## Введение

Санаторно-курортное дело в России традиционно является составной частью государственной политики и важным разделом системы национального здравоохранения. Основными, тесно взаимодействующими друг с другом функциями современной курортно-рекреационной системы, основная цель которой - повышение здоровья человека, качества и продолжительности его жизни, являются:

оздоровительная (санаторно-курортное лечение);

реабилитационная;

превентивная (профилактика хронических неинфекционных заболеваний и обучение методикам здорового образа жизни);

рекреационно-анимационная.

Челябинская область обладает мощным рекреационным потенциалом, способствующим развитию санаторно-курортного дела. Челябинская область - это практически единый рекреационный курортный комплекс. Подобных ему в Российской федерации сохранилось очень немного.

Рекреационный потенциал в Челябинской области представлен:

благоприятными климатическими условиями для развития лечебно-оздоровительного туризма (вторая зона ультрафиолетового излучения - благоприятная);

наличием в области лечебных природных факторов, способствующих развитию курортного дела (минеральные воды, лечебные сапропели, радон);

наличием медицинской базы и кадров, отвечающих всем современным требованиям.

Целью курсовой работы является изучение рекреационной деятельности в Челябинской области на примере грязелечения.

Объектом выступают санатории и курорты Челябинской области, применяющие в качестве основного лечебного фактора лечебные грязи.

Все это позволило определить задачи курсового исследования:

изучить курортно-рекреационный потенциал области;

описать центры лечебного туризма области;

выявить особенности грязелечения.

В ходе исследований изучены следующие источники: учебная литература, периодические издания, научно-популярная литература, нормативно-правовые документы, регулирующие деятельность санаторно-курортных учреждений Челябинской области и России в целом.

Практическая значимость работы заключается в разработке рекомендаций по организации туров лечебного туризма для населения Челябинской области и других регионов страны.

Курсовая работа состоит из введения, трех глав, заключения и приложений.

## 1. Курортно-рекреационный потенциал челябинской области

Как известно, под рекреацией понимают расширенное воспроизводство физических, интеллектуальных и эмоциональных сил человека. Рекреация необходима как с точки зрения индивидуума, так и с позиции государства, которое для своего развития должно позаботиться о воспроизводстве производительных сил общества.

На Южном Урале развиты все основные виды рекреационной деятельности: спортивный туризм, детский туризм, дачная рекреация, экологический туризм, оздоровительный отдых, лечебный туризм - санаторно-курортное лечение.

Из всех форм рекреационной деятельности восстановлением здоровья занимается санаторно-курортная индустрия.

Санаторно-курортное лечение основано на применении природных лечебных ресурсов в сочетании с физиотерапевтическими и медикаментозными методами, причем природным ресурсам, к которым относятся ландшафты, биоклимат, гидроминеральные ресурсы (минеральные воды, лечебные грязи), отводится главенствующая роль.

Первые два фактора присутствуют на любых курортах: климатических, бальнеологических, грязевых. Они являются основополагающими при выборе лечебной местности под курортное строительство, планировании и функциональном зонировании территорий, как отдельных здравниц, так и курортных зон. Челябинская область располагает бальнеогрязевыми, грязевыми и климатическими санаториями, работающими на базе минеральных вод, лечебных грязей и благоприятного климата.

Курортное лечение является важнейшим элементом современной медицины в борьбе за снижение заболеваемости населения, предупреждения инвалидности и, как следствие этого, сохранение и воспроизводство трудовых ресурсов. В результате лечения на курортах время нетрудоспособности трудящихся после болезней сокращается в 2-3 раза, резко возрастает производительность труда. В этом состоит главная социальная задача санаторно-курортного дела.

Челябинская область, расположенная в умеренных широтах, вдали от Атлантического океана, характеризуется умеренно тёплым континентальным климатом с продолжительной холодной зимой, тёплым летом и короткими переходными сезонами. Природа Южного Урала богата и разнообразна. Горные хребты покрыты хвойными и смешанными лесами. В Зауралье на сотни километров протянулись лесостепные и степные ландшафты с обширными пространствами, которые чередуется с берёзовыми колками и островными борами.

Свежий лесной воздух, ласковое солнце, чистая вода озёр - могучие источники здоровья, которыми природа щедро одарила Челябинскую область, поэтому здесь получил широкое распространение лечебно-оздоровительный туризм.

Южный Урал богат природными лечебными ресурсами для существования и перспективного развития курортно-рекреационного хозяйства.

Несколько десятков лет назад в Челябинской области не было ни одной лечебницы для лечения кишечно-желудочных заболеваний. И вопрос об изыскании минеральных вод должного состава в пределах области ставился неоднократно. Изучение химического состава вод и грязей озер Хомутининской группы было начато в 1931 году Центральным институтом курортологии и физиотерапии. В 1932 году озера посетила экспедиция Государственного Центрального института курортологии. Было составлено физико-географическое описание местности, сделан химический анализ воды из озер.

Война надолго прервала изыскания, и только в пятидесятые годы был возобновлен поиск. С 1951 года начинается регулярное, комплексное изучение местных грязевых озер специалистами Свердловского НИИКиФ. В 1961 году было проведено предварительное, а в 1966-1968 годах детальное изучение химического состава, запасов и качества местных подземных минеральных вод. В 1963 году специализированной комплексной гидрогеологической партией "Геоминвода" было проведено курортологическое обследование ряда областей Урала и Западной Сибири. Ими была подтверждена высокая бальнеологическая ценность рапы и грязей озер Хомутининской группы. В 1968 году возле озера Подборного на глубине 40 м геологи открыли "линзу" целебной минеральной питьевой воды. Вода слабоминерализованная, с нейтральной реакцией, имеет гидрокарбонатно-хлоридно-натриевый железистый состав, обладает лечебным, бактерицидным и бактериологическим действием. Аналог коктейля минеральных вод Железноводска и Ессентуков.

Эта вода в газированном виде аттестована под названием "Уралочка", имеет сертификат качества.

По данным Пятигорского НИИ Курортологии и Физиотерапии, применение такой воды малой и средней минерализации способно повышать радиорезистентность организма, оказывает антитоксическое действие. Минеральная вода содержит большое количество железа, улучшает состояние крови, способствует выведению из организма радионуклидов. Она используется для лечения железодефицитных анемий, широкого спектра заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, желчевыводящих путей, болезней обмена веществ.

В санатории разработана методика применения минеральной воды "Уралочка". Газированную минеральную воду "Уралочка" можно приобрести в санатории "Урал".

Минеральные грязи озера Подборное относятся к пелоидам переходного типа - щелочные илы, сочетающие в себе свойства сапропелей и некоторые свойства иловых грязей. Сапропель - это донные органоминеральные отложения, образующиеся в водоеме в результате микробиологического разложения органических веществ в анаэробных условиях. Сапропель содержит биологически активные органические соединения, такие как жирные кислоты, битумы, аминокислоты, углеводы, витаминоферменты гормоноподобные и антибиотикоподобные вещества и другие биологически активные компоненты. В сапропеле также велико содержание микроэлементов, солей кальция, магния, железа, алюминия.

Изыскательские работы привели к выводу о целесообразности и необходимости строительства в районе оз. Подборное бальнеологической здравницы. Подготовительные работы и начало строительства пришлись на период, когда в стране начался так называемый застой. Более десяти лет стройплощадка была перевалочной базой для руководителей, которых сменилось за эти годы не менее десяти. Главным врачом строящегося санатория был назначен А.Б. Селянин. Именно ему удалось завершить строительство и открыть новый санаторий.

По словам доцента кафедры туризма и социально-культурного сервиса, кандидата медицинских наук А.А. Меньщикова, в Челябинской области, как в одном из немногих регионов России, сохранилась профильность санаторно-курортных организаций. В результате санаторно-курортные организации сохранили свою привлекательность и конкурентоспособность.

В структуре министерства здравоохранения Челябинской области важную исполнительную роль занимает система учреждений Областного Государственного Унитарного Предприятия "Челябинсккурорт", в ведении которого находится санаторно-курортная сеть области. Данное предприятие работает с 1956 года, является автономным, поскольку не финансируется Минздравом области. В настоящее время предлагает путевки в лучшие здравницы Урала и других регионов России. Имеет в штате квалифицированных специалистов-курортологов по организации санаторно-курортного лечения и отдыха и вопросам курортной медицины. Занимается вопросами развития инфраструктуры здравниц, нового строительства, ремонта и реконструкции существующей материально-технической базы. Разрабатывает концепции общего медицинского развития санаториев, в том числе занимается обеспечением медицинским оборудованием, лечебными травами и медикаментами здравниц Челябинской области. Имеет широкую сеть представительств. Среди их агентов - туристические фирмы Челябинска, Екатеринбурга, Кургана и других городов.

## 2. Центры лечебного туризма в челябинской области

Ссылаясь на распоряжение губернатора Челябинской области от 04.03.02 № 300-Р "О резервировании земель, лечебно-оздоровительных местностей, особо охраняемых природных территорий", можем выделить следующие курорты и местности:

Курорты:

Кисегач,

Увильды.

Лечебно-оздоровительные местности (далее ЛОМ):

Карагайская ЛОМ Верхнеуральского района,

Миасская ЛОМ г. Миасса,

Сугомакская ЛОМ г. Кыштыма,

Сунгульская ЛОМ г. Снежинска,

Хомутининская ЛОМ Увельского района.

В каждой из этих местностей и на каждом курорте можно выделить ведущие санатории: в Карагайской ЛОМ расположен пансионат с лечением "Карагайский бор"; в Миасской ЛОМ - пансионат "Тургояк"; в Сугомакской ЛОМ - санаторий "Дальняя дача"; в Сунгульской ЛОМ - санаторий "Сунгуль"; в Хомутининской ЛОМ - санаторий "Урал"; на курорте Кисегач - санатории "Кисегач", "Еловое", "Сосновая горка", "Жемчужина Урала", пансионат с лечением "Утес"; на курорте Увильды - санаторий "Увильды"; в Троицком кумысолечебном районе - санаторий "Солнечный". Помимо курортных местностей в нашей области в Челябинске имеется центр реабилитации пострадавших от радиации, а в Магнитогорске - бальнеогрязелечебница с курортной поликлиникой.

Один из курортов федерального значения Кисегач, на котором расположены здравницы: ООО "Санаторий "Кисегач" и государственные предприятия - "Санаторий "Еловое", "Санаторий "Сосновая горка", "Пансионат с лечением "Утес". Санаторий "Кисегач" имеет одно из первых в Уральском федеральном округе специализированных кардиологических отделений для долечивания пациентов перенесших острый инфаркт миокарда, операции на сердце по поводу аортокоронарного шунтирования, резекции аневризмы сердца и баллонной ангиопластики. С 1938 года здесь применяется грязелечение. Базой для добычи лечебной грязи является близлежащее озеро Большой Боляш, имеющее богатые запасы пресной сапропелевой грязи. Совокупность климатических природных условий способствует успешному функционированию санаторного кардиологического центра. Здесь предлагается санаторная реабилитация, в основе которой лежит двигательная активность пациента. Более двух лет функционирует специализированное неврологическое отделение для лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения. В санатории также проходят лечение люди с болезнями органов кровообращения, костно-мышечной и нервной систем.

ГУП "Пансионат с лечением "Карагайский бор" Здесь обнаружена одна из лучших на Южном Урале и в Зауралье минеральная вода гидрокарбонатно-сульфатного состава. Помимо гастроэнтерологического, здесь очень активно развивается и нефрологический профиль, чему способствует наличие минеральной воды Сурьменевского месторождения. Она назначается лицам, перенесшим операцию по поводу удаления камней желчного пузыря, больным желчнокаменной болезнью, при постхолецистическом синдроме, при различных формах гепатитов.

Здесь также реконструирована бальнеогрязелечебница, где отпускается практически весь спектр физиотерапевтических процедур: различные виды бальнеопроцедур - ванны, лечебные души, тепло - и электрогрязелечение, светолечение гипокситерапия, сухие углекислые ванны и т.д. ГУП "Магнитогорская бальнеогрязелечебница с курортной поликлиникой". Здесь разработана целая система и для оздоровления людей, и для санаторного лечения лиц, страдающих различными заболеваниями. В лечебнице практически проходит первый этап санаторной помощи, где люди могут попробовать на себе абсолютно все природные факторы. Для этого имеются различные грязи со всех наших месторождений, минеральные воды. Если пациенту лечение подходит, то он может сразу же приобрести путевку в показанный ему санаторий. Эта двухэтапная система с включением амбулаторно-курсовочного этапа очень удобна, поскольку лечение здесь в два-три раза дешевле, чем в санатории, а спектр услуг тот же самый.

Карагайская лечебно-оздоровительная местность расположена в 250 км к юго-западу от г. Челябинска, в 110 км к северо-востоку от г. Магнитогорска и в 35 км от г. Верхнеуральска. Территория представлена степью, холмами, березовыми колками, редким сосновым бором. Климат континентальный. Основные природные лечебные факторы - степной климат, сапропелевая грязь оз. Моховое и минеральные воды.

Миасская лечебно-оздоровительная местность расположена к северу, северо-западу от г. Миасса. Включает курортную зону с сосновым бором, озером Тургояк, на берегах которого расположены пансионат "Тургояк" и база отдыха "Золотой пляж". Озеро Тургояк - одно из крупнейших водоемов области. Международной ассоциацией АКВА озеро включено в список ценнейших водоемов мира, по решению Международного лимнологического союза признано уникальным памятником природы и занесено в книгу наиболее примечательных ландшафтов.

Хомутининская лечебно-оздоровительная местность - один из самых экологически чистых, щедрых на леса, воды и солнечное сияние уголок области. Территория представлена лесостепью. Климат континентальный. Это край пяти целебных озер близ села Хомутинино. Именно здесь на берегу оз. Подборное в 1991 г. был основан санаторий федерального значения "Урал". Основные природные лечебные факторы - гидрокарбонатно-хлоридно-натриевые железистые минеральные воды, сапропелевая грязь оз. Подборное и климат. В 400 метрах от санатория имеется оз. Чекарево с целебной водой и грязью. В 3 км к селу Хомутинино подступают озера Круглое, Горькое и Оленичево. И вода, и дно озер имеют лечебные свойства. В 8 км оз. Дуванкуль - один из самых больших водоемов области.

Челябинский центр реабилитации пострадавших от радиации. В соответствии с законом о социальной защите граждан, подвергшихся воздействию радиации, вследствие аварии на Чернобыльской АЭС и на ПО "Маяк", а также при ядерных испытаниях на Семипалатинском полигоне, по распоряжению главы администрации области база отдыха на оз. Смолино "Обкомовские дачи" в 1992 г. была передана центру реабилитации. Озеро Смолино является памятником природы.

Центр реабилитации имеет статус санаторно-курортного учреждения. Здесь специализируются на лечении различных заболеваний, применяются современные медицинские технологии.

Магнитогорская бальнеогрязелечебница с курортной поликлиникойявляется одной из крупнейших в России**.** Была построена для амбулаторного лечения и оздоровления трудящихся и их семей. Располагается в районе новостроек г. Магнитогорска.

Сунгульская и Сугомакская лечебно-оздоровительные местностирасполагаются на севере области недалеко от г. Кыштыма и г. Касли. Санаторий "Сунгуль" расположен в Сунгульской лечебно-оздоровительной местности, на берегу одноименного озера у подножия Вишневых гор. Минеральные воды и лечебные грязи, используемые для лечения, привозные (с области и ближайших районов). Местность обладает благоприятным климатом, что становится основным природным ресурсом на данной территории.

Один из ярчайших примеров профильности санаторно-курортных организаций в Челябинской области ОАО "Многопрофильный оздоровительный центр "Курорт "Увильды". Основной лечебный фактор этого курорта - природный радон, причем один из высокоактивных в Российской Федерации. Широкие возможности его применения позволяют получать прекрасные результаты. Здравница имеет освоенное месторождение сапропелевых грязей, богатых витаминами и ферментами, чрезвычайно активных в лечении самых различных болезней. Грязь добывается ручным способом, и жизнь показала, что это верный подход, благодаря которому месторождение не загрязняется горючесмазочными материалами, которые попадали бы в водоем при механическом способе добычи лечебной грязи и транспортировки ее с понтонов автомобильным транспортом.

Не менее важный лечебный фактор - климат. Особенно на берегу озера. Эта особенность создана искусственным путем. Примерно лет сорок назад здесь была высажена аллея лип, благодаря которым при встрече воздушных потоков с озера и береговой полосы образуется большое количество отрицательных аэроионов. На одном квадратном сантиметре площади образуется до 1200 отрицательных аэроионов. Иногда при сильном ветре эта цифра увеличивается до семи тысяч. Эти аэроионы, проникая в воздушные пути человека, нейтрализуют положительно заряженные бактерии и микробы, усиливают микроциркуляцию крови в бронхиальном дереве и существенно улучшают дренажную функцию легких. Этот фактор позволяет лечить и оздоравливать здесь пациентов, пострадавших от профессиональных вредных факторов.

Классический профиль санатория "Увильды" - лечение болезней сердечно-сосудистой, нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Со всего Уральского федерального округа сюда приезжают лечиться женщины с гинекологическими заболеваниями. Причем абсолютно все возрастные группы, начиная с совсем молодых и до женщин, находящихся в состоянии менопаузы. Не секрет, что в регионе увеличивается количество женщин, страдающих аденомиозом (доброкачественные образования матки - фибромиомы). Как правило, это заболевание лечится хирургическим путем. Единственным консервативным методом, который может остановить процесс развития фибромиомы, является лечение радоном. Вагинальные радоновые орошения и радоновые ванны способствуют уменьшению отека, воспаления в малом тазу, улучшают лимфоотток. В результате процесс развития фибромиомы замедляется, идет регрессия. Технология вагинальных радоновых орошений и радоновых ванн на курорте Увильды доказывает свою состоятельность уже на протяжении почти четырех десятилетий. Здравница открыла специализированное отделение для санаторной реабилитации беременных женщин со сроком беременности не выше 26 недель. Путевки для санаторной реабилитации беременных пациенток оплачиваются государственным учреждением "Челябинское региональное отделение Фонда социального страхования РФ".

ГУП "Санаторий "Еловое". Одна из первых здравниц Южного Урала. Это базовое санаторно-курортное предприятие для санаторного лечения детей с родителями (специализированный профиль "Мать и дитя"). Санаторий предназначен для лечения лиц с заболеваниями органов кровообращения, дыхания, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, гинекологических болезней, заболеваний кожи. Здесь есть специализированное отделение для санаторной реабилитации детей с детским церебральным параличом (ДЦП), в котором освоены и внедрены инновационные технологии санаторной реабилитации детей с ДЦП с использованием лечебной физкультуры. Второй год функционирует специализированное отделение на 30 коек для санаторной реабилитации инвалидов по зрению, в том числе и детей-инвалидов по зрению с детства. Здесь оборудованы дорожки для слепых и слабовидящих пациентов, установлены специальные маячки, тактильные указатели, чтобы слабовидящие пациенты могли чувствовать себя комфортно.

В санатории имеется барботер для получения искусственного радона, что позволяет отпускать радоновые ванны и радоновые орошения, суховоздушные радоновые ванны. Этим лечением могут пользоваться как дети, так и пожилые люди, в том числе с недостаточностью кровообращения выше первой степени. Санаторное лечение детей здесь сочетается с учебным процессом.

На северном берегу озера Еловое расположился ГУП "Санаторий "Сосновая горка". Это молодая комфортабельная здравница с очень интересным искусственно созданным ландшафтом. Здравница имеет свой лечебный корпус, большой плавательный бассейн. Физиотерапевтическое отделение представлено всеми видами физиореабилитации: кабинеты ультразвуковой терапии, СВЧ-, КВЧ-, магнитотерапии, лечебной физкультуры, отличная русская баня, фитолечение, электрогрязелечение, в летний период здесь применяется кумысолечение. Санаторий принимает практически все группы пациентов как взрослых, так и детей. Основные направления - это лечение пациентов, имеющих заболевания органов дыхания, кровообращения, нервной системы, костно-мышечной системы. Есть центр "Репродуктивное здоровье", где оказывают санаторно-курортную помощь пациентам, страдающими заболеваниями репродуктивной сферы. Здравница принимает на санаторную реабилитацию беременных женщин со сроком не более 26 недель беременности. Принимают здесь и пациентов, пострадавших от радиационных аварий на ПО "Маяк", на Чернобыльской АЭС, на Семипалатинском полигоне. Путевки для перечисленных категорий пациентов оплачиваются государственным учреждением "Челябинское региональное отделение Фонда социального страхования РФ". ГУП "Пансионат с лечением "Утес" занимает территорию перешейка между озерами Малый Теренкуль и Большой Кисегач. Липовые аллеи создают в летнее время неповторимый микроклимат. Здесь проходят санаторную реабилитацию пациенты с заболеваниями органов кровообращения, органов опорно-двигательного аппарата, неврологические больные. В пансионате создан единственный в Уральском федеральном округе специализированный центр для реабилитации онкологических больных, перенесших радикальные операции по поводу удаления злокачественных новообразований. Второй год работает этот центр, и результатами мы очень довольны. Здесь применяются все виды физиотерапевтического лечения, которые показаны онкологическим больным. Активно используется гирудотерапия. Пока среди санаторных пациентов преобладают женщины, перенесшие радикальное лечение по поводу рака молочной железы. По-прежнему в "Утесе" принимают и пациентов с профессиональными заболеваниями легких.

Основной профиль санатория "Урал" - гастроэнтерологический. Имеются специализированные отделения для долечивания больных, перенесших операцию по поводу язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки и удаления желчного пузыря. Здесь также проходят лечение и пациенты с заболеваниями печени, поджелудочной железы, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, женской половой сферы. Принимают на лечение и больных со всеми формами малокровия. В санатории успешно работает единственное в России отделение иммунореабилитации, а также ООО "Уральская клиника", где проводятся как традиционные, так и малоинвазивные оперативные вмешательства, в том числе и пластические.

Основным природным фактором "Урала" является железистая минеральная вода "Уралочка".

ГУП "Пансионат с лечением "Карагайский бор" Здесь обнаружена одна из лучших на Южном Урале и в Зауралье минеральная вода гидрокарбонатно-сульфатного состава. Помимо гастроэнтерологического, здесь очень активно развивается и нефрологический профиль, чему способствует наличие минеральной воды Сурьменевского месторождения. Она назначается лицам, перенесшим операцию по поводу удаления камней желчного пузыря, больным желчнокаменной болезнью, при постхолецистическом синдроме, при различных формах гепатитов.

Здесь также реконструирована бальнеогрязелечебница, где отпускается практически весь спектр физиотерапевтических процедур: различные виды бальнеопроцедур - ванны, лечебные души, тепло- и электрогрязелечение, светолечение гипокситерапия, сухие углекислые ванны и т.д. ГУП "Магнитогорская бальнеогрязелечебница с курортной поликлиникой". Здесь разработана целая система и для оздоровления людей, и для санаторного лечения лиц, страдающих различными заболеваниями. В лечебнице практически проходит первый этап санаторной помощи, где люди могут попробовать на себе абсолютно все природные факторы. Для этого имеются различные грязи со всех наших месторождений, минеральные воды. Если пациенту лечение подходит, то он может сразу же приобрести путевку в показанный ему санаторий. Эта двухэтапная система с включением амбулаторно-курсовочного этапа очень удобна, поскольку лечение здесь в два-три раза дешевле, чем в санатории, а спектр услуг тот же самый.

## 3. Грязелечение и его особенности в Челябинской области

Одним из главных факторов лечения на курортах являются лечебные грязи, имеющие широкий спектр лечебных показателей.

Белоидотерапия - (от греч. "бело" - грязь, "терапия" - лечение) является одним из наиболее древних лечений с использованием природных лечебных грязей.

Лечебные грязи состоят из трёх структурных компонентов:

кристаллический скелет - остов - состоит из неорганических веществ размером более 0,01 мм (грубых органических остатков растительного и животного происхождения, так же включает в себя глинистые и песчаные частицы, слаборастворимые соли кальция и магния

грязевой раствор - жидкая фаза грязи является наиболее активной в терапевтическом отношении частью лечебной грязи, является производным воды и может составлять 25-27% общей массы грязи

коллоидный комплекс - тонкодисперсная часть грязи, включает в себя минеральные вещества менее 0,001 мм, органические вещества и различные сложные соединения.

Грязелечебный курорт - тип курорта, где используется применение с лечебной целью грязей различного происхождения (иловые отложения, торфа) и грязеподобных веществ, в виде аппликаций как общих, так и местных ("чулки" и "носки" - аппликации на нижние конечности, "перчатки" - на руки и т.д.), грязевых влагалищных или ректальных тампонов, а также в сочетании с воздействием электрического тока.

Под лечебными грязями (пелоидами) понимаются природные коллоидальные органоминеральные образования (иловые, торфяные, сопочные), обладающие высокой пластичностью, теплоемкостью и медленной теплоотдачей, содержащие биологические активные вещества (соли, газы, витамины, ферменты, гормоны и др.) и живые микроорганизмы.

Грязелечение в России имеет глубокие народные корни: русские - культивировалось на побережье Белого и Баренцового морей, татарские - в Нижнем Поволжье; греческие - на Черноморском побережье, бурятские, тувинские, якутские - в Восточной Сибири. В настоящее время на территории России функционируют 53 курорта, имеющих грязевой или бальнеогрязевой профиль, и сотни внекурортных лечебно-профилактических учреждений, использующих лечебные грязи. Только в Москве в доперестроечное время грязи использовались в 87 учреждениях, в Подмосковье - в 65, в Екатеринбурге и области - в 60 и т.д. Используемые в России лечебные грязи генетически подразделяются на 4 основные группы:

торфяную;

сапропелевую;

сульфидно-иловую;

сопочную.

Каждая из этих групп в зависимости от своих физических свойств и химического состава делятся на типы и разновидности (по соотношению органической и минеральной частей, содержанию сульфидов железа, минерализации грязевого раствора, показателю pH), которые учитываются в методиках их применения - при определении объема процедурной грязи, площади ее наложения, температуры ее нагрева, длительности процедуры.

К середине 90-х годов в Российской Федерации было учтено 261 месторождение лечебных грязей, из которых разрабатывалось 79, в том числе 15 торфяных, 21 сапропелевых, 41 сульфидно-иловых и 2 сопочных.

Грязелечение стимулирует обмен веществ, способствует рассасыванию очагов воспаления. Улучшая питание тканей, вызывает размягчение рубцов, ускоряет процесс сращения кости после перелома, уменьшает тугоподвижность и увеличивает объем движений в суставах, улучшает работу надпочечников. Лечебная грязь обладает противомикробным действием: приложенная к коже или слизистым оболочкам, поглощает содержащиеся на их поверхности бактерии; в грязи присутствуют также вещества типа антибиотиков.

В качестве процедур используют грязевые ванны и аппликации. Наибольшее распространение получили местные (частичные) грязевые аппликации, при которых грязь сравнительно густой консистенции наносят на какую-либо часть тела. Проявление реакции организма в этом случае обусловлено не только температурой и физико-химическими свойствами грязи, но и площадью грязевой аппликации, а также местом ее наложения, например, на рефлексогенные зоны ("воротниковую" и "трусиковую", некоторые участки верхних и нижних конечностей). Большие по площади аппликации оказывают более интенсивное действие на организм. В гинекологической практике аппликации грязи на область живота и таза (т. н. полутрусы или трусы) нередко сочетают с влагалищными грязевыми тампонами, которые назначают и отдельно и как самостоятельную процедуру. При хронических воспалительных заболеваниях прямой кишки (проктит, парапроктит) и воспалительных процессах мужских половых органов (простатит, эпидидимит, фуникулит), а также заболеваниях половых органов у женщин, реже при некоторых заболеваниях кишечника (например, при спастическом колите) назначают грязевые тампоны в прямую кишку.

Существуют методы одновременного воздействия на организм лечебной грязью и электрическим током. К таким методам относятся гальваногрязелечение, электрофорез грязевого раствора, грязелечение в сочетании с индуктотермией и др. Эти процедуры оказывают на организм сложное влияние, обусловленное действием на рецепторы кожи лечебной грязи и электрического тока, а также поступлением в организм больного терапевтически активных химических веществ, содержащихся в грязи.

**Механизм воздействия целебных грязей:**

В основе физиологического действия лечебных грязей лежит комплексное влияние на организм температурного, механического и химического факторов. Высокая теплоемкость, низкая теплопроводность, незначительная конвекционная способность, присущая грязям, обеспечивают длительное сохранение тепла, постепенную отдачу его организму и глубокое проникновение в ткани. Грязевые аппликации воздействуют на рецепторный аппарат кожи и слизистых оболочек, рефлекторно влияют на нервно-эндокринные, нервно-сосудистые механизмы, что приводит к функциональным, микроциркуляторным и метаболическим сдвигам в тканях, органах и системах органов, и проявляется, прежде всего, трофическим эффектом.

Улучшение тканевой и клеточной трофики приводит к разрешению воспалительного процесса: ускорению рассасывания выпотов и образующихся продуктов распада, торможению чрезмерной соединительно-тканной реакции, уменьшению спаек и Рубцовых изменений

Под влиянием лечебной грязи стимулируется функция коры надпочечников и увеличивается синтез катехоламинов, что в конечном итоге приводит к повышению иммунитета.

Тепло лечебной грязи оказывает антисептическое, обезболивающее и противовоспалительное действие.

Грязь усиливает периферическое кровообращение, способствует более интенсивному движению эритроцитов, переносу и отдаче кислорода, улучшению оксигенации ткани и обмена веществ ткани. Грязелечение снимает отек ткани, усиливает лимфоотток, улучшает проводимость сигналов в синапсах периферической нервной системы и чувствительность периферических рецепторов. Лечебная грязь усиливает элиминацию токсических и промежуточных продуктов обмена веществ из клеток, повышает способность иммунных клеток к противоинфекционной защите. В результате глубокого проникновения грязевого геля, который является носителем ионов, целых молекул и микроэлементов, в поры и структуру клеток, омолаживает, делает кожу бархатистой, упругой и эластичной. Размягчается и рассасывается соединительная ткань, предотвращается преждевременное появление морщин и старение кожи. Благодаря однородной бархатистой структуре, вязкой и пластичной консистенции грязи легко наносятся на кожу, плотно прилегают к ней, проникают в поры и структуры кожи, и хорошо удерживают тепло.

Как лечебный фактор, пелоиды оказывают благоприятное влияние на функциональное состояние нервной системы, нейрогуморальные процессы, стимулируют иммунные и адаптационные реакции, уменьшают степень сенсибилизации организма, изменяют свободнорадикальные процессы в тканях. Лечебным грязям присущи выраженный противовоспалительный, рассасывающий и трофико-регенераторный эффекты, в основе которых лежит активирование биоэнергетических и ферментативных процессов, улучшение кровообращения и микроциркуляцию. Они обладают анальгезирующим действием, а также, благодаря сорбционным свойствам, инактивируют патогенные микроорганизмы на поверхности кожи.

Многообразие воздействий на организм можно разделить на следующие виды:

1. Температурное воздействие

Лечебные грязи очень медленно остывают и постепенно отдают тепло организму. Между грязевой массой и кожей всегда остается небольшая прослойка воздуха, не допускающая тепловой травмы. В результате ткани глубоко прогреваются, сосуды расширяются, циркуляция крови и лимфы улучшается, из воспалительного очага "вымываются" шлаки, организм очищается, и ослабляются болевые ощущения. Грязелечение активизирует обмен веществ, улучшает снабжение тканей кислородом, а также пластическими и энергетическими веществами.

2. Механическое воздействие

После нанесения грязи, нейрорецепторы кожи возбуждаются и направляют импульсы в головной мозг. Информация поступает в вегетативную нервную систему, отвечающую за тонус сосудов и работу внутренних органов. Усиливается приток крови в зону грязевой аппликации и увеличивается лимфоотток и потоотделение. Вместе с потом из организма усиленно выводятся соли и шлаки, нормализуется дренаж межклеточной жидкости, кожа разглаживается, подтягивается, становится упругой и бархатистой. Раздражение терморецепторов и повышение температуры окружающих тканей приводят к активизации терморегуляционных механизмов, усилению окислительно-восстановительных процессов. Грязь вызывает активную гиперемию не только кожи, но и внутренних органов, улучшая в них кровообращение.

3. Антиспатическое, противоболевое действие

Усиление периферического кровообращения положительно действует на нейровегетативные структуры и вызывают расслабление, релаксацию и снижение болевого синдрома. Гармонизация периферической импульсации к мышечным тканям стимулирует более интенсивное сжигание жиров, визуальный и эстетический внешний вид кожи.

4. Антиоксидантное действие

Лечебная грязь обладает способностью замедлять спонтанную самооксидацию клеточных мембран, в результате которой образуются токсические соединения пероксиды, атомарный кислород, свободные радикалы. Жиро - и водорастворимые вещества антиоксиданты замедляют процесс оксидации и фиксируют свободные радикалы. Антиоксидантные способности связаны с обильным присутствием свободных аминокислот, фенолов, гуминовых кислот, аналогов антибиотиков, карбоновых кислот, линолевой и линоленовой кислот, витаминов, аскорбиновой кислоты и фолиевой кислоты, тиамина, цианкобаламина, альфа-токоферола, фитогормонов.

5. Химическое влияние

Все газы (кислород, водород, сероводород, углекислый газ, азот, метан) и ноны некоторых микроэлементов (йода, брома и других), растворенные в лечебных грязях, обладают уникальной способностью проникать через неповрежденную кожу в ткани и кровь, нормализуя работу внутренних органов и систем. Содержащиеся в грязевой массе минеральные соли, биогенные стимуляторы, витамины и другие органические соединения воздействуют на кожные рецепторы и рефлекторным путем стимулируют нейроэндокринную систему (в первую очередь гипофиз, щитовидную железу, надпочечники, семенники и яичники). Поступающие в кожу гуминовые и карбоновые кислоты, не вырабатывающиеся организмом, становятся донорами жизненной энергии и оказывая омолаживающий эффект.

6. Антимикробное действие

Лечебные грязи губительно действуют на стафилококки, стрептококки, кишечную палочку и другие условно патогенные бактерии. Поэтому их применяют не только наружно, но и введением вагинальных и ректальных тампонов. Выраженное антимикробное действие объясняется высоким содержанием сульфидных групп, ионов брома, цинка и аналогов антибиотиков.

7. Десенсибилизирующее действие

Защита против радиации, против воздействия ультрафиолетовых лучей, протекция против злокачественного преображения тканей, стимуляция нормальной репликация клеток, повышение иммунитета и жизнеспособности ткани.

8. Компенсаторное влияние

Воздействуя на нейроэндокринную систему, грязелечение активизирует защитно-приспособительные механизмы адаптации и способствует развитию восстановительных процессов, направленных на подавление болезней.

9. Регуляция гомеостаза

Воздействие грязи меняет интенсивность, частоту пульса, дыхания и интенсивность обмена веществ, седативно воздействует на периферическую нервную систему, стимулирует регенерацию ткани, усиливает выделение продуктов воспалительного процесса. Снимает воздействие стресса, гармонизирует ответные реакции на воздействие внешней среды, повышает, возможности и способности компенсаторных организмов.

Применение лечебных грязей в Челябинской области:

Центр восстановительной медицины и реабилитации "Ахманка". Месторождение сапропелевых лечебных грязей озера Ахманка находится в Нижне-Тавдинском районе Тюменской области, в 70 километрах к северо-западу от Тюмени. Месторождение является основным источником грязеобеспечения для ЦВМиР Ахманка.

При исследовании, которое проводил Свердловский институт физиотерапии и курортологии, было установлено, что высокоэффективная ахманская белково-коллоидная грязь имеет 7 слоёв и богата органическим комплексом и активными биологическими веществами.

В комплекс органических веществ входят: азот, белково-содержащие соединения, углеводороды, битумы, жиры, органические кислоты. В грязях также содержатся биологически активные вещества - витамины, ферменты, хлорофилл, каротин, гормоны, антибиотики. Грязи озера Ахманка содержат 86,1% белков. Лечебная грязь оказывает на организм человека комплексное воздействие всеми своими факторами: механическим, химическим, биологическим, термическим.

Грязь во время процедуры вызывает потовыделительную реакцию, расширение капилляров, увеличение скорости кровотока, учащает дыхание, стимулирует газовый и общий обмен веществ, снижает тонус гладкой мускулатуры, усиливает отток желчи, активизирует функцию желез внутренней секреции, нормализует повышенную или сниженную секрецию желудочных и кишечных желез, оказывает рассасывающее и противовоспалительное действие, стимулирует восстановительные процессы. Считается, что длительная гипоксия ведёт к нарушению обмена веществ. Специалисты связывают длительное нарушение обмена веществ со снижением регенерационной способности хрящевой ткани, в результате чего хрящ в суставах и межпозвонковых дисках разрушается. Поэтому хронические заболевания опорно-двигательного аппарата стали рассматривать в качестве болезней обмена веществ. К остеохондрозу предрасположена половина человечества, поэтому медико-биологическая и медико-социальная значимость вертеброгенных заболеваний исключительно велика.

По данным ВОЗ более чем 30% случаев временной нетрудоспособности и 12% общей инвалидности обусловлены заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

В этом плане эксклюзивные высокоэффективные белково-коллоидные грязи озера Ахманка способны реально помочь страдающим заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Санаторий "Сунгуль". Богатством санатория является лечебная грязь озера Светленькое, которая относится к сульфидным сапропелевым грязям. Она эффективна при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной системы, кожи. Благодаря близости лечебного озера, грязь в санатории не подвергается регенерации. Используется и лечебная грязь "Сестрорецкая", обладающая выраженным антимикробным и антигрибковым действием.

Санаторий "Увильды". Главный лечебный фактор курорта "Увильды" - естественные радоновые воды. Увильдинское месторождение радоновых вод относится к трещинным водам коренных пород. Подземные воды приурочены к водонасосному комплексу кислых и основных интрузивных пород. Сапропелевые грязи из озера Сабанай по составу относятся к пресноводным бессульфидным низкозольным лечебным грязям и ценны для здоровья высокими тепловыми свойствами и концентрацией биологически активных органических веществ.

Санаторий "Урал". Санаторий имеет свой минеральный источник - гидрокарбонатно-хлоридно-натриевую, с малой (не более 4,5 г/дм³) минерализацией и с большим содержанием железа воду "Уралочка". Минеральная вода озера Подборного относится к гидрокарбонатно-натриевому типу с минерализацией 6,2 г/л, используется для ванн. Эффективным лечебным действием обладает переходная сапропелевая грязь. Она добывается из озера Подборного, на котором стоит санаторий. Рапа озера Подборное - минеральная хлоридно-гидрокарбонатная натриевая с повышенной щелочностью.

В сочетании с солнцем очень эффективна при кожных заболеваниях.

Спектр свойств рапы озера Подборное не уступает воздействиям на организм человека Мертвому морю (Израиль).

Санаторий "Кисегач". Сапропелевые грязи с озера Б. Боляш содержат большое количество органических веществ: гуминовые кислоты, жирные кислоты, углеводы, аминокислоты. Содержатся также в сапропелевых лечебных грязях витаминоферменты, грибы-антисептики, гормоно- и антибиотикоподобные вещества и другие биологически активные элементы. Сероводород в них отсутствует, реакция их нейтральная.

В грязевом растворе сапропеля озера Боляш биологически активные вещества представлены кремниевой кислотой, марганцем, железом, медью, хромом, гумусовыми и другими веществами. Интеграция этих качеств обеспечивает высокую теплоудерживающую способность и щадящее лечебное действие.

Сапропелевые лечебные грязи озера Боляш представляют разновидность высокозольных известковых сапропелей. В озере много животных организмов, скелеты которых содействуют обогащению сапропелей карбонатами.

К числу естественных лечебных факторов относится также климат. Важной климатической границей, определяющей особенности климата, являются горные хребты, окружающие курортную территорию. Климат отличается небольшой амплитудой колебаний температуры, высокой аэронизацией воздуха, высокой интенсивностью солнечного излучения, почти полным безветрием. Климат помогает сохранять хорошее физическое самочувствие человека.

Санаторий "Сосновая горка". Основные природные лечебные факторы - уникальный озёрно-лесной климат, характеризующийся небольшой амплитудой колебаний температуры, высокой аэронизацией воздуха, высокой интенсивностью солнечного излучения и почти полным безветрием, и лечебные грязи озера Большой Боляш - высокозольные известковые сапропели с высоким содержанием кремниевой кислоты, марганца, железа, меди, хрома, гумусовых веществ.

## Заключение

В современном обществе растет осознание важности и значимости здорового образа жизни. Забота о здоровье, повышение жизненной активности стали неотъемлемой частью современной системы ценностей.

В общегосударственной системе охраны здоровья населения страны, позволяющей целенаправленно осуществлять профилактику и лечение заболеваний на ранних стадиях, вести диспансерное наблюдение за больными и проводить их реабилитацию, важное место отводится санаторно-курортному лечению. Развитие санаторно-курортной системы направлено на снижение уровня общей заболеваемости населения посредством обеспечения качественной санаторно-курортной помощи.

В ходе составления курсовой работы, были выполнены ее основные задачи.

Был изучен курортно-рекреационный потенциал области. Был сделан вывод, что Челябинская область обладает всеми возможными предпосылками для развития лечебного туризма, это и природные факторы, и социальные, и экономические.

Описаны центры лечебного туризма в Челябинской области. Подробно описаны их основные направленности, медицинский профиль, охарактеризован природный лечебный фактор.

Выявлены особенности грязелечения. В результате чего грязелечение признается одним из наиболее эффективных и распространенных среди санаторно-курортных учреждений Южного Урала.

На сегодняшний день отрасль туризма испытывает очередной подъем, предприятия оздоровительного туризма сегодня ведут активную реконструкцию, расширяют спектр оказываемых услуг, совершенствуют, модернизируют свою инфраструктуру.

## Библиографический список

1. Биржаков, М.Б. Введение в туризм [Текст] / М.Б. Биржаков. - СПб.: Герда, 1999 - 320 с.
2. Бондарева, С.В. Исторические предпосылки развития курортного дела [Текст] / С.В. Бондарева // Современные технологии восстановительной медицины и курортологии/ под ред.В. В. Белова, А.А. Меньщикова. - Вып.2. - Челябинск, 2006. - С.18-19.
3. Булатов, С.В., Меньщиков, А.А., Селянина, Г.А. Устойчивое развитие санаторно-курортного комплекса Челябинской области [Текст] / С.В. Булатов, А.А. Меньщиков, Г.А. Селянина // Современные технологии восстановительной медицины и курортологии/ под ред.В. В. Белова, А.А. Меньщикова. - Вып.2. - Челябинск, 2006. - С.3-5.
4. Географические предпосылки развития туризма на Южном Урале: учебное пособие для студентов по специальности 230500 "Социально-культурный сервис и туризм" [Текст] / сост. Т.Н. Третьякова, М.С. Локтева. - Челябинск: Изд-во УралГАФК, 2003. - 63 с.
5. Меньщиков, А.А., Мискина, Л.В., Фетисов, С.Н. Природные рекреационные ресурсы Челябинской области и их современное использование [Текст] / А.А. Меньщиков, Л.В. Мискина, С.Н. Фетисов // Тихоокеанский медицинский журнал/ Pacific medical journal. Специальный выпуск. − Владивосток, 2000. − № 1 (6). - С.18−21.
6. Неплюев, А.А., Меньщиков, А.А. Курорты Южного Урала [Текст] / А. А Неплюев, А.А. Меньщиков. - Челябинск: ОГУП "Челябинсккурорт", 1994. - 22 с.
7. Носов, А. Здравницы Южного Урала [Текст] / А. Носов // Страна здоровья. Курорты Челябинской области/ под ред.А.П. Моисеев. - Челябинск: Рифей, 2000. - С.4−10.
8. Статья Интернета. Бальнеолечение // www.wikipedia.ru
9. Статья Интернета. Электронная книга // www.knigatak.ru.