанализировав школьные программы по курсу географии России, мною был сделан вывод, что в рамках урока рассмотреть вопрос о географии курортных районов невозможно. Но естественный интерес школьников к путешествиям и отдыху можно использовать в обучении. Задача учителя географии состоит в том, чтобы не только использовать этот интерес, но углубить его и развить. Поэтому возникает необходимость искать пути, методы и приёмы обучения, которые стимулировали бы учащихся к изучению вопросов рекреационной географии.

Какие же регионы страны могут быть использованы для лечебно-оздоровительного отдыха и туризма. Там где благоприятные климатические условия, есть природные рекреационные ресурсы и наличие, привлекающих туристов, культурно-исторических ценностей уже действуют курорты, санатории и дома отдыха. Это в основном Черноморское побережье, Кавказ и Центральный регион России. Их надо только развивать, модернизировать и продолжать использовать по назначению.

Есть в нашей стране лечебно-оздоровительные ресурсы и в Поволжье, Алтае и на Урале, которые освоены, но не достаточно развиваются. А эти районы можно и нужно развивать для возможности доступности оздоровления и отдыха большей части населения нашей Родины. Ведь не у всех есть финансовая возможность поехать отдыхать на побережье моря или за границу.

В современном мире при наличии новейших технологий в различных сферах деятельности, можно создавать закрытые лечебно-оздоровительные курорты, которые могут функционировать не только в летнее время, но и в любой сезон года. Создание и развитие таких курортов очень актуально в Сибири, на Дальнем Востоке и даже в северных широтах.

Образовательно-воспитательное значение работы по ознакомлению учащихся с рекреационными ресурсами и лечебно-оздоровительными

районами в сегодняшнем образовании не выделяется и нет четких механизмов по эффективному изучению данного вопроса. В связи с этим хочется найти методы и приёмы обучения, которые стимулировали бы учащихся к изучению этих вопросов географии.

Одним из таких методов, на наш взгляд, является самостоятельная поисковая работа учащихся. И эту работу можно построить в проектной технологии, которая позволяет привлечь внимание и заинтересовать учащихся посредством организации поисковой деятельности и работу с разнообразными источниками информации, а также возможность для учащихся выразить себя через проекты.

Поскольку технология проектного обучения ориентированная на «создание» новых знаний об объекте, процессе, способе деятельности, учитель должен быть готовым к новой роли быть «независимым консультантом». Однако, осуществление проектного обучения требует соответствующего планирования и организации учебного процесса, его дидактического, методического и материально-технического обеспечения.

[37]

Знание географии в целом имеет обширное применение в повседневной жизни, но мало кто придаёт этому значение. Однако мотивация, вовлечение школьников в творческий процесс при работе над проектом, значительно расширяет горизонт знаний и умений.

В зависимости от индивидуальных особенностей учащихся и их подготовленности к проектной работе, творческая деятельность может иметь разные уровни при выполнении работы:

- выполнение заданий по образцу;
- выполнение творческого задания;
- самостоятельная проектная деятельность

Необходимыми условиями для осуществления проектной деятельности, являются следующие:

- возможность дальнейшего использования полученных компетенций;
- соответствие учебной задачи индивидуальным возможностям учащихся;
- соответствие учебной деятельности психологическим и возрастным особенностям;
- наличие соответствующих материально-технических средств;
- использование образовательных ресурсов школы и социума.

В качестве примера предлагается один из вариантов «банка проектов». Например, «Глоссарий на тему «Курортно-оздоровительные ресурсы России»; «Малая энциклопедия курортов России», «Курорты нашего региона» (Табл. 4).

Таблица 4.

Банк проектов по теме «Курортно-оздоровительные ресурсы России»

№ п/п	Тема	Учебная задача	Способ выполнения, участники	Результат/продукт
1.	Глоссарий на тему «Курортно-оздоровительные ресурсы России»	Составить словник (список слов) по теме. В различных источниках найти определение терминов	Отбор терминов, относящихся к характеристике курортно-оздоровительных ресурсов и территорий. Нахождение в словарях и справочниках и других источниках, в т.ч. интернете, значения терминов. (Приложение А)	Составление печатного и электронного вариантов Глоссария (Приложение 1)

2.	Малая энциклопедия курортов России	На основе карт «Курорты России», выбрать курорты и сделать их краткое описание (не менее десяти)	Индивидуально или в парах. На основе карт (Приложение Б, В, Г) выбрать 10 курортов в разных курортных районах России. Составить описание. Провести их систематизацию по географическому признаку и назначению.	Составление брошюры «Курорты России»
3.	Курорты нашего региона	Осуществить сбор материалов по курортам своей местности, региона, подготовка к открытому семинару	Индивидуально: составить доклад-описание одного из курортов своей местности. Группой: Разработать презентацию «Курорты нашего региона»	Организация открытого семинара и презентация «Курорты нашего региона».

Приобщение учащихся к проектной деятельности по изучению лечебно-оздоровительных районов можно начать с наличия рекреационных ресурсов в своём регионе.

Цели проектной деятельности по изучению оздоровительных районов:

- Предметная: познакомить учащихся с санаторно-курортными зонами и лечебно-оздоровительными районами России.

