

В настоящее время в нашей стране издаются журналы: «Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации», «ЛФК и массаж», «Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов», «Вопросы курортологии, физиотерапии и ЛФК», позволяющие следить за последними научными разработками и повышать квалификацию специалистов в этих областях.

Таким образом, изучив историю развития ЛФК в России, мы убедились, какое огромное значение она сыграла в медицине в целом. Занимаясь физической культурой человек, способствует быстрейшему выздоровлению своего организма. ЛФК помогает медицине предупредить массовую заболеваемость населения. Используя физические упражнения в качестве реабилитации различных травм, медицинские работники способствуют скорейшему возвращению человеку его трудоспособности, тем самым благоприятно влияя на жизнь страны в целом.

#### Литература

1. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений/С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 416 с.

2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.

УДК 615.838

### ЛЕЧЕБНЫЕ МЕСТНОСТИ ТЫВЫ THERAPEUTIC AREAS OF TUVA

*Монгуш Аэлита Эресовна, студентка группы ГД-161,  
Карасев Игорь Евгеньевич, кандидат филологических наук, доцент,  
Омский государственный технический университет,  
г. Омск, Россия*

*Mongush Aelita Eresovna, the student of the group GD-161,  
Karasev Igor, candidate of philological Sciences, associate Professor,  
Omsk state technical University, Omsk, Russia*

[igor200617@yandex.ru](mailto:igor200617@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье приведены сведения о водных, природных лечебных ресурсах Республики Тыва и рассмотрена возможность организации туристическо-оздоровительных комплексов на аржаанах. Аржааны – это природные водные источники, с древних времен используемые тувинцами как лечебные. Это особая гордость нашей республики. В быту тувинцев культ аржаанов был велик: с ним связывали здоровье тела и духа каждого человека и рода в целом.

**Abstract:** The information about water, natural healing resources of the Republic of Tuva is Given and the possibility of organization of tourist and health complexes on arjaans is considered. Arzhaans are natural water sources that have been used by Tuvinians as curative since ancient times. This is a special pride of our

republic. In everyday life of Tuvans, the cult of Arzhaans was great: they linked with it the health of the body and the spirit of every person and kind in general.

**Ключевые слова:** туризм, лечебное, аржааны (целебные источники), Тува  
**Key words:** tourism, medical, arjaans(healing spring), Tuva

Республика Тыва расположена в центре Азии, на юге Восточной Сибири, в верховьях Енисея. Гидроминеральные ресурсы представляют исключительную ценность республики. В недрах Тувы находятся колоссальные запасы минеральных вод. В озерах чрезвычайно большие запасы лечебной грязи. Минеральные источники- это прекрасный объект для туризма. Все источники находятся в живописных местах, созданных природой как будто специально для отдыха. Объект исследования – лечебно- оздоровительные местности Тувы. Предмет исследования – аржааны (целебные источники), минеральные воды.

Туризм занимает важную строку в бюджетах стран и приносит до 10% валового национального продукта, мировых инвестиций, всех рабочих мест и мировых потребительских расходов. Показатели динамики роста доходности туризма значительно опережают показатели динамики роста дохода в других отраслях экономики. Республика Тыва обладает высоким потенциалом природных водных лечебных ресурсов (ПВЛР) – пресных и минеральных аржаанов (целебные источники), соленых и грязевых озер [1].

Изучение гидроминеральных ресурсов Тувы проводилось многими учеными, в частности, В.М. Левченко (30-е годы XX в.)<sup>1</sup>, А.О. Блюменфельдом<sup>2</sup> (50-е года XX в.), Е.В. Пиннекером<sup>3</sup> (60-е годы XX в.) и др. С конца 80-х гг. XX в. Тувинскими учеными (к.х.н. К.Д. Аракчаа, к.г.-м.н. К.С. Кужугет) совместно с учеными Иркутского государственного университета (к.х.н. Г.М. Шпейзер и др.), Томского политехнического университета (д.г.-м.н. М.Б. Букаты и др.) стали проводится систематические комплексные исследования гидроминеральных ресурсов Тувы. Исследования охватили практически всю территорию республики, были проведены гидрохимические, геофизические, микробиологические, экологические, радоно- и гелиометрические исследования. Всего исследовано более 70 минеральных и пресных аржаанов по 50-ти разным показателям.

Природные водные лечебные ресурсы (ПВЛР) Тувы можно подразделить нами на две большие группы: - минеральные лечебные воды, к которым мы относим соленые и грязевые озера и аржааны, по степени минерализации, ионно-солевому составу и наличию биологически активных компонентов подпадающие под определение природных лечебных и питьевых минеральных вод , т.е. минеральные аржааны; - пресные лечебные воды, к ним мы относим аржааны, которые по степени минерализации и отсутствию биологически активных компонентов не подпадают под определение природных питьевых минеральных вод, однако с незапамятных времен широко используются местным населением в лечебных целях. Их мы называем пресные аржааны.

К настоящему времени зарегистрировано более 200 природных водных лечебных объекта: 74 проявления лечебных минеральных вод, в т.ч. 54 группы

минеральных аржаанов и 20 соленых и грязевых озер, и 128 пресных аржаанов [2].

Практической жизни территории многих аржаанов (целебных источников) Тувы стали одним из мест отдыха и лечения населения. Ежегодно по традиции и частью культуры тувинского народа в аржаанах (целебных источниках) лечатся до нескольких тысяч человек. Объем посещения аржаанов возрастает из года в год. Наиболее известные пресные аржааны – Это Бел (Бай-Тайга), Алаш (Барун-Хемчик), Аспаты (Монгун-Тайга), Бора-Шай (или Ангырактыг, Овюр) Кара-Суг (Чаа-Холь), Ургалыг (или Арголик), Маннайлыг (Танды), Чурек-Доргун (Каа-Хем), Ак-Хайыракан (или Морен, Эрзин). Наиболее известные минеральные аржааны – это Ажыг-Суг (Чаа-Холь), Дустуг-Хем (Бай-Тайга), Тарыс (Тере-Холь), Улаатай (Овюр), Уры (Саяно-Шушенский заповедник), Хурегечи (Чеди-Холь), Чойган (Тоджа), Шивилиг (Бай-Тайга), Уш-Белдир (Каа-Хем) и другие

*На примере рассматривается аржаан Уш-Белдир.*

Аржаан (целебный источник) Уш-Белдир – месторождение термальных сероводородных вод. Действует одноименный курорт, внесенный в Государственный реестр курортного фонда Российской Федерации.

Уш-Белдир (Каа-Хемский кожуун РТ), расположен на крайнем востоке Тувы в Прихубсугульском нагорье на месте слияния трех рек – Бусин-Гола (потувински – Бус), Белина, ШишгидГола: именно это географическое расположение и дало название аржаану, Уш-Белдир означает «тройное слияние». Эти три реки, сливаясь вместе, образуют могучую и бурлящую реку Кызыл-Хем, в среднем и нижнем течении получившую название Каа-Хем или Малый Енисей. Географические координаты месторождения: широта от 51° 28'8" до 51° 28'21", долгота от 98° 3'8" до 98° 3'30". Абсолютные высоты мест выхода источников Уш-Белдирского аржаана колеблются от 1120 м (выходы терм на берегу р. Шишгид-Гол) до 2600 – 2800 м на вершинах горных хребтов. Ландшафт типично горно-таежный. На территории Тувы Уш-Белдир – это самое крупное месторождение азотных терм. Здесь на базе термальных вод, выводимых источниками и вскрытых скважинами, действует одноименный курорт, который в советское время назывался еще Северным аржааном.

*Состав и свойства аржаана Уш-Белдир.* Аржаан Уш-Белдир – это горячие сероводородные воды, максимальная температура достигает значения более 80°С. Это значительно выше, чем на известных курортах СНГ и Западной Европы и приближается к гейзерным водам. Основные природные лечебные факторы курорта Уш-Белдир: горный климат, местные минеральные воды для наружного применения: сульфатно-гидрокарбонатные натриевые, сероводородные, кремнистые. Содержание биологически активных компонентов даны в г/дм<sup>3</sup>, после – в мг/л. Характеристика вод для бальнеотерапии:

- ионно-солевой состав вод – гидрокарбонатно-натриевый;
- минерализация – меньше 1 г/л;
- температура – 60 – 80;
- сероводород – от 13 до 25 мг/л (бальнеологическая норма для питьевого применения – 10 – 40 мг/л, для наружного применения – более 10 мг/л);

- кремнекислота – от 60 до 140 мг/л (бальнеологическая норма – 50 мг/л).

Основные медицинские профили: аллергология, болезни кожи и подкожной клетчатки, костно-мышечной, мочеполовой, нервной систем, системы кровообращения, трубное бесплодие, геронтология, гинекология, общетерапевтический, профессиональные болезни, в т.ч. хроническое отравление тяжелыми металлами (свинец, ртуть), урология. Климатолечение: аэроионотерапия; дозированная ходьба; бег трусцой; ближний и дальний туризм.

