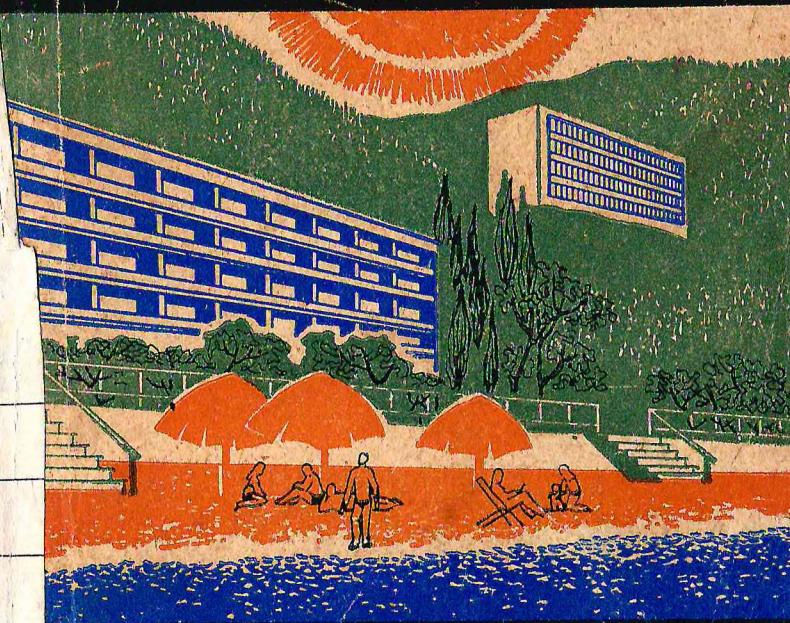


Е.Н. РОМАНОВ

**ОТДЫХ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ
НА ЧЕРНОМОРЬЕ**



КРАСНОДАРСКОЕ КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО, 1974

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ УЧРЕЖДЕНИЙ ОТДЫХА НА КУОРТОХ ЧЕРНОМОРСКОГО ПОБЕРЕЖЬЯ КАВКАЗА

ния профилактических и оздоровительных мероприятий. Экономические соображения и санитарно-гигиенические требования заставляют отдать предпочтение не «карликовым», а крупным комплексам (не менее чем на 500—1000 коек, а в отдельных зонах 3000—7000), целесообразно осуществлять строительство учреждений отдыха высотного типа.

Сегодня уже нельзя смотреть на отдых как на второстепенное дело, зависящее от вкусов отдельных людей и организаций. Отдых — это предмет науки, важнейшее государственное дело, от рациональной организации которого зависит здоровье миллионов людей.

До 1917 года на курортах Черноморского побережья Кавказа не было доступных для трудящихся учреждений отдыха.

Великая Октябрьская социалистическая революция положила начало не только политическому и экономическому преобразованию страны, она обеспечила возможность проведения широких социаль-по-гигиенических мероприятий, обеспечивающих значительное улучшение здоровья народа.

Еще не кончилась гражданская война, еще не были побеждены эпидемии, а В. И. Ленин принимает меры к широкой организации курортов и домов отдыха. По инициативе В. И. Ленина возникли впервые в мире дома отдыха для рабочих — профилактические учреждения, каких не знала дореволюционная Россия.

13 мая 1921 года В. И. Ленин подписал постановление «О домах отдыха», которые организуются «в целях предоставления рабочим и служащим возможности восстановить свои силы и энергию в течение получаемого ими ежегодного очередного отпуска в наиболее благоприятных здоровых условиях». В этом постановлении, в частности, говорит-

230 тысяч человек. Ежегодно благоустраивается и Анапа, приобретая черты первоклассного детского курорта. В 1972 году здесь действовало 46 учреждений отдыха для детей и взрослых.

В здравницах Туапсинского района функционирует 29 учреждений для организованного отдыха взрослых, где побывало в течение 1972 года около 200 тысяч человек.