- **Метапредметная:** развивать память, логическое мышление, наблюдательность, познавательные способности, умения сравнивать, обобщать и делать выводы на основании вновь изучаемого материала.
- **Личностная:** показать важность бережного отношения к окружающей нас природе, привить любовь к родине через знакомство с удивительными объектами своей страны, повысить интерес школьников к предмету география, и усилить активность учащихся.

Несмотря на то, что оздоровительные ресурсы имеются на территории всей страны, использоваться в полном объёме они могут только летом. Единственное место в России с субтропическим климатом и более комфортной температурой на протяжении всего года, находится на Черноморском побережье. Где тоже сезон массового отдыха и оздоровления проходит с мая по октябрь, а с ноября по апрель отдыхающих становится мало. С декабря по март становятся востребованы горнолыжные курорты Сочи, которые несут в основном туристическую и спортивную нагрузку, а не лечебно-оздоровительную.

В неблагоприятных условиях проживания, население страны получает оздоровительные процедуры в искусственно созданных условиях санаторно-курортных учреждений. Так что возможности оздоровления граждан имеются почти в каждом уголке нашей родины, только не все они достаточно освоены и используются в основном сезонно.

Более широкие знания рекреационных возможностей нашей страны и своего региона в частности, позволят выбрать лучший оздоровительный район для каждого человека не только по медицинским показателям, но и с учётом природно-климатических факторов. Местные курорты с разнообразными лечебными направлениями, особенно для людей с ослабленным здоровьем или в пожилом возрасте более эффективны в плане оздоровления. Так как не требуют долгой акклиматизации и реадаптации человека и смены часовых

поясов. Основа рекреационных потребностей человека это не только релаксирующий отдых и восстановление здоровья, но и факторы повышающие качество и продолжительность жизни.

Заключение

Цель исследования нашей работы была в выявлении географических особенностей и различий курортных и лечебно-оздоровительных районов. Чтобы показать приёмы изучения поставленных вопросов на уроках географии или во внеурочной деятельности был проведён анализ информации с позиций рекреационной географии.

Изучив и проанализировав используемые на уроках географии учебники и примерные программы ФГОС, были выявлены скудные упоминания сведений о наиболее известных рекреационных районах России.

Опрос старшеклассников и выпускников школы помог увидеть общий уровень знаний в процентном соотношении о лечебно-оздоровительных районах нашей страны. Многие обучающиеся даже причислили к ним наиболее посещаемые российскими туристами зарубежные страны. Отсутствие знаний и невежественность школьников в обсуждении оздоровительных зон на территории своей родины, говорит о необходимости изучения этого вопроса. Конечно в рамках ограниченного времени школьной программы невозможно подробно рассмотреть каждую тему, но объяснить различия, особенности и основные направления рекреационной потребности населения в силах педагога.

Лечебно-оздоровительные местности и курортные районы России являясь отдельной категорией особо охраняемых природных территорий в соответствии с законом РФ «О лечебных природных ресурсах, лечебно-оздоровительных местностях и курортах», сегодня могут изучаться с географической точки зрения и воспитывать всесторонне развитую личность, и культурного человека.

Результатом решения поставленных задач, при изучении школьных учебников по географии России и круга литературы по теме работы, при

сборе фактологического, иллюстрационного материала и его систематизации, можно сделать вывод:

- имеются существенные различия в географической локализации лечебно-оздоровительных местностей и курортных районов России;
- полное отсутствие в школьных учебниках изучения территориально-рекреационной системы создаёт пробел знаний этого раздела географии у учащихся;
- в школьной программе понятие «рекреационные ресурсы» практически не рассматривается, только вскользь упоминается в разделах изучения «Хозяйство России», и в «Географии крупных регионов России».

Чтобы восполнить пробел этих знаний и искоренить невежественность суждений молодёжи, предлагается использовать работу над проектами по этим темам во внеурочной деятельности, которая даёт возможность самостоятельного поиска и анализа информации о природно-оздоровительных ресурсах нашей страны и конкретно своей местности (региона). Это, в свою очередь, позволяет получить знания о природных источниках оздоровления населения и особенностей их в различных регионах России.

Список использованных источников

1. Домогацких Е.М. // География: Население и хозяйство России: учебник для 9 класса общеобразовательных учреждений / Е.М. Домогацких, Н.И. Алексеевский, Н. Н. Ключев. -5-е изд.-М.: ООО «Русское слово-учебник», 2013.-280с.: ил.
2. Кусков А.С.// Рекреационная география: учебно-методический комплекс / А. С. Кусков, В. Л. Голубева, Т. Н. Одинцова. М.: Флинта; МПСИ, 2005.-496с.
3. Меркулов А. А.// Экономико-географическое исследование здравоохранения региона России: дис. канд. геогр. наук: 25.00.24/ А. А. Меркулов. Воронеж, 2006.-12с.
4. Чаклин А.В.// География здоровья/ А.В. Чаклин. М.: Знание, 1986.-137с.
5. Романов А. А.// География туризма: учебное пособие/ А. А. Романов, Р.Г. Саакянц.-Москва: Советский спорт, 2004.-460с.
6. Кусков А.С.// Курортология и оздоровительный туризм: учебное пособие/ А.С. Кусков, О.В. Лысикова. Ростов-на-Дону: Феникс,2004-317с.
7. Разумов А.Н.// Санатории России. Лечение и отдых: справочник/ Рос.науч. центр восстановит. медицины и курортологии; сост. А.Н. Разумов [и др.] -Москва: МЦФЭР, 2005.-126с. – Алфавитный указатель: с. 113-124.
8. Солнцева Т.// Воздушный поцелуй без жертв/ Т. Солнцева// Живая вода. 2006.-№3.-6с.
9. Мейеровиц Стив. // Вода-лучшее лекарство/ Стив Мейеровиц; предисловие доктора медицины Ф. Батмангхелиджа; [пер. с англ. О.Г. Белошеев]. [3-е издание]. -Минск: Попурри, 2007.-137с.
10. Арсенин С. В.// Грязелечение и водные процедуры/ С. В. Арсенин.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.-281с.

