

**СПА-КУРОРТ: ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ
ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ ВОДНОЙ РЕКРЕАЦИИ
SPA-RESORT: HEALTH EFFICIENCY OF CYCLIC WATER
RECREATION SPECIES**

*Томилин Константин Георгиевич, кандидат педагогических наук, доцент,
Сочинский государственный университет,
г. Сочи, Россия*

*Tomilin Konstantin Georgievich,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Sochi State University, Sochi, Russia*

tomilin-47@rambler.ru

Аннотация. Приведены результаты исследования циклических видов водных рекреации, способствующих оздоровлению человека – увеличивается проводимость БАТ по большинству меридианов.

Annotation. The results of the study of cyclic types of water recreation, contributing to human health – the conductivity of biologically active points along most meridians is shown.

Ключевые слова: СПА-курорт, велнес, фитнес, водные виды, биологически активные точки, оздоровительный эффект.

Keywords: SPA resort, wellness, fitness, aquatic species, biologically active points, wellness effect.

Введение. Анализ литературы, опрос специалистов, педагогические наблюдения, проведенные на пляжах города в 1996–2016 гг., показали, что на курорте «Большие Сочи» используется, в основном, 20–22 водных вида отдыха. Однако, если в развитых зарубежных странах для оздоровления населения применяется широкий спектр водных видов рекреации, то в России это не нашло убедительного научного обоснования [1-6].

Цель исследования. Анализ оздоровительной эффективности циклических водных видов рекреации, используемых на курорте Сочи.

Методы исследования. Исследовано 264 отдыхающих т/к «Дагомысу», санатория «Ставрополье», пансионата «Зелёная Роща» г. Сочи (на каждом виде рекреации по 12 испытуемых 20–30 лет, не имеющих физических отклонений от нормы), с применением экспресс-методики анализа состояния здоровья, за счет регистрации проводимости биологически активных точек (по Накатани).

Результаты исследований и их обсуждение. Наши исследования показали, что на СПА-курортах целесообразно иметь большой выбор водных видов рекреации. Каждый из них по-разному воздействует на биологически-активные точки (БАТ) отдыхающих, и, следовательно, на системы и органы тела человека (табл. 6) [5, с. 80]. Что позволяет сконструировать эффективную систему оздоровительных воздействий в СПА и Велнесе с учетом индивидуальных предпочтений и заболеваний человека.

Существенный лечебно-оздоровительный эффект имеют движения в воде циклического характера (табл.).

Изменение проводимости БАТ тела человека при использовании циклических водных видов рекреации

Наименование водных видов рекреации	Проводимость БАТ – «До» ($\bar{X} \pm \sigma$) мкА	Проводимость БАТ – «После» ($\bar{X} \pm \sigma$) мкА
Плавание (20 мин)	5,8±2,4	10,7±2,7
Плавание в ластах (20 мин)	5,2±2,0	8,7±2,2
Плавание на матрасе (20 мин)	4,7±1,6	7,7±3,2
Погружение с аквалангом (20 мин)	9,6±3,7	15,1±5,0
Гребля на шлюпке (60 мин)	11,4±6,0	19,8±5,2
Гребля на байдарке (60 мин)	10,9±4,4	20,9±7,1
Катание на гидровелосипеде (60 мин)	7,9±2,5	21,2±6,0
Отдых на плоту (60 мин)	6,4±2,1	21,6±3,3
Отдых в полосе прибоя (20 мин)	5,3±1,7	7,7±3,0

Длительное плавание в морской воде (традиционное для отдыхающих курорта) способствовало активизации всех систем и органов тела человека; двукратное и иногда трехкратное увеличение проводимости проходило по всем меридианам ($p < 0,01 \div 0,001$) (рис. 1). Аналогичные изменения происходили при плавании в ластах и плавании на матрасе (рис. 2 и рис. 3).