За годы Советской власти на Черноморском побережье Кавказа от Сочи до Анапы создано 218 учреждений для организованного отдыха трудящихся, располагающие 70 тысячами мест для одновременного пребывания. Ежегодно отдыхает в домах и базах отдыха, пансионатах и турбазах около миллиона человек.

Черноморское побережье Кавказа заслуженно снискало себе славу жемчужины курортов России, кузницы здоровья тружеников нашей Родины.

ФИЗИКО-ГЕОГРАФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И ЦЕЛЕБНЫЕ БОГАТСТВА КУРОРТОВ

Черноморское побережье Кавказа — один из красивейших уголков нашей страны, напоминающий огромный ботанический сад, в котором в течение года не прекращается цветение различных растений. Оно находится в пределах Краснодарского края и занимает территорию от 42 до 44° с. ш., вытянутую узкой полосой между Главным Кавказским хребтом и Черным морем на 450 км.

Главный Кавказский хребет с его сложной структурой, с одной стороны, и большой теплый бассейн Черного моря — с другой создают своеобразные условия для формирования климата этой зоны.

Начиная с Геленджика и до границ с Абхазией весь горный массив изрезан ущельями и оврагами, по которым текут реки — большие и малые, берущие начало на вершинах Кавказского хребта и впадающие в Черное море.

Наиболее крупные из них — Псоу, Мзымта, Сочи, Шахе, Псеуапсе, Аше, Пшада. Всего 58 рек.

Чрезвычайно богата и разнообразна растительность Черноморского побережья. Только в районе Сочи встречается около 2000 видов различных ра-

терапии был разработан метод (Ф. И. Головин, 1967) обогащения адлерской грязи сероводородом мацестинской воды.

Грязь Чембурского и Голубицкого озер образуется из иловых отложений на дне водоема. Грязь насыщена сероводородом, содержит йод, бром, хлористый натрий, глауберову соль. Минеральные компоненты грязи преобладают над органическими. Кроме высокой минерализации, для грязи характерно наличие гидрата сернистого железа, придающего грязи черный цвет и повышающего ее терапевтическую активность.

ГОРНО-САНИТАРНАЯ ОХРАНА
ПРИРОДНЫХ ЦЕЛЕБНЫХ ФАКТОРОВ
НА КУОРТОХАХ

В Директивах XXIV съезда КПСС по пятилетнему плану развития народного хозяйства СССР на 1971—1975 годы указано: «...улучшить санитарное состояние населенных пунктов, более решительно бороться с загрязнением воздуха и водных бассейнов в городах и в рабочих поселках, усилить охрану природы, лесов и зеленых насаждений, особенно в пригородных зонах крупных городов».

Выполняя решение XXIV съезда КПСС, Верховный Совет СССР 20 сентября 1972 года принял постановление «О мерах по дальнейшему улучшению охраны природы и рациональному использованию природных ресурсов». В постановлении указывается: «Считать одной из важнейших государственных задач неустанную заботу об охране природы и лучшим использовании природных ресурсов, строгое соблюдение законодательства об охране земли и ее недр, лесов и вод, животного и растительного мира, атмосферного воздуха, имея в виду, что научно-технический прогресс должен сочетаться с бережным отношением к природе и ее ресурсам, способствовать созданию наиболее благоприятных условий для

Ведется строительство районных теплоцентралей, сооружаются объездные автотранспортные магистрали, промышленные объекты выносятся за черту курортных учреждений. Все это ведет к оздоровлению воздушного бассейна, благотворно сказывается на отдыхе и лечении людей и здоровье жителей курорта.

Санитарная оценка воздуха и воды в искусственных бассейнах. Исследования воздуха и морской воды, проведенные нами с Е. В. Иосифовой в 1967—1968 годах, показали, что в эксплуатации бассейнов допускается отступление от санитарно-гигиенических требований.

Дискомфортные условия воздушной среды (высокая температура, влажность и т. д.) могут отрицательно сказываться на состоянии здоровья трудящихся. В целях очистки морской воды от бактериологических и физических элементов следует совершенствовать бальнеотехнологическое оборудование с использованием современных технических средств.

Из характеристики внешней среды курортов Черноморского побережья Кавказа видно, что ее состояние соответствует целям организации отдыха и оздоровления трудящихся. Вместе с тем ряд задач, связанных с охраной санитарно-гигиенического благополучия района Черноморья, предстоит еще решить.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ОТДЫХА В ЗДРАВНИЦАХ И ВО ВРЕМЯ ТУРИСТСКИХ ПУТЕШЕСТВИЙ

Проблеме организации отдыха наша медицинская наука уделяла явно недостаточное внимание. И до сих пор оздоровительные возможности учреждений отдыха явно недооцениваются, тогда как большинство из них обладает теми же целебными ресурсами природы, которые в условиях санатория служат могучими лечебными средствами, а в домах отдыха используются недостаточно эффективно.

Часто организация жизни в домах отдыха строится как бы в расчете на некоего среднего человека, без учета возраста, профессии, пола, состояния здоровья. А ведь отдых требует столь же индивидуального подхода, как и лечение. Он должен компенсировать ту односторонность в образе жизни, которую неизбежно накладывает на человека его профессия, род деятельности. Да и сами понятия — здоровый и больной, — которыми мы разграничиваем контингент прибывающих в санатории и дома отдыха, весьма расплывчаты. Накопившееся за год утомление даже у практически здоровых людей приводит к разнообразным расстройствам функционального характера. Это могут быть различного рода неврозы, начальные стадии гипертонии. Такие отклонения

вой радиации с учетом теплового эффекта длинноволновой части солнечного спектра. Последнее может регулироваться расписанием часов приема солнечных ванн по месяцам (табл. 10).

Таблица 10

Часы приема солнечных ванн для ослабленных и практически здоровых людей

Режимы	Часы приема по месяцам		
	май—июнь	июль—август	сентябрь
№ 1	9.00—11.00	8.00—10.00	10.00—12.00
	16.00—18.00	16.00—18.00	
№ 2	8.00—13.00	8.00—12.00	10.00—14.00
	16.00—18.00	16.00—18.00	

Дозирование солнечных ванн при отсутствии УФ-дозиметров может осуществляться по актинометрическим таблицам со средними биодозами, которые существенно не отличаются на курортах Черноморского побережья Кавказа (Анапа, Геленджик, Сочи). Актинометрические таблицы служат для занесения данных на справочный стенд по дозированию солнечных процедур (табл. 11). Как в теплый, так и в прохладный периоды года солнечные ванны назначаются по двум режимам воздействия (табл. 12).

В зимние месяцы (декабрь, январь, февраль) с ограниченной продолжительностью солнечного сияния, сравнительно малым числом дней, низкими ЭТ воздуха и наличием норд-оста, вместо солнеч-

Таблица 11

Вычисление продолжительности солнечных ванн в биодозах в зависимости от режима УФ воздействия в различные часы дня в теплый период в Сочи (при безоблачном небе)

Часы дня	Май									
	Биодоза	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		В минутах								
$\frac{1}{4}$		12	7	6	4	4	4	5	6	10
$\frac{1}{2}$		24	15	12	9	8	9	11	12	21
$\frac{3}{4}$		36	22	18	13	12	13	16	19	31
1		48	30	14	18	16	18	22	25	42
1 $\frac{1}{4}$		60	37	30	22	20	22	27	31	52
1 $\frac{1}{2}$			45	36	27	24	27	33	38	
1 $\frac{3}{4}$			52	42	31	28	31	38	44	
2			60	48	36	32	36	44	50	
2 $\frac{1}{4}$				54	40	36	40	45	57	
2 $\frac{1}{2}$				60	45	40	45	55		
2 $\frac{3}{4}$					49	44	49	60		
3					54	48	54			
3 $\frac{1}{4}$					59	52	59			
3 $\frac{1}{2}$						55				
3 $\frac{3}{4}$						60				

Часы дня	Июнь									
	Биодоза	8	9	10	11	12	13	14	15	16
$\frac{1}{4}$		11	7	6	5	4	5	6	9	10
$\frac{1}{2}$		23	14	13	11	9	11	13	18	29
$\frac{3}{4}$		35	22	19	16	13	16	19	27	30
1		46	29	26	22	18	22	26	36	40
1 $\frac{1}{4}$		58	36	32	27	22	27	32	45	50

мости от температуры, минеральные воды делятся на: 1) холодные (ниже 20°); 2) субтермальные ($20-36^{\circ}$); 3) термальные ($37-42^{\circ}$) и 4) гипертермальные (выше 42°).

Минеральные воды действуют на организм совокупностью всех своих свойств при наружном применении — через кожу, а при внутреннем употреблении — через слизистые оболочки.

Действие на организм сероводородной минеральной воды

При приеме мацестинской ванны на организм действуют химические вещества (минеральные соли, газы), температура воды и гидростатическое давление. Действие различных газовых минеральных ванн (сероводородных, углекислых, радоновых) связано главным образом со способностью растворенных газов, в том числе сероводорода, проникать через кожу и слизистые внутрь организма.

Гидростатический фактор присущ любой минеральной ванне, и особенно купанию в море. Он проявляется в увеличении давления воды на грудную клетку, живот и конечности, что изменяет условия кровообращения и облегчает выдох. Известное влияние оказывает и температура минеральной ванны. Но не эти факторы определяют оздоравливающее и профилактическое действие мацестинских ванн.

Проникая через кожу, растворенный сероводород раздражает многочисленные нервные окончания и в связи с образованием в коже особых биологических веществ вызывает реакцию покрасне-

ния кожи. Краснота появляется на коже только погруженной в воду части тела, и ее интенсивность зависит от количества содержащегося в ванне сероводорода. Покраснение кожи возникает как в теплой, так и в прохладной сероводородной воде. Ванны с содержанием сероводорода менее 30 мг/л не сопровождаются покраснением кожи. Опыты убедительно показали, что покраснение можно получить не только в мацестинской ванне, но и с помощью газообразного сероводорода. Начинается реакция покраснения на 2—3-й минуте. Реакция покраснения — следствие расширения кровеносных сосудов кожи.

Действие сероводорода, проникшего через кожу, не ограничивается местными и нервно-рефлекторными реакциями, связанными с раздражением нервных окончаний кожи. Сероводород поступает в кровяное русло и некоторое время циркулирует в крови, вступая во взаимодействие с составными частями крови и тканей. Проникающий в кровь сероводород быстро окисляется и выводится из организма. Но даже кратковременное нахождение сероводорода в кровотоке проявляется весьма многообразными реакциями со стороны систем и органов благодаря раздражению газом специальных нервных приборов в кровеносных сосудах.

В возникновении рефлекторного ответа организма на раздражения определенную роль играет также свободный сероводород, проникающий в легкие с дыханием.

Многочисленные работы сотрудников Сочинского научно-исследовательского института курортологии и физиотерапии М. М. Шихова, Н. М.

наступает обезвоживание клеток тканей и нарушение деятельности нервной системы и органов дыхания. Наблюдения отдельных авторов свидетельствуют о возможности использования океанской воды для питья и для приготовления пищи после разбавления ее пресной водой (Зименков А. П., Бухтина Г. А., 1955). Концентрация солей в Черном море в 2 раза меньше, чем в Мировом океане, поэтому в аварийной ситуации возможно применение черноморской воды для питья в течение 2—3 недель (Матузов Н. И., 1961).