11. Максимова Т. М.// Современное состояние, тенденции и перспективные оценки здоровья населения/ Т. М. Максимова. М.: ПЕРСЭ, 2002.-192с.

12. Родзевич Н. Н.// Курорты России/ География и экология в школе XXI века, №1-2010.-16-23с.

13. Елесеев А.В.// Оценка рекреационного потенциала и экологических проблем района Кавказских Минеральных вод. // География и экология в школе XXI века, №3-2010. -с.16-22

14. Крайнов С.Р. // Геохимия подземных вод: теоретические, прикладные и экологические аспекты/ С.Р. Крайнов, Б. Н. Рыженко, В.М. Швец; отв.ред.акад. Н. П. Лаверов; Рос.акад. наук; Ин-т геохимии и аналит. химии им. В. И. Вернадского. Москва: Наука, 2004.-676, [1] с.: граф., табл.-Библиография: с. 640-655.-Предметный указатель: с.658-662.

15. Тарунов А.М. // Кавказские Минеральные Воды: к 200-летнему юбилею, 1803-2002 / [гл.ред. А.М. Тарунов; ред. сов. А.И. Рахаев и др.]-Москва: НИИЦентр, 2003.-64,120,160, 183, [1] с.разд.паг.: цв.ил.; 27см.- (Наследие народов Российской Федерации: основана в 2002 году; вып.2).- Содержит части: Минеральные Воды, Священный Георгиевск, Вдохновенный Пятигорск, Бесподобный Железноводск, Непревзойдённые Ессентуки, Волшебный Кисловодск.

16. Зорин И. В. // Энциклопедия туризма: справочник / И. В. Зорин, В.А. Квартальное. М.: Финансы и статистика, 2001.-368 с.

17. Зубанова С. Г. // Прогулки по России: лучшие места для отдыха и туризма / С. Г. Зубанова, Е. В. Левкова, Ю. В. Щербакова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.-254 с. – (Золотой фонд)

18. Россия в цифрах. 2018: [А.Е. Суринов - Председатель редакционной коллегии] Крат.стат.сб./Росстат- М., Р76 2018 - 522 с.

19. Шейко Наталья Ивановна. // Кавказские Минеральные Воды [Текст] / Н. И. Шейко, Н.В. Маньшина; [авт. идеи и проекта С.М. Бурьгин]. – Москва: Вече, 2007.-303с., [8] л.цв.ил.: портр. -(Исторический путеводитель). – Автор указан на обороте титульного листа. -3000 экз.

20. Кисляков В.Е. // Оценка объектов лечебной грязи в Красноярском крае / В.Е. Кисляков, Д.В. Барышников // Современные технологии освоения минеральных ресурсов: материалы 4-й Международной научно-технической конференции, 11-26 апреля 2006 г. / Гос.ун-т цв.металлов и золота; ред. В.Е.Кисляков. -Красноярск: ГАЦМиЗ, 2006.-Вып.4.-с. 11-17.

21. Туманова А. Л. // Гудкова Н. К. / Перспективы развития санаторно-курортного комплекса Сочи // Фундаментальные исследования. - 2006.-№ 10-с.61-65.

22. Шумов Сергей Александрович. // Большой Сочи: История Кавказа / Сергей Шумов, Александр Андреев. – Москва: Алгоритм, 2008.- 286, [1] с., [8] л.ил., карт., портр.

23. Шуб В.А. // Курорты и минеральные источники Красноярского края / В.А. Шуб [и др.]. Красноярск: Книжное издательство, 1981.-85 с.: ил.-Библиография: с. 82-83.

24. Алексеев А. И.//География. 9 класс: учеб. для общеобразоват. организаций/ [А. И. Алексеев и др.]. -6 изд.-М.: Просвещение, 2019.-240с.: ил., карт. -(Полярная звезда).

25. Максаковский, В.П. Географическая культура: учебное пособие для студентов вузов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. -1998.-416с., с.272-282.

26. Максаковский В.П. Научные основы школьной географии. - М.: Просвещение, 1982.-96с.

27. Современный урок географии. Ч. 2: Методическая разработка уроков с использованием новых педагогических технологий обучения/ Ред.-

сост. И.И. Баринава. – М.: Школа-Пресс, 2001.-80с. («География в школе». Библиотека журнала. Вып. 5).

28. Современный урок географии. Ч. 5. Методические разработки уроков по курсу «География России». 8 класс / Редактор-составитель И.И. Баринава.- М.: Школьная Пресса, 2003.-96с. («География в школе. Библиотека журнала». Вып. 8.)

29. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа /[сост. Е.С. Савинов]. – М.: Просвещение, 2011. С. 65.