*Потенциал использования аржаана Уш-Белдир.* Территория курорта «Уш-Белдир» составляет 25 гектаров и подразделяется на поселковую часть и непосредственно курортную зону. В поселке имеется 9 жилых домов, в курортной зоне расположены административно-хозяйственные здания, здания культурно-массового назначения, спальные корпуса, здание лечебницы, построенные в советское время. Все имеющиеся корпуса и дома выполнены из бруса 18х18, покрыты деревянными крышами. Анализ деятельности и состояния материально-технической базы курорта Уш-Белдир показывает, что для повышения конкурентоспособности курорта Уш-Белдир и увеличения его пропускной способности до проектных значений (1200 человек за сезон) необходимо вложение средств в ремонт, реконструкцию, новое строительство всей инфраструктуры курорта.

В настоящее время усилилась частная предпринимательская деятельность по организациям и обеспечению отдыха, лечения на некоторых аржаанов Тувы: Адаган (Овюр), Ала-Тайга, Аспаты (Монгун-Тайга), Бел, Дустуг-Хем и Шивилиг (Бай-Тайга), Сенек (Улуг-Хем), Улаатай (Овюр), Улуг-Доргун (Сут-Холь) и др. [3]

Некоторыми частными лицами строятся летние домики, устанавливаются юрты, открываются точки различной торговли товарами и продуктами, необходимыми для них. Кроме того, частные лица, имеющие свой транспорт, оказывают услуги пассажирской перевозке до аржаанов, например, до аржаанов Ажыг-Суг (Чаа-Холь), Тарыс (Тере-Холь), Чойган (Тоджу). Многие таксисты г. Кызыла оказывают услуги по доставке желающих до территории озера Дус-Холь (Сватиково) и обратно. Частные базы появляются на озере Азас Тоджинского кожууна [4].

Таким образом, изучение аржаанов (целебных источников) вполне может стать одним из составляющих социально-экономического развития Республики Тыва. Например, возле территорий аржаанов (целебные источники) можно создавать базы отдыха, состоящие из юрточных кемпингов или палаточных комплексов. Для перевода территорий аржаанов в статус природных лечебно-оздоровительных местностей следует создать правовую базу для подобных начинаний.

Необходимо развитие туристской инфраструктуры Тывы. В перспективных для привлечения туристов городах и кожуунах республики целесообразно формирование культурно-туристских зон, включающих не только памятники архитектуры, истории и культуры, но и объекты, предоставляющие туристам полный комплекс услуг проживания, питания,

развлечений, информационного обслуживания и др. Особенностью таких зон является их использование, как туристами, так и местными жителями, что особенно важно для социально-экономического развития республики в целом. Традиция лечиться на аржаанах сохранилась и по сей день. Ежегодно во второй половине лета многие тувинцы отдыхают и лечатся на целебных водах, чаще всего самостоятельно. Курс лечения обычно занимает 7-9 дней (реже 14-21 день) и включает в себя питье воды из источника, полоскания, душ, ванны.

#### Литература

1. Аракчаа К. Д. Слово об аржаанах Тыва / К. Д. Аракчаа. М.: ПолиКом, 1995. 24с.
2. Левченко В.М. Минеральные источники и грязевые озера Тувинской Народной республики // Записки госуд. гидрологич. ин-та. – Т. 14, 1935. – С. 52 – 60.
3. Аракчаа К. Д., Кужугет К. С. Природные водные лечебные ресурсы Республики Тыва: состояние и перспективы исследований / К. Д. Аракчаа, К. С. Кужугет // Курортная база и природные лечебно-оздоровительные местности Тувы и сопредельных регионов: опыт и перспективы использования в целях профилактики заболеваний, лечения и реабилитации больных. Кызыл 2013. 196 с.
4. Маадыр М. С. Аржааны Тувы в контексте устойчивого развития территории Республики Тыва/ М. С. Маадыр // Курортная база и природные лечебно-оздоровительные местности Тувы и сопредельных регионов: опыт и перспективы использования в целях профилактики заболеваний, лечения и реабилитации больных. Кызыл. 2013. – С.114–116

УДК 613.2

### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

### PROPER NUTRITION AS FOUNDATION OF HEALTHY LIFESTYLE

*Морошенко Е.В., Лопатина З.Ф., Антипина А.,*

*Башкирский Государственный Педагогический Университет*

*им. М. Акмуллы, Россия, г. Уфа*

*Moroshenko E.V., Lopatina Z.F., Antipina A., Ufa Bashkir State Pedagogical  
University M. Akmullah*

*Ufa, Russia*

[zinfiral@inbox.ru](mailto:zinfiral@inbox.ru)

**Аннотация.** Проблема здорового питания занимала и занимает все прогрессивные умы человечества, особенно в последние годы, с ростом числа различных заболеваний, причина которых избыточный вес. Данная статья рассматривает проблемы питания, её особенности и принципы, приведены результаты опроса, проведенного со студентами трёх факультетов.