Морские ванны. Оздоровление морскими ваннами — самый распространенный метод на курортах Черноморского побережья Кавказа (Сочи, Геленджик, Анапа).

Морские ванны расцениваются иногда как обычная водолечебная процедура, наряду с пресными ваннами, в то время как морская вода является минеральной.

Действие морских ванн, как и любой минеральной ванны, обуславливается механическим (гидростатическое давление воды), температурным и, кроме того, химическими факторами. Давление воды на туловище и конечности вызывает перераспределение крови, вследствие чего изменяется функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и дыхательного аппарата. Реакция организма зависит в значительной степени от температуры воды, ванны могут оказывать тонизирующее, закаливающее или успокаивающее действие.

Химическому фактору отводится особое место в механизме действия морской воды, следует учитывать наличие и действие механического и температурного факторов. Раздражение нервных окончаний в коже сопровождается многообразными от-

ветными реакциями со стороны систем и органов. Не исключается вероятность проникновения солей, и главным образом солей брома, через кожу из морской воды, что в свою очередь приводит к благоприятным сдвигам в деятельности систем организма.

Методики оздоровления. Морская ванна является более мягкой и не раздражающей процедурой, чем морские купания, благодаря тому, что осуществляется при относительно физиологических условиях (а именно, температура воды примерно соответствует температуре тела).

Со снижением или с повышением температуры воды изменяется и характер влияния на организм морской воды. При назначении морских ванн учитывается только температура воды и продолжительность ванн в связи с тем, что концентрация солей в морской воде остается постоянной.

Морские ванны, как и йодобромные ванны, в оздоровительных целях могут назначаться по двум различным оздоровительно-профилактическим воздействиям.

По режиму № 1 — морские ванны при температуре воды 36°, продолжительностью 6—10 минут, 8—10 ванн. По режиму № 2 — морские ванны при температуре воды 33—35°, продолжительностью до 15 минут, 12—15 ванн на курс.

Купание в закрытых водоемах (бассейнах) оказывает на организм человека такое же действие. Этот вид оздоровления и профилактики все более широко используется в нашей стране.

Купание в морских бассейнах как оздоровительная процедура широко применяется при нарушениях обмена веществ (поскольку она усиливает окислительные процессы в организме), при неврозах

Участки для открытых спортивных сооружений должны:

- а) по возможности располагаться вблизи зеленых насаждений и естественных водоемов, при этом учитывают направления господствующих ветров и размещение источников сильного загрязнения атмосферного воздуха промышленными выбросами, от которых участки должны быть отдалены;
- б) иметь низкий уровень грунтовых вод (не менее 0,7 м от спланированной поверхности).

В зависимости от характера занятий спортивные площадки должны иметь соответствующее оборудование.

Открытые спортивные сооружения должны иметь вспомогательные помещения (гардеробы, раздевалки, отдельно для мужчин и женщин, душевые, санузлы, административно-хозяйственные помещения — комната врача, инструкторов, кладовые для хранения инвентаря и др.).

Открытые спортивные сооружения по возможности желательно обсаживать деревьями, дающими большую крону, больше тени и небольшой листопад, так как во время уборки последнего будет сметаться верхний слой площадок.

При размещении поливочных кранов необходимо учесть, чтобы при поливке шланг не перетягивался по площадке, так как это портит верхний почвенный слой. Одновременно надо, по возможности, ближе к игровым площадкам устроить питьевые фонтанчики.

При планировке игровых полей надо обязательно учитывать, чтобы длинная ось площадки на 17 часов проходила таким образом, чтобы солнце освещало площадку сбоку.

Исходя из практического опыта, может быть рекомендовано следующее количество спортивных площадок для домов отдыха до 500 человек:

- 1) волейбол — 2 площадки;
- 2) теннис — 1 площадка;
- 3) городки — 1 »
- 4) настольный теннис — 10 столов;
- 5) кегельбан — 1 площадка;
- 6) крокет — 1 »

Методика применения основных форм физкультурной работы в учреждениях отдыха

Наиболее широкое применение в учреждениях отдыха находят утренняя гимнастика, прогулки и туризм, спортивные игры, гребля и плавание.

Утренняя гимнастика является одной из наиболее массовых и доступных для людей любого возраста форм физической культуры. Она оказывает на организм разностороннее влияние, способствуя включению его в активную деятельность после сна, содействуя укреплению организма, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, исчезновению вялости, разбитости, онемения, развитию силы, скорости, выносливости, созданию ровного и бодрого настроения.

Наблюдения (Н. Е. Романова, Л. А. Кузнецова, 1966—1968) за проведением утренней гимнастики показали, что ни в одном учреждении отдыха нет специально оборудованных мест для проведения утренней гимнастики в осенне-зимнее время. Как правило, проводится утренняя гимнастика спустя 10—15 минут после подъема на спортплощадке, берегу моря или у спальных корпусов. Продолжитель-

ки», фотогазеты, фотобюллетени, призывы, лозунги, стенды, монтажи, фотовитрины и выставки. Эти формы должны не только украшать учреждения — спортивные сооружения, они должны давать практические советы и знания с целью укрепления здоровья и достижения успехов в том или ином виде физической культуры.

РАЦИОНАЛЬНОЕ И ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

Существует старинная латинская поговорка: «Мы живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить». В этой поговорке заложен глубокий смысл. Действительно нормальный рост и развитие организма возможны лишь в том случае, когда он в достаточном количестве получает питательные вещества хорошего качества. Ни одна из сложных систем человеческого организма не может четко и бесперебойно работать без регулярного получения разнообразных питательных веществ. Стоит только изменить характер питания, уменьшить или, наоборот, увеличить количество необходимых белков, жиров, углеводов, витаминов, ухудшить качество продуктов или нарушить режим питания, организм, как очень тонкий барометр, непременно даст реакцию в виде того или иного болезненного процесса. Работоспособность человека находится в тесной связи с режимом и характером его питания. Многие болезни, связанные с нарушением обмена веществ, чаще всего начинают развиваться и проявлять себя при неумело организованном питании. Примером могут служить такие заболевания, как атеросклероз, подагра и другие.

В тех случаях, когда по медицинским показателям изменяется количественный состав химических ингредиентов (белков, жиров, углеводов), то необходимо уменьшить или же увеличить суточную норму соответствующих витаминов.

Минеральные соли. Минеральные соли относятся к обязательным компонентам пищи, и отсутствие их приводит к гибели организма. Минеральные вещества активно участвуют в жизнедеятельности организма, в нормализации функций важнейших его систем, они принимают непосредственное участие в поддержании необходимого кислотно-щелочного равновесия, в создании осмотического равновесия, осмотического давления.

В настоящее время можно считать, что человек нуждается в обеспечении не менее чем 20 минеральных веществ. Удовлетворение потребности в них осуществляется за счет продуктов питания и воды. Суточная потребность взрослых в некоторых минеральных веществах: кальций 800 мг, фосфор 1600 мг, магний 500 мг, железо 15 мг, медь 2 мг, йод 100—150 г, калий 2—3 г, натрий 4—6 г, хлор 4—6 г, цинк 12—16 мг, алюминий 13 мг, фтор 1,6 мг.

Содержание минеральных веществ в продуктах значительно колеблется в зависимости от вида растения, климата, почвы, а в животных тканях — от вида животного корма и т. д. Продукты от молодых животных менее богаты минеральными веществами, чем от старых животных. Зеленые части растений и их семена более богаты, чем клубни и корнеплоды.

Мясо морских животных и рыб содержит более разнообразные минеральные вещества, чем пресноводных.

Режим питания. Под режимом питания понима-

ется прием требуемого количества пищи в строго определенное время. Главное в режиме питания: не принимать больших количеств пищи за один прием и не допускать длительных промежутков между приемами. Наиболее рациональным является четырехразовое питание (1-й, 2-й завтрак, обед, ужин или завтрак, обед, полдник и ужин). При таком режиме промежутки между приемами пищи составляют 3—4 часа. Исключительно важное значение имеет регулярность приема пищи, т. е. прием пищи должен производиться в одно и то же время. При этом вырабатывается условный рефлекс на выделение в определенное время наиболее активного желудочного сока, богатого пищеварительными ферментами. Как известно, одной из частых причин гастритов и язвенной болезни желудка является несоблюдение режима питания, беспорядочный прием пищи с длительными перерывами.

Очень вредна обильная пища перед сном, так как пищеварительные железы должны иметь 6—10 часов отдыха ежедневно.

Ужинать надо не позднее чем за 3 часа до сна. Непосредственно перед сном полезно выпить стакан кефира или простокваши или съесть одно яблоко.

Организация рационального питания в профилактических и оздоровительных учреждениях

При организации рационального питания необходимо обеспечить достаточную калорийность суточного рациона, которая соответствовала бы энергетическим затратам данной группы, а также определенный качественный состав и правильное сочетание отдельных питательных веществ. Сбалансиро-

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОТДЫХА НА ЧЕРНОМОРСКОМ ПОБЕРЕЖЬЕ КАВКАЗА

Черноморское побережье Кавказа — это богатейшая кладовая целебных даров природы. Здесь имеется весь необходимый оздоровительно-профилактический комплекс для высокоэффективного отдыха трудящихся. Ежегодно в зоне от Адлера до Анапы отдыхает более 5 миллионов человек. По планам девятой пятилетки на курортах Черноморья предстоят большие преобразования.

В Сочи будет создан бальнеоклиматический (многопрофильный) курорт с максимальным использованием его ценнейших природных данных.

Вдоль берега моря на протяжении почти 150 км создается 8 курортов: Магри, Аше, Лазаревское, Головинка, Лоо, Дагомыс, Сочи, Адлер. Все они объединяются в единый комплекс со строгой специализацией каждого из них.

Сочи будет в этом комплексе одновременно административным, культурным и медицинским центром. В каждом из названных курортов предусматривается создание учреждений как для массового лечения трудящихся (санаторий и курортные поликлиники с пансионатами), так и для отдыха — дома отдыха и городки отдыха, базы отдыха, пансионаты, курортные гостиницы, турбазы, автопан-

сионаты и пионерские лагеря санаторного и общего типа.

В наиболее живописных местах намечается создание курортных центров с поликлиниками, водолечебницами, плавательными бассейнами, театрами, ресторанами, торговыми центрами, спортивными сооружениями, библиотеками, курортными парками.

Вдоль всего побережья, на самых его живописных местах, объединяя все курорты, протянется прогулочная бульварная полоса.

Особое внимание уделяется пляжам. Помимо целого ряда инженерных мероприятий по сохранению и наращиванию галечной полосы, намечается строительство закрытых и открытых плавательных бассейнов с подогретой водой.

За пределами курортных центров будут созданы крупные базы промышленно-хозяйственного обслуживания, в которых разместятся холодильники, склады, овощехранилища, автохозяйства, прачечные, котельные и т. д.

Будет разрешена проблема внешне- и внутрикурортного транспорта. Предусмотрен вывод транзитного автотранспорта на проектируемую новую автомагистраль в обход курорта, а существующую приморскую дорогу предполагается расширить, выпрямить и использовать как внутрикурортную.

Впервые начатое на курорте Сочи высотное строительство уже зарекомендовало себя с положительной стороны. В строительстве широко используются новейшие строительные материалы (керамзит, алюминий, стекло, пластмассы и т. д.).

Широкий применение находят новые приемы декоративного озеленения, художественного освещения, монументальной мозаики и парковой архитектуры.