30. Домогацких Е.М., Алексеевский Н.И. / География: учебник для 8 класса общеобразовательных учреждений / Е.М. Домогацких, Н.И. Алексеевский.-5-е изд.-М.: ООО «Русское слово-учебник», 2012.-336с.:ил.

31. География России: Учеб. Для 8-9 кл. общеобразоват. учреждений/ Под ред. А.И. Алексеева: В 2 кн. Кн. 1: Природа и население. 8 кл. 5-е изд., стереотип.-М.: Дрофа, 2004.-320с.:ил., карт.

32. География России. В 2 кн. Кн. 1: Природа. Население. Хозяйство. 8 кл.: учеб.для 8-9 кл. общеобразоват. учреждений/ В.П. Дронов, И.И. Баринава, В.Я. Ром, А.А. Лобжанидзе; под ред. В.П. Дронова.-14-е изд., стереотип.-М.: Дрофа, 2013.-271,[1]с.: ил., карт.

33. География России. В 2 кн. Кн. 2: Хозяйство и географические районы. 9 кл.: учеб.для 8-9 кл. общеобразоват. учреждений/ В.П. Дронов, И.И. Баринава, В.Я. Ром, А.А. Лобжанидзе; под ред. В.П. Дронова.-7-е изд., стереотип.-М.: Дрофа, 2009.-287,[1]с.: ил., карт.

34. Дронов В.П. География России. Население и хозяйство. 9 кл.: учеб. общеобразоват. учреждений/ В.П. Дронов, В.Я. Ром.-16-е изд., испр.-М.: Дрофа, 2009. – 285, [3] с.: ил., карт.

35. Баринава И.И. География России. Природа. 8 кл. ; Учеб.для общеобразоват. учеб. заведений.-2-е изд.-М.: Дрофа, 1997.-288 с.: ил., карт.

36. Лобжанидзе А.А. География России: эколого-экономические аспекты; Учеб. пособие для 8-9 кл. общеобразоват. учреждений.-2-е изд. – М.: Просвещение, 1996.-96 с.: ил.

37. Заграничная Н.А. Проектная деятельность в школе: учимся работать индивидуально и в команде. Учебно-методическое пособие. / Н.А. Заграничная, И.Г. Добротина. – Москва: «Интеллект-Центр», 2013.-196с.

38. Электронный ресурс: <https://countrysimeters.info/ru> Дата обращения 05.05.2019г. Счетчик населения Земли.

39. Электронный ресурс: <http://www.consultant.ru/>

Дата обращения: 20.05.2019 Источник публикации

М., Министерство природных ресурсов РФ, 2006

М., АНО "Центр международных проектов", 2006

Название документа

Государственный доклад МПР РФ

"О состоянии и об охране окружающей среды Российской Федерации в 2005 году".

40. Электронный ресурс: <https://www.studsell.com/view/24144/130000>
Виды и методы курортного лечения.

41. Электронный ресурс: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/29319>
Словари и энциклопедии на Академике.

42. Электронный ресурс: <https://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-23021995-n-26-fz-o/>

43. Электронный ресурс: <http://news-city.info/akty/legalsystem-36/tekst-ig-trud-russian/page14.htm>

44. Электронный ресурс: <https://neva.ispras.ru/view/view-article?label=%D0%9A%D1%83%D1%80%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F&encid=2&query=> Большая российская энциклопедия.

45. Электронный ресурс: <http://ria-news.ru/economics/za-2018-g-chislennost-potrebiteley-sanat>] Анализ рынка санаторно-курортных услуг в России.

46. Электронный ресурс: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/ru/thumb/d/d3/Adm-map-krasnodar-region>

47. Электронный ресурс: <http://turstat.com/bestsmallresorts2017>

48. Электронный ресурс: <https://vseprotopusk.ru/gornolyzhnyj-kurort-rossii-sochi-olimpijskie-obekty-sochi>

49. Электронный ресурс: <http://www.rostourunion.ru> Официальный сайт Российского союза туриндустрии

50. Электронный ресурс: <https://www.sochi.ru> Официальный сайт города-курорта Сочи

51. Электронный ресурс: <https://www.russiatourism.ru> Официальный сайт Федерального агентства по туризму

Приложение А



ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

Глоссарий

Красноярск 2019

Глоссарий

Апитерапия – лечение продуктами пчеловодства.

Аршаны – от слов арасан, арашаан, аршан, что означает минеральный или тёплый источник, имеющий целебное значение.

Бальнеология – (от лат. balneum-баня, купание и логия), раздел медицинской науки, изучающей происхождение и физико-химические свойства минеральных вод, методы их использования с лечебно-профилактической целью при наружном и внутреннем применении, медицинского показания и противопоказания к их применению. Бальнеология и бальнеотерапия наряду с климатотерапией рассматриваются

как составные части курортологии. Бальнеологию составляют бальнеотерапия, бальнеотехника, бальнеография (описание курортов). Бальнеология тесно связана с другими дисциплинами: физиотерапией, гидрогеологией, метеорологией, химией, физикой, биологией, физиологией, клинической медициной, архитектурой и др.

Бальнеотехника – (от лат. balneum-баня, купание и техника) – раздел санитарной техники, призванный создавать на основе данных бальнеологии необходимые условия для предохранения минеральных вод от истощения и загрязнения и разрабатывать методы наиболее эффективного их использования с лечебно-профилактической целью.

Бальнеография – (греч.)-есть отдел общей бальнеологии, посвящённый описанию каждого лечебного источника в отдельности. Ввиду того, что все более или менее значимые курорты описаны в нашем Словаре по порядку букв, то и бальнеографические замечания будут размещены при них.

Биоклимат – фактор, определяющий влияние климата на организм человека.

Воды минерализованные (обычно в приложении к грунтовым водам) – воды, содержащие минеральные вещества в заметном количестве. Различают слабо- (0,5—5 г/л), средне-(5—30 г/л) и сильно минерализованные (более 30 г/л растворимых солей) воды.

Гидроминеральные ресурсы – минеральные воды и лечебные грязи.

Гиподинамия – (от гипо... и греч. dynamis - сила) – пониженная подвижность, нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространенность гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией труда, увеличением роли средств коммуникации.

Оказывает негативное влияние на весь организм, в связи с механизацией и освобождением от физического труда уменьшает трудоспособность, является «болезнью цивилизации». Следствием становятся такие заболевания как ожирение и атеросклероз.

Гелиотерапия – (от греч. helios—солнце и therapeia—лечение), лечение солнечными лучами (солнечные ванны).

Геропротекторы – (дословный перевод «защищающие от старости»), это препараты, замедляющие процесс старения.

Дисинхроз – сбой биологических часов, приводит к разбалансировке биоритмов различных органов и систем человека.

Духота – высокое влагосодержание воздуха, при плотности водяного пара превышающем 18мб.

Зона отдыха – традиционно используемая природная или специально организованная территория для отдыха населения, обычно расположена в пределах зелёной зоны, может включать парки и скверы внутри поселений.

Инфраструктура – комплекс отраслей хозяйства, обслуживающих и создающих условия для размещения и деятельности промышленного и сельскохозяйственного производства, а также жизнедеятельности населения; комплекс объектов, обеспечивающих данные функции. Различают производственную и социально-бытовую инфраструктуру. Ко второй относится рекреационное хозяйство.

Йодобромистые воды – по ионно-солевому составу относятся к гидрокарбонатно-хлоридным или хлоридно-натриевым, содержат больше брома (25 мг/л), чем йода (5мг/л) и являются высокоминерализованными. В зависимости от преобладания йодидов или бромидов эти воды могут быть йод-бромистыми, бром-йодистыми, бромистыми или йодистыми. В литературе по бальнеологии чаще употребляется термины бромные, йодные, йод бромные и бром-йодные воды.

Кадастр – систематизированный свод данных, отображающий качественную и количественную опись объектов или явлений, в определённых случаях даёт их эколого-социально-экономическую оценку.

Кадастр особо охраняемых и охраняемых природных объектов, и территорий – свод данных о всех территориях и объектах, представляющих средообразующую, ресурсоохранную и заповедно-эталонную ценность как природную, так и историческую.

Кадастр туристских ресурсов – обобщённая (экономическая или экологическая) потребительная (стоимостная или бальная) оценка туристских ресурсов. Такой кадастр представляют в региональной или тематической форме.

Качество среды – степень соответствия условий и функций природной и антропогенной среды целям поддержания здоровья человека и сохранения сбалансированного обмена между природой и обществом. К.С. оценивается, как правило, путём сравнения наблюдаемых состояний различных природных компонентов.

Климат – многолетний режим погоды характерный для определённой местности (состояние нижнего слоя тропосферы в данный момент на определённой территории). Погоду определяет совокупность температуры, влажности, направления и скорости ветра. В отдельных типах климата погода может существенно меняться каждый день или по сезонам, в других – остается неизменной.

Климатический курорт – тип курорта, где в качестве основного лечебно-профилактического фактора используется климат.

Климатотерапия – совокупность методов лечения, использующих дозированное воздействие климатопогодных факторов и специальных климатопроцедур на организм человека. Теоретические основы такой терапии разрабатывает медицинская климатология.

Комплексность санаторно-курортного лечения – использование разнообразных природных лечебных факторов в сочетании с физиотерапией, ЛФК, диетой, лекарственной терапией и другими методами.

Комфортное состояние – наиболее благоприятное тепловое ощущение, при котором человек не чувствует ни жары, ни холода (при средней температуре кожи 31-33⁰С). При жаркой погоде напряжение терморегуляторных механизмов организма характеризуется величиной потоотделения, а при холодной погоде-величиной средневзвешенной температуры кожи.

Комфортность ландшафта – свойство ландшафта вызывать субъективное чувство и объективное состояние спокойствия в окружающей природной среде, успокаивающей нервную систему и обеспечивающей весь комплекс здоровья человека.

Комфортность среды – субъективное чувство и объективное состояние полного здоровья при данных условиях окружающей человека среды, включая её природные и социально-экономические показатели.

Концепция рекреации, социокультурная – система понимания, рассматривающая рекреацию как социокультурный феномен, способствующий росту доступности населения к культурному наследию.

Концепция рекреации технологическая – рассматривает рекреацию как систему технологических приёмов по производству курортных, туристских услуг и обслуживанию населения.

Курорт – местность, обладающая природными целебными свойствами, используемыми для лечения минеральными источниками, лечебными грязями или особыми климатическими условиями (моря, озёра, горные ландшафты, лесные массивы, степи или условия пустынного климата).

Курортная агломерация – высшая стадия развития курортной зоны, при которой внутри неё формируются курортные комплексы в виде

курортных городов или крупных курортных посёлков, объединённых общекурортными связями.

Курортная зона – 1) курортный район, т.е. группа курортов и курортных местностей, расположенных в непосредственной близости друг к другу; 2) часть территории курорта, где располагаются санатории, дома отдыха и другие санаторно-курортные и оздоровительные учреждения для использования природных лечебных факторов; 3) курортный регион с высокой концентрацией здравниц, объединённых общекурортным хозяйством: едиными зонами (хозяйственной, жилой и досугово-развлекательной), общим транспортным узлом, общекурортным парком и общекурортными медицинскими объектами: водо- и грязелечебницами, питьевой галереей, терренкурами (маршрутами дозированной ходьбы) и пр.

Курортная местность — это местность с природными лечебными факторами (климат, минеральные воды, лечебные грязи и др.), благоприятными для укрепления здоровья, лечения и профилактики заболеваний. По мере освоения природных лечебных факторов курортная местность становится курортом государственного или местного значения.

Курортное дело – совокупность всех видов научно-практической деятельности по организации и осуществлению лечения и профилактики заболеваний на основе использования природных лечебных ресурсов.

Курортные (природно-лечебные факторы) – природно-лечебные факторы, используемые для целей профилактики, терапии и медицинской реабилитации больных на курортах и курортных местностях. Основные курортные факторы: - ландшафтно-климатические условия, лечебные грязи и минеральные воды.

Курортный регион (район) – территория с компактно расположенными на ней курортами, объединённая округом санитарной (горно-санитарной) охраны.

Курортный режим – система правил и мероприятий, обеспечивающих создание на курорте условий, благоприятных для отдыха и лечения, а также санитарную охрану курорта.

Курортография – раздел курортологии, к которому относится описание местоположения и природных условий курортов и курортных местностей с характеристикой их лечебных факторов, бальнеотерапевтических, климатотерапевтических и др. учреждений для лечения и отдыха.

Курортология – 1) раздел медицины, изучающий свойства климата, минеральных вод, лечебных грязей и др. природных лечебных факторов и механизмы их воздействия на организм человека при их лечебно-профилактическом применении и разрабатывающий научные основы организации курортного дела и санаторно-курортного лечения; 2) наука о природных лечебных факторах, их воздействии на организм, патологический процесс в нём и методах использования в лечебно-профилактических целях; 3) медицинская научная дисциплина, изучающая целебные свойства природных физических факторов, характер их действия на организм человека, возможности их применения с лечебными и профилактическими целями на курортах и во вне курортных учреждениях, разрабатывающая показания и противопоказания для санаторно-курортного лечения и методы применения курортных факторов при различных заболеваниях.

Курорты местного значения – освоенная и используемая в лечебно-профилактических целях особо охраняемая природная территория, находящаяся в ведении органов местного самоуправления.

Курорты регионального значения – освоенная и используемая в лечебно-профилактических целях особо охраняемая природная территория,

находящаяся в установленном порядке в ведении органа государственной власти субъекта РФ.

Курорты федерального значения – освоенная и используемая в лечебно-профилактических целях особо охраняемая природная территория, находящаяся в установленном порядке в ведении федеральных органов государственной власти.

Кумыс (кымыз) – кисломолочный напиток из кобыльего молока; известен кочевым народам с глубокой древности.

Кумысолечение-применение кумыса в лечебных целях, широко применяется при лечении туберкулёза.

Лазаревская вода-гидрокарбонатно-хлоридная натриевая, щелочная минеральная вода с малой минерализацией (М-2,0-5,0г/л) с повышенным содержанием фтора, йода и бора.

Ландшафт (нем. «ланд»-земля, «шафт»-суффикс, выражающий понятие «взаимосвязь») – территориальная система, состоящая из природно-антропогенных компонентов, обладающих общей целостностью. Конкретный территориальный ПТК, как неповторимый комплекс, имеющий географическое название и положение на карте. Различают природные и антропогенные ландшафты.

Лечебные грязи или пелоиды – пластичные массы, состоящие из органических и минеральных веществ, содержащие вещества подобные гормонам и витаминам человека.

Лечебно-оздоровительные зоны – лечебно-оздоровительными зонами признаются особо охраняемые территории и участки водного пространства, обладающие природными лечебными свойствами, минеральными источниками, климатическими и иными условиями, благоприятными для лечения и профилактики заболеваний.

Мацеста – в переводе с убыхского означает «огненная вода».

Магнитотерапия – метод, основанный на воздействии на организм человека магнитными полями с лечебно-профилактическими целями.

Минеральные воды — это сложные растворы, в которых компоненты находятся в виде ионов недиссоциированных молекул, коллоидных частиц и растворённых газов.

Мониторинг – система наблюдений и контроля за состоянием природной среды в результате её развития или влияния на неё хозяйственной деятельности человека. По методам наблюдения различают: дистанционный и стационарный М.; по объектам: биологический, географический, геологический, гидрологический М.; по охвату территории: глобальный, региональный, локальный М.

Пант – (неокостеневшие рога алтайского марала) — это уникальное лекарственное сырьё, данное человеку самой природой. Лечебное применение пантов имеет 200-летнюю историю. В античном Китае и на Дальнем Востоке панты применялись при болях в суставах, болезнях печени и почек, язве желудка, подагре, головной боли, экземе, простуде. Так же их успешно применяли при лечении импотенции, дисфункциональных маточных кровотечениях и ожирении. Такие недуги беспокоят людей и сегодня, продолжая традиции восточной медицины была разработана принципиально новая методика насыщения организма биологически активными веществами-пантопаровая мини-сауна.

Пантопаровые мини-сауны — это принципиально новый метод, который позволяет использовать биологически активные вещества пантов алтайского марала на организм человека круглый год, строго дозированно с соблюдением температурного режима, времени пребывания, санитарно-гигиенических норм и т. д. Всего этого невозможно добиться при прохождении «диких» ванн.

Пелоиды – осадки различных водоёмов, торфяные отложения болот, извержения грязевых вулканов и другие природные образования, состоящие из воды, минеральных и органических веществ и представляющие собой однородную тонкодисперсную пластичную массу, применяемую с лечебными целями. По происхождению лечебные грязи подразделяются на несколько основных типов: торфяные, сапропели, сульфидные иловые и сопочные. Торфяные грязи образуются в заболоченной местности в результате неполного распада растений в условиях избыточного увлажнения и недостатка кислорода. Сапропелевые отложения, преимущественно органического состава, образуются в пресных озёрах тундры, лесотундры и лесной зоны. Сульфидные иловые грязи — это иловые отложения, преимущественно минеральных (солёных) приморских и материковых озёр. Сопочные грязи являются продуктами деятельности так называемых грязевых вулканов, сопок и других образований, которые размещаются в молодых складчатых областях в зонах тектонических нарушений, сложенных глинистыми толщами. Это полужидкие глинистые образования, выбрасываемые на поверхность по тектоническим трещинам под давлением газов и подземных вод светло-серого цвета.

Пластунская вода – субтермальная (31⁰С), гидрокарбонатная натриевая борная с повышенным содержанием фтора, слабоминерализованная (М-1,8 г/л) слабощелочная минеральная вода.

Рапа – вода лиманов, соляных озёр и искусственных водоёмов, представляющая собой насыщенный раствор.

Реадаптация-комплекс мероприятий, направленный на приспособление на том или ином уровне к условиям внешней среды. Реадаптация по мнению многих учёных, является этапом реабилитации, на котором преобладают психосоциальные методы воздействия, стимуляции социальной активности больных (трудовая терапия, профессиональное

обучение или переобучение), специальная педагогическая работа с психотерапевтической направленностью, проводимая с больными и их родственниками.

Рекреация – (от лат. *Recreatio* «восстановление») — комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления хорошего самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека.

Это понятие включает все виды отдыха — санаторно-курортное лечение, туризм, любительский спорт, рекреационное рыболовство и т. п. Восстановление психоэмоциональных и физических сил, здоровья и трудоспособности путём отдыха вне дома и работы: на лоне природы, в туристической поездке и т. п. Специализированными учреждениями для рекреации считаются санатории, профилактории, пансионаты и пр. Понятие стало использоваться в 60-х годах XX века в физиологической, медицинской, социально-экономической литературе, по проблемам восстановления сил и здоровья трудящихся.

Рекреационная деятельность – деятельность людей, направленная на расширенное воспроизводство и восстановление сил человека.

Рекреационные районы – районы наиболее благоприятных природных условий для массового отдыха населения, обладают определённой рекреационной ёмкостью, превышение которой приводит к рекреационной нагрузке, требует особых мероприятий по её восстановлению: озеленение, водное, санитарное обустройство.

Рентабельность – (от нем. *Rentabel* — доходный, полезный, прибыльный), относительный показатель экономической эффективности. Рентабельность комплексно отражает степень эффективности использования материальных, трудовых и денежных ресурсов, а также природных богатств. Коэффициент рентабельности рассчитывается как отношение прибыли к

активам, ресурсам или потокам, её формирующим. Может выражаться как в прибыли на единицу вложенных средств, так и в прибыли, которую несёт в себе каждая полученная денежная единица. Показатели рентабельности часто выражают в процентном соотношении.

Санаторно - курортное лечение - вид лечебно-профилактической помощи населению.

Сапропель – (от греч. σαπρός «гнилой» + πηλός «глина; ил, грязь») — это многовековые донные отложения пресноводных водоёмов, сформировавшиеся из отмершей водной растительности, остатков живых организмов, планктона, также частиц почвенного перегноя, содержащий большое количество органических веществ, гумуса.

Сочинская вода – гидрокарбонатно-хлоридная натриевая, йодистая слабощелочная минеральная вода средней минерализации (М – 5-8 г/л) с повышенным содержанием фтора.

Талассотерапия – купание в естественной минеральной воде водоёмов.

Терренкур – (от фр. terrain — местность и cours — курс лечения) — метод санаторно-курортного лечения, включающий дозированные физические нагрузки в виде пешеходных прогулок, восхождений в гористой местности по специально размеченным маршрутам. Терренкур развивает выносливость, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, стимулирует обмен веществ. В настоящее время этот термин чаще всего употребляют для обозначения специально проложенных маршрутов, предназначенных для лечебной ходьбы. В 1885 году немецкий врач Эртель (Max Oertel), благодаря которому и появился термин терренкур, предложил этот метод лечения при сердечно-сосудистых заболеваниях и тучности, основанный на дозированных по расстоянию, темпу и углу наклона

маршрута пешеходной прогулки. Этот метод быстро получил распространение в Европе и применяется у нас в России.