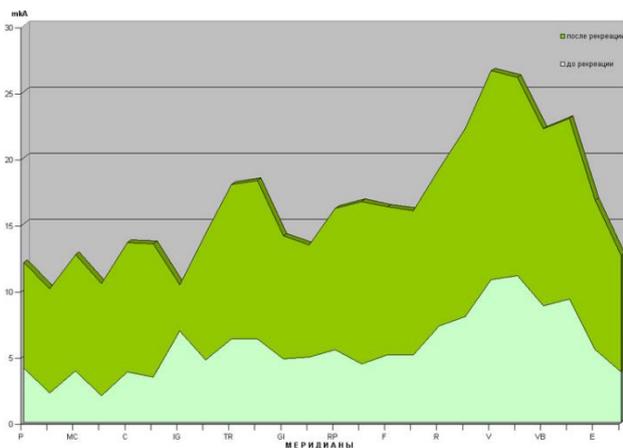


Рис. 1. Изменения проводимости БАТ при плавании в морской воде

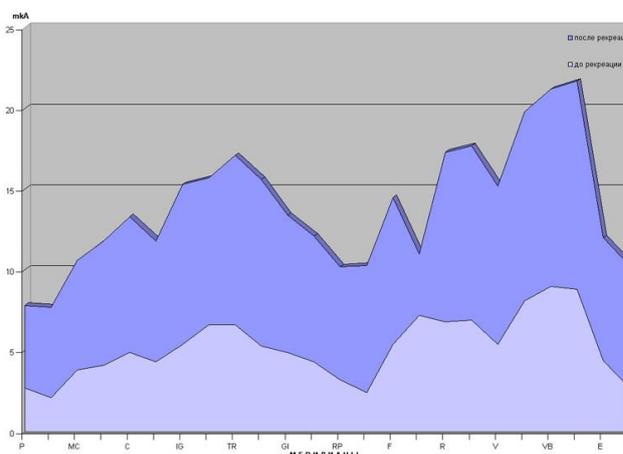


Рис. 2. Изменения проводимости БАТ при плавании в ластах

При плавании под водой с аквалангом (рис. 4), на фоне двукратного и трехкратного увеличения проводимости по большинству меридианов ($p < 0,01 \div 0,001$), отмечалось явно недостаточное повышение показателя активности меридиана селезенки (RP).

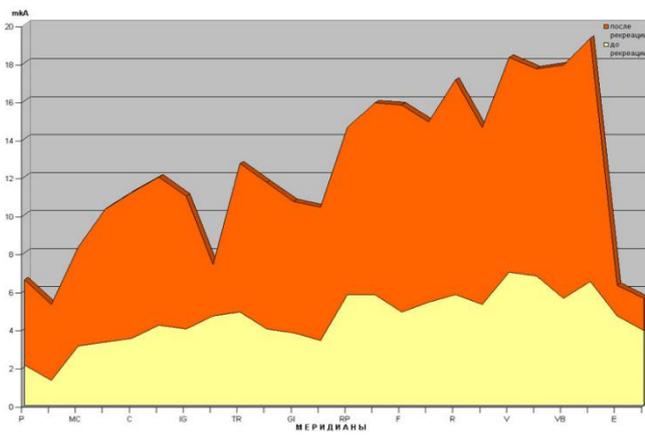


Рис. 3. Изменения проводимости БАТ при плавании на матрасе

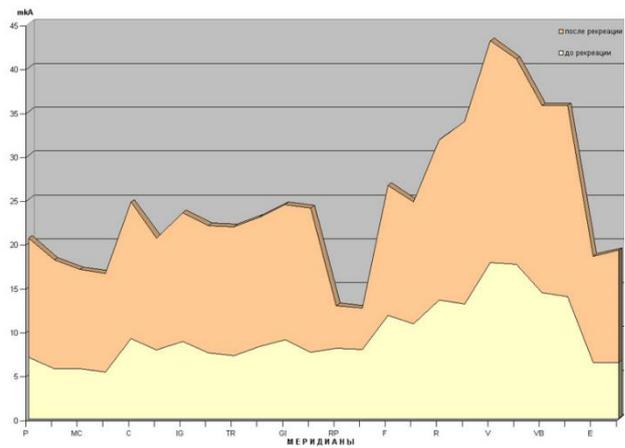


Рис. 4. Изменения проводимости БАТ при плавании под водой с аквалангом

Подобное проявлялось и при сравнении гребли в шлюпке и на байдарке (рис. 5 и рис. 6). После занятий на байдарке слабо проявлялась активность меридиана сердца (С).

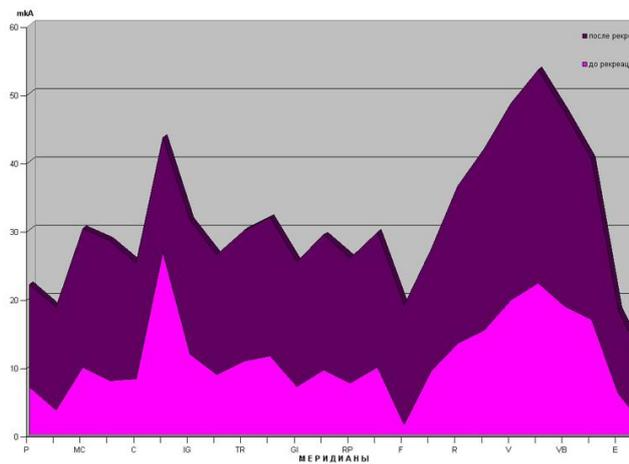


Рис. 5. Изменения проводимости БАТ при гребле в шлюпке

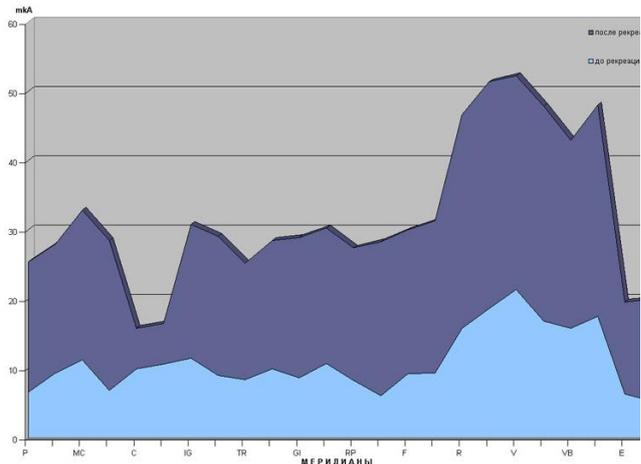


Рис. 6. Изменения проводимости БАТ при гребле на байдарке

Катание на водном велосипеде способствовало двукратному, трехкратному и даже четырехкратному увеличению проводимости БАТ по отдельным меридианам ($p < 0,01 \div 0,001$) (рис. 7).

При отдыхе на плотике (рис. 8) и при отдыхе в полосе прибоя (рис. 9) отдыхающие в меньшей степени проявляли свои физические усилия, чем в предыдущих водных видах рекреации. Хотя на маленьком плотике в полной мере проявлялось циклическое действие качки; а при нахождении в полосе прибоя отдыхающий получал циклически повторяющиеся массажные воздействия набегающих волн.

Крайне интересно, что при увеличении проводимости по большинству меридианов (при отдыхе на плотике 3-4-х кратное, а в полосе прибоя 2-х кратное) наблюдалось недостаточное повышение активности по меридиану почек (R).

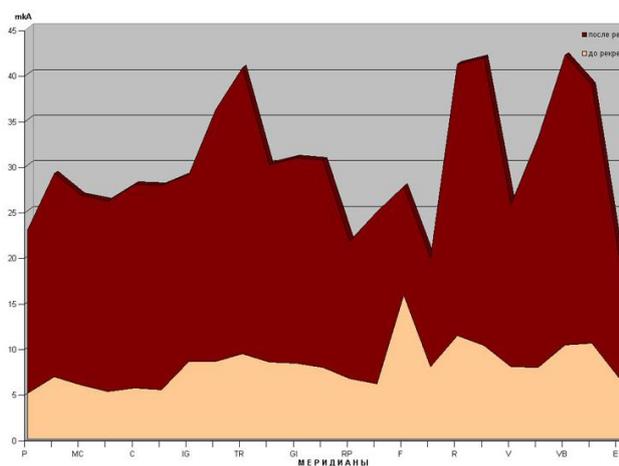


Рис. 7. Изменения проводимости БАТ при катании на водном велосипеде

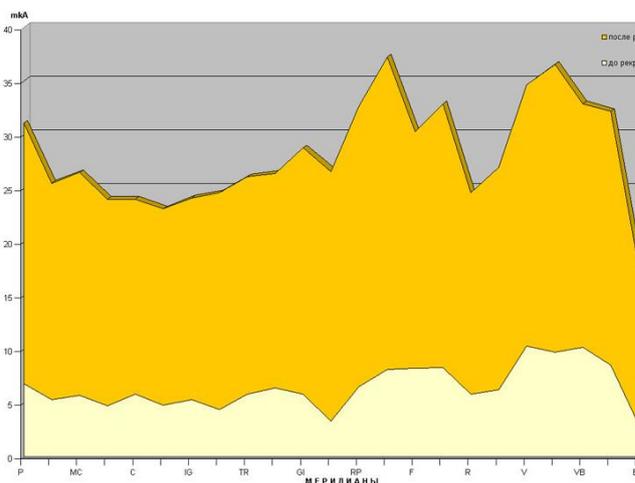


Рис. 8. Изменения проводимости БАТ при отдыхе на плотике

Корреляционный анализ изменений БАТ при использовании циклических видов рекреации показал, что после выполнения нагрузