

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ХМАО-ЮГРЫ
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ХМАО-ЮГРЫ
БУ ВО ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА
ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ НАУКИ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ТУРИЗМА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ

*Сборник материалов
XVI Всероссийской
научно-практической конференции
с международным участием*

Сургут
СурГУ
2017



«Крымские авиационные игры», спортивно-развлекательный проект «EXTREME Крым 2016» и др. [4].

Традиционное время проведения большинства слетов и соревнований по туризму в Крыму – это периоды 28 апреля-11 мая, 20-30 сентября, 1-10 ноября, конец февраля-8 марта, конец марта-начало апреля. По некоторым данным, в период слетов и соревнований в Крым пребывает в неорганизованном порядке до 5000 спортсменов из всех регионов СНГ [6].

Вывод. Проанализировав полученные данные о состоянии спортивного туризма на Крымском полуострове, можно сделать вывод, что этот вид туризма очень популярен в данном регионе. Наличие природных условий, а также развитая спортивно-туристская инфраструктура позволяют Крыму стать центром спортивного туризма не только в пределах России, но и международным центром.

Литература

1. Водный туризм: морские круизы, серфинг в Крыму [Электронный ресурс] // 2Morya. URL: <http://2morya.ru/vodniyturizm/> (дата обращения: 04.10.2017)
2. Горнолыжный Крым – Лучшие горнолыжные курорты Крыма (ТОП-3) [Электронный ресурс] // Мой Крым. URL: <http://www.moikrim.ru/priroda/top-3-gornoliznih-kurorta-v-krimu.html> (дата обращения: 07.05.2017)
3. История развития туризма в Крыму [Электронный ресурс] // Bestreferat.ru. URL: <http://www.bestreferat.ru/referat-407289.html> (дата обращения: 04.10.2017)
4. Крым. Спортивный туризм: брошюра / Министерство курортов и туризма Республики Крым. Симферополь: Соло-Рич, 2015. 37 с.
5. Сахнова Н.С., Шумский В.М., Сидорчук И.Б. Развитие экстремального туризма в Крыму // Культура народов Причерноморья. 2009. № 176. С. 89–92.
6. Слепокуров А.С. Геоэкологические и инновационные аспекты развития туризма в Крыму. Симферополь: СОНАТ, 2000. 100 с.
7. Спортивный туризм в Крыму [Электронный ресурс] // Murzenko. Все о путешествиях. URL: <http://www.murzenko.com/sportivnyy-turizm-v-krymu> (дата обращения: 04.10.2017)
8. Спортивный туризм в Крыму [Электронный ресурс] // www.CrimeanTravels.com. URL: <http://www.crimeantravels.com/turizm-v-krymu/sportivnyj-turizm-v-krymu.html> (дата обращения: 04.10.2017)
9. Туристическая информация про Крым для самостоятельного путешествия [Электронный ресурс] // Наша планета. URL: <https://nashaplaneta.net/europe/russia/krim> (дата обращения: 07.05.2017)

УДК 338.48

ХАРАКТЕРИСТИКА САКИ КАК КРУПНЕЙШЕГО БАЛЬНЕОЛОГИЧЕСКОГО КУОРТА РОССИИ

Чепрасова К.А

*Национальный Исследовательский Томский Государственный Университет,
г.Томск, Россия*

Аннотация. В нашем 21 в. с развитой промышленностью уже сложно найти человека, не имеющего хронических заболеваний. При чем, год от года количество их только увеличивается. Справиться с разного рода такими заболеваниями призваны, в



том числе, специализированные заведения – санатории и курорты. В России крупнейшим таким объектом является город-курорт Саки.

Ключевые слова: город Саки, бальнеологический курорт, санатории, грязелечение.

FEATURES OF THE CITY OF SAKI AS THE LARGEST SPA RESORT IN RUSSIA

Cheprasova K. A.

National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

Abstract. In 21st century with its developed industry it is hard to find people without chronic diseases with the annual increasing number. Sanatoria and resorts offer specialized treatment to cope with different kinds of such diseases. Saki is the largest city-resort Russia.

Keywords: Saki, Spa resort, health resorts, mud cure.

Введение. В нашем сегодняшнем мире, наверное, уже невозможно встретить идеально здорового человека. Бурное развитие промышленности не может не оставить «след» и на самом человеке, а именно, на его здоровье. В современной обстановке только в России хронические заболевания имеют 45% граждан. Справиться с разного рода болезнями помогают, например, санатории и курорты. Так, на территории России в Крыму расположен крупнейший бальнеологический курорт – Саки.

В рамках данной работы целью исследования является изучение курорта Саки как крупнейшего бальнеологического курорта на территории России, а также одного из наиболее развитых курортов на международном уровне; рассмотрение истории развития курорта, его современного состояния.

Саки – город на западном побережье Крыма, расположенный в 4-5 км от Каламитского залива Черного моря. В переводе с тюркского языка «Саки» означает «грязь».

История города насчитывает не одно тысячелетие. Находки археологов позволяют утверждать, что первые поселения возникли здесь примерно 3 тыс. лет назад. По данным ученых санатории в Саках и по всему Крыму существовали еще с античных времен. Свою популярность курорт Саки получил после присоединения Крыма к Российской Империи в 1783 г., когда врачи здесь стали исследовать лечебные свойства грязей. К 1912 г. сакские грязи стали известны далеко за пределами России, курорт Саки приобретает всемирную известность. В июне 1952 г. Саки становится городом-курортом всесоюзного значения. Открываются крупнейшие за всю историю города санатории: санаторий Полтава, санаторий им. Бурденко, санаторий Саки, санаторий им. Пирогова и другие. В последующие десятилетия и до наших дней курорт благополучно развивается и сегодня представляет собой городскую часть и курортную зону, протянувшуюся вдоль побережья Чёрного моря [2].

Климат данного района Крыма приморско-степной, очень засушливый и умеренно мягкий [3]. Лето жаркое (в июле +23,3°C), зима мягкая (в феврале -1°C). Среднегодовая температура воздуха здесь +11,2°C. Относительная влажность воздуха составляет 77%. Осадков выпадает мало. Летний зной умеряется постоянно дующими морскими бризами, способствующими хорошей циркуляции и ионизации воздуха. Сезон морских купаний (температура воды более +17°C) с начала июня по конец сентября. Солнце в Саках сияет более 2500 часов в году – это одно из самых солнечных мест в Крыму [1].

Саки расположен около Сакского озера, дно которого покрыто мощным слоем иловой минеральной грязи. Эта грязь уникальна по своим лечебным свойствам:

- оказывает обезболивающий, противовоспалительный, рассасывающий эффект;
- способствует стимуляции регенеративных процессов;



- нормализует гормональный фон;
- способствует выведению из организма радионуклидов;
- улучшает обменные процессы.

Кроме этого, лечебная грязь, рапа, минеральная вода используются для лечения:

- периферического кровообращения;
- кровообращение внутренних органов;
- кровоснабжение сердца;
- функции сердечно-сосудистой системы.

Лечебная грязь имеется и в других озёрах Сакского района (например, Сасык-Сиваш, Кызыл-Яр). Однако грязь в них по химическому составу значительно уступает грязи Сакского озера.

Само озеро Саки мелководное, длиной около 5 км, шириной – до 3 км. Сакское озеро разделено искусственной перемычкой на 2 части. Западный бассейн служит сырьевой базой химического завода, ил восточного используется санаториями Сакского курорта и лечебными учреждениями Крыма.

В Саки сегодня функционируют несколько санаториев: «Полтава», «Саки», «Сакрополь», «Северное сияние», «Голубая волна», уникальный специализированный санаторий для лечения спинальных больных, носящий имя академика Н. Бурденко и др.

Отличительной особенностью города является его приспособленность для инвалидов-колясочников [4].

Основой курортного грязелечения являются различного вида бальнеогрязепроцедуры на базе грязелечебницы: общая лечебная грязь, грязевые тампоны, гальвано-грязь, грязевые аппликации на десна, газогрязь. К водным процедурам здесь относят ингаляции, рапное орошение, гидромассаж десен, гидротатический душ, подводный душ-массаж; ванны йодобромные, хвойные, углекислые, кислородные, рапные, жемчужные и др. Помимо этого, в лечении широко используются климатотерапия, массажи, физиотерапевтические процедуры, лечебная физкультура, электростимуляции, механотерапия, психотерапия, иглорефлексотерапия, лечебное питание. В комплексном лечении применяется аппаратная физиотерапия, массаж, лечебная физкультура, механотерапия, электростимуляция, нетрадиционные методы (иглорефлексотерапия, мануальная терапия, психотерапия, фито, аэроино, спелиотерапия и камера управляемого лечебного микроклимата), лечебное питание и климатолечение.

Стоит иметь ввиду при посещении курорта, что грязелечение не предполагает повышенную солнечную радиацию и переохлаждение, особенно при морских купаниях [3].

Во время пребывания на данном курорте можно не ограничиваться одним лишь лечением, ведь в Саках есть, что посетить и на что посмотреть помимо самих озер и минеральных источников:

1. Историческое и очень красивое место в Саках – это музей грязелечения. Расположен он в бывшей купеческой усадьбе 1912 г. постройки. В нем собрана уникальная история грязелечения всего Крыма.

2. Символ Сак – это памятник бронтозавру, что установлен между бюетом и лечебным озером. Знаменателен он тем, что это первый памятник динозаврам в мире. Установлен он был в 1932 г. В те годы повсеместно «ваяли» бюсты Ленина и Сталина, а тут «Борьба бронтозавра с цератозаврами!» Загадка его создания не расшифрована до сих пор. Горожане ласково называют его «бронтик» и считают символом первозданности и естественности происхождения целебных грязей и древности озера.

3. По дороге к морю, на высоком холме находится музей Кара Тобе. Этот музей является международным центром экспериментальной археологии и инновацион-



ной педагогики. При нем работает летний лагерь для детей и взрослых, параллельно проходят раскопки и отстраивается скифская деревня. В древности на этом месте располагалась крепость Евпаторион, потом проживали скифы, сарматы. Во время второй мировой войны на том холме находился немецкий дзот. Ничего удивительно в том, что столько народов многие века не покидали этого места, нет. С холма Кара Тобе виден почти весь Каламитский залив.

4. Курортный городок может предложить и места для кулинарного отдыха. В Саках много заведений с восточной кухней, почти везде вас порадует понятное меню и приятные цены. К хорошим ресторанам можно отнести «Волшебную мельницу», «Зеленый мир» и «Элит», все они расположены в парковой, зеленой зоне [5].

5. Курортный парк, заложенный в 1890-1892 гг. Парк разрастается с каждым годом, и его территория занимает сейчас почти 50 га. В нем произрастает около 80 пород деревьев и кустарников. Прогулки по парку очень полезны для верхних дыхательных путей, красивые ландшафты благотворительно действуют на больных, укрепляют их нервную систему. По всему парку расположены художественные клумбы с цветами, уютные скамейки, трельяжи с вьющимися растениями. В центре парка сооружен памятник советским летчикам, погибшим в боях за освобождение Крыма. У подножия обелиска горит вечный огонь. На центральной аллее, в гуще столетних дубов установлен бюст Н. В. Гоголя, который лечился на сакском курорте в 1835 г.

6. Украшением главной площади города, несомненно, служит Свято-Ильинский Храм. В городе, в который с надеждой на исцеление приезжает столько людей, невозможно обойтись без зданий культа. Поэтому с развитием курорта возникла необходимость в подобном строительстве. Первый камень в основание храма был заложен в 1894 г., а торжественное освящение произошло в 1903 г. В 2003 г. отмечалось ее столетие. Примечательно, что сначала была возведена трехъярусная 33 метровая колокольня, а уже потом пристроена церковь. Удивительно, но архитектору удалось лаконично объединить постройки разных лет в один ансамбль [1].

При изучении города-курорта Саки нельзя не затронуть и экологическое состояние данного региона.

Большой трагедией для экологического состояния города был химический завод, 5-ый по величине в бывшем СССР. Там производили марганец, силикатный кирпич, перекись водорода, очищали платину и еще многое другое. Завод обанкротился и прекратил свое существование в начале 2000-х гг. Но непоправимый вред экологии был нанесен.

Еще одно химическое предприятие, «Йодобром», существует и сейчас. Начиная с 1926 г., там производят антипирены, неорганические йодсодержащие продукты и прочее. Вред, что способно принести такое предприятие природе, оценить трудно.

Настоящим памятником экологической катастрофы города является огромное озеро Чокрак, что лежит в пределах городка и как бы разделяет его. В него долгое время сливали нечистоты города, отходы молокозавода и нефтебазы. Сейчас озеро, полное рыбы, стоит в «замороженном» виде. Ловить рыбу или купаться в нем запрещено [5].

Вывод. На основании вышеизложенных данных можно сделать вывод, что город-курорт Саки – это действительно крупнейшая грязелечебница на территории нашей страны с богатейшей историей развития. Саки ежегодно посещают около 200 тыс. человек с целью лечения, ведь данный регион обладает уникальными лечебными грязями, минеральными источниками и рапой. И, несмотря на некоторые существующие экологические проблемы, количество туристов с целью лечения ежегодно будет расти.



Литература

1. Информация о городе Саки и курорте [Электронный ресурс] // SakiRest. URL: <http://sakirest.ru/saki/> (дата обращения: 06.10.2017)
2. История курорта Саки [Электронный ресурс] // Полтава-Крым. URL: <https://poltava-crimea.ru/history-saki-kurort> (дата обращения: 05.10.2017)
3. Курорт Саки [Электронный ресурс] // www.crimee.com. URL: <http://www.crimee.com.ua/saky0.html> (дата обращения: 05.10.2017)
4. Саки [Электронный ресурс] // Крым-твой. URL: <http://crimea-your.ru/saki/> (дата обращения: 05.10.2017)
5. Саки [Электронный ресурс] // Не сидится. URL: <http://nesiditsa.ru/city/saki> (дата обращения: 06.10.2017)

УДК 372.879.6

ОБУЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЮ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Черкасов В.В.

*Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал ТюмГУ),
г. Тобольск, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены основные проблемы формирования универсальных учебных действий у школьников на занятиях физической культурой. Выявлены методические ошибки, допускаемые учителями при планировании средств формирования универсальных учебных действий. Представлена модульная технология обучения формированию универсальных учебных действий.

Ключевые слова: учебный процесс по физической культуре в общеобразовательной школе, формирование универсальных учебных действий, средства физического воспитания.

DEVELOPMENT OF UNIVERSAL EDUCATIONAL PATTERNS AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Cherkasov V.V.

*Tobolsk Pedagogical Institute named after D.I. Mendeleev (branch of Tyumen State University),
Tobolsk, Russia*

Abstract. The article deals with the main issues of developing universal educational patterns in schoolchildren at physical education classes. The methodological mistakes made by teachers in planning the means for these patterns are indicated. The article presents modular technology of developing universal educational patterns.

Keywords: physical education process in comprehensive school, developing universal educational patterns, means of physical education.

Введение. В настоящее время основным документом, регламентирующим учебный процесс на всех ступенях общеобразовательной школы, является Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) второго поколения, призванный отражать запросы общества и государства в уровне образованности и личностном развитии подрастающего поколения. В соответствии с требованиями ФГОС в число структурных компонентов основной образовательной программы школьников включена программа формирования универсальных учебных действий (УУД), которая находит