Фитонциды — это выделяемые растениями летучие вещества, которые стерилизующе действуют на определённые микроорганизмы.

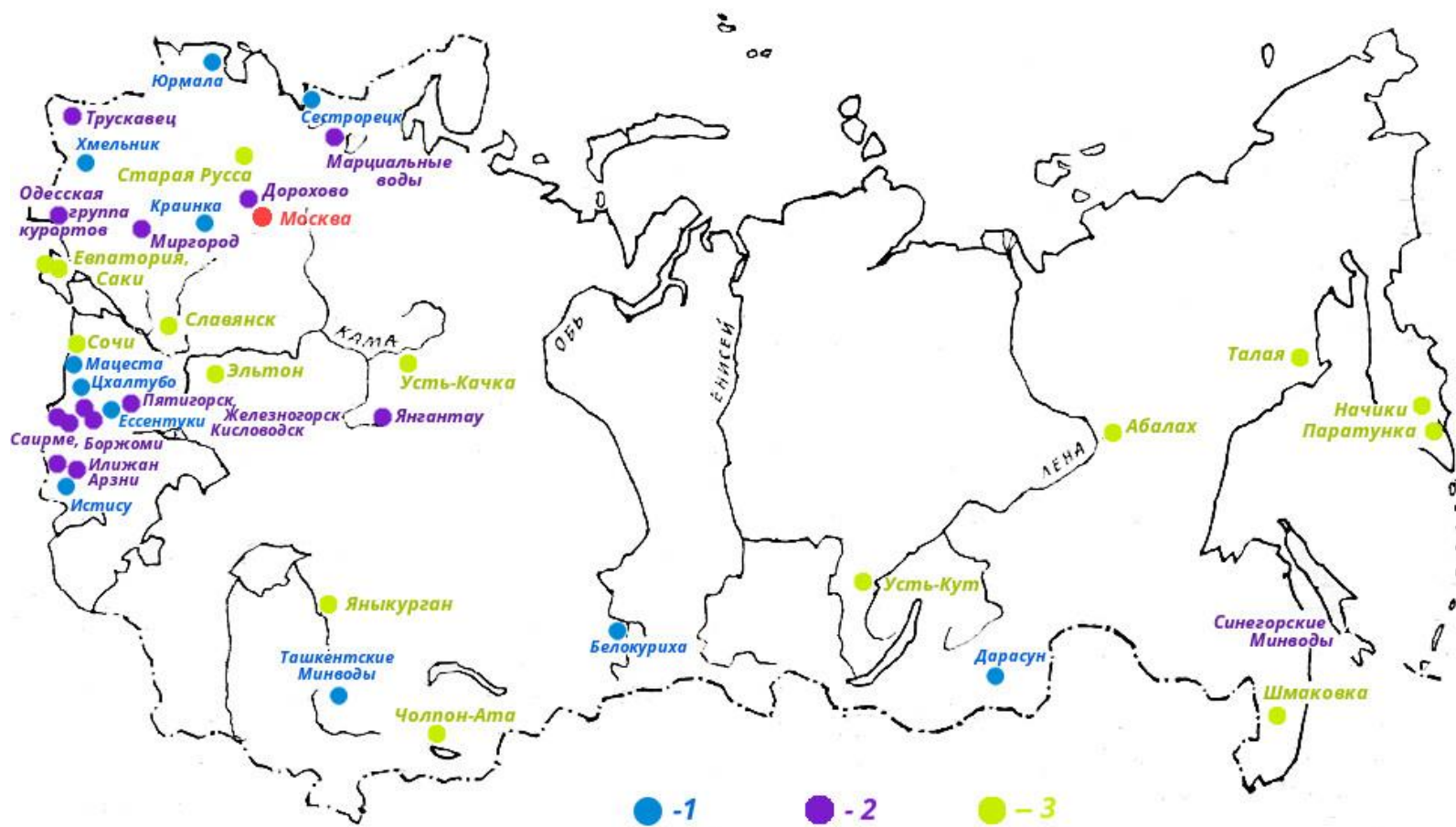
Фитотерапия-лечение целебными травами.

Чвижепсинская вода – слабоминерализованная углекислая гидрокарбонатная кальциево-натриевая мышьяковистая минеральная вода с повышенным содержанием бора, лития, железа.

Эритемогенные лучи – названы так потому, что вызывают эритему (покраснение, лёгкий ожёг кожи).



Карта курортов России [Электронный ресурс]. Режим доступа:
https://geographyofrussia.com/wp-content/uploads/2014/12/220_1.jpg



Карта курортов для лечения заболеваний: 1 - сердечно-сосудистой системы, 2 - желудочно-кишечного тракта, 3 - суставов, позвоночника, нервной системы

[Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://bono-esse.ru/blizzard/img/A/031.jpg>

САНАТОРНО-КУРОРТНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ



Число санаторно-курортных организаций (по федеральным округам)

Санаторно-курортные организации	более 100	от 50 до 100	менее 60
Санатории для взрослых и пансионаты с лечением			
Детские санатории			
Санатории-профилактории			

Масштаб 1:45 000 000

МОСКВА Москва - столица Российской Федерации, центр Московской области, центр Центрального федерального округа
Хабаровск Центры федеральных округов

[Электронный ресурс]. Режим доступа: https://geographyofrussia.com/wp-content/uploads/2014/12/221_3.jpg