

Министерство спорта Российской Федерации

Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту
Томской области

Национальный исследовательский Томский государственный
университет

Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

*Материалы VIII Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием,
посвященной памяти В.С.Пирусского*

Томск, 13-14 ноября 2014 года

Разрабатываемый нами, в настоящее время, рацион питания в многодневном туристском походе на основе продуктов, изготовленных с применением современных технологий, позволяет обеспечить полноценное по энергетическим и вкусовым показателям питание в походе, при этом снизить вес продуктов, упростить приготовление и хранение.

Список литературы:

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. / М.Б. Биржаков – СПб: Питер, 2002. – 76с.
2. Богданова Е.И. Планирование на предприятии туризма / Е.И. Богданова, О.Н. Кострюкова, В.П. Орловская, П.М. Фенин – ИД «Бизнес-пресса», 2009. – 76с, 158с.
3. Боголюбов В.С. Организация специальных видов туризма / В.С. Боголюбов – СПб ГИЭУЮ 2010 – 75с, 135с.
4. Глушко А.А. География туризма / А.А. Глушко, А.М. Сазыкин – Владос, 2002. – 132с, 173с.
5. Покровский А.А. Рекомендации по питанию спортсменов. / Под ред. А.А. Покровского. – М., ФиС, 1975.– 167с.

РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА САНАТОРНО-КУРОРТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ НА ОЗЕРЕ ТУРГОЯК

*Юганкина Е.А. (Национальный исследовательский
Томский государственный университет, г. Томск)*

В веке глобализации и новых технологий, люди забывают о себе и о своем здоровье. Высокий темп жизни заставляет задумываться о карьере, о том, как улучшить свое благосостояние, при этом человек забывает о своем организме, который нуждается в отдыхе и в восстановлении необходимых жизненных ресурсов. Человеческая жизнь при оптимизации ее интенсивности предполагает деление на трудовую деятельность и рекреацию - восстановление и расширенное воспроизводство физических, интеллектуальных, эмоциональных сил. Возрастающая роль социальных факторов в жизни общества предполагает создание возможности удовлетворения не только элементарных биологических, но и новых, более высоких потребностей. Необходимо чередовать режим работы и отдыха, если этого не делать в организме накапливается утомляемость, что может привести к психологическим расстройствам, понижению работоспособности, к развитию различных заболеваний [2]. В связи с этой проблемой, разрабатываются и строятся санаторно-курортные учреждения с целью восстановления человеческих ресурсов. Так под рекреацией понимается комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека. Рекреация

характеризуется величиной времени, в рамках которого происходит восстановление сил, и деятельностью, осознанно или инстинктивно направленной на это восстановление. Потребность человека в рекреации – социально-экономическая категория, меняющая своё содержание в зависимости от характера производительных сил и производственных отношений [1].

Эту потребность может восполнить санаторно-курортное учреждение. В своей работе, мы рассматриваем актуальность проекта по организации санаторно-курортного учреждения в Челябинской области на озере Тургояк.

Санаторий будет находиться на территории Челябинской области, в 100км от города Челябинска, рядом с озером Тургояк. Это самый экологически чистый район, озеро Тургояк считается одним из самых чистых в Российской Федерации и мире. Озеро Тургояк славится своей чистой водой (2 место занимает в России) и радоновыми ключами, что делает его целебным. Озеро расположено в 10км от города Миасс. Также озеро Тургояк имеет статус Национального парка, на его территории запрещены любое производство и промышленная деятельность, но санаторно-курортное учреждение может присутствовать только в юго-восточной части озера. Озеро с многочисленными радоновыми ключами, оказывают специфическое действие на организм человека благодаря α -излучению, возникающему при распаде атомов радона. Обладают выраженным седативным и болеутоляющим действием, ускоряют процессы заживления. Профиль лечения в санатории планируется быть – бальнеологическим [3].

Методы санаторно-курортного лечения:

- Климатолечение
- Водолечение
- Массаж
- Косметология и SPA-процедуры

В санатории планируется:

- медицинский пункт
- бани и сауны
- ванны
- тренажерный зал
- SPA-центр
- косметологический кабинет
- 3 бассейна (открытый, закрытый, детский)
- детская площадка с качелями и горками
- универсальный спортивный зал
- шатер для барбекю
- стоянка для автомобилей
- кинотеатр
- столовая
- физиотерапевтический кабинет

Инфраструктура санатория. На территории санатория запланирован административный корпус, где будет находиться столовая и кинотеатр. За зданием автостоянка на 50 парковочных мест. Спортивно-медицинский центр. В нем планируется 2 бассейна (большой и детский), тренажерный зал, универсальный спортивный зал, медицинский пункт, косметологический кабинет, SPA-салон, сауна и баня, физиотерапевтические кабинеты, кабинет массажа и ванные комнаты. За спортивно-медицинским центром находиться открытый бассейн, детская площадка, шатер для барбекю.

Номерной фонд санатория. На территории санатория предполагается что будет расположено 4 деревянных коттеджа и 1 кирпичный корпус.

Деревянные коттеджи рассчитаны на 5-7 человек. В коттеджах: гостиная с кухней, 2 спальни, 1 ванная комната, кабинет. По желанию гостей питание может быть организовано в столовой санатория по системе «шведский стол» или самостоятельно - для этого на кухне имеется вся необходимая бытовая техника, посуда и столовые принадлежности.

Кирпичный корпус представлен следующими номерами:

- 1-но местный 1-но комнатный номер 1 категории (9 номеров)
- 2-х местный 1-но комнатный номер 1 категории (9 номеров)
- 2-х местный 2-х комнатный номер «Полулюкс» (4 номера)
- 2-х местный 2-х комнатный номер "Полулюкс" с кухней (4 номера)
- 3-х местный 3-х комнатный номер "Апартамент" с кухней (4 номера)
- 2-х – 4-х местный номер (3 номера)
- 2-х местный 1-но комнатный номер "Студия" с кухней (3 номера)

Всего 36 номеров.

Питание в санатории организовано по типу «шведский стол», т.е. врач назначает определенную диету, пациент подходит к своему столу и выбирает, то что он хочет. При этом меню «шведского стола» изменяется ежедневно в течении 7 дней.

По нашим расчетам персонал санатория должен включать в себя следующий минимальный кадровый состав: директор, зам. директора по АХЧ, зам. директора по медицинской части, шесть медсестер, три сестры-хозяйки, два массажиста, диетолог, 2 инструктора по фитнесу, инструктор по акваэробике, культурно-массовый организатор, пять администраторов, четыре уборщицы, три горничных, шеф-повар, два повара, три кухонных работника, три официанта, три посудомойщицы, кладовщик, электрик, сантехник, плотник, два бармена, садовник, два водителя, два сторожа.

Как можно будет добраться до санатория:

1. Из Томска до Челябинска на поезде – 1д. 5ч. цена: 2 405 рублей;
2. Из Томска до Челябинска на самолете – нет рейсов;
3. Из Москвы до Челябинска на поезде – 1д. 17ч. цена: 2 409 рублей;
4. Из Москвы до Челябинска на самолете – 2 ч. 20 мин. цена: 3 200 рублей;

5. Из Челябинска до санатория – на рейсовом автобусе, цена 340 рублей.

В данном учреждении представлены виды, не только лечебных услуг, но и спортивных, культурно-организационных и рекреационных услуг. Все это способствует быстрому восстановлению организма, снятию усталости и улучшению эмоционального фона человека. При этом возможен положительный экономический эффект для области за счет развития такого предприятия в целом и возможного повышения производительности труда отдельных индивидов. Именно в данной плоскости мы видим актуальность и социальное обоснование нашего проекта.

Список литературы:

1. Лиханов Б. Н. Географическое изучение природных ресурсов и вопросы их рационального использования. М., 1973. 136с.
2. Николаенко Д. В. Рекреационная география. Владос, 2003. 288с.
3. Ткачев Б.А. Состояние экосистемы оз. Тургояк // Проблемы экологии и экологического образования в Челябинской области. Тезисы докладов. Миасс: ИГЗ УрО РАН, 1997. С. 64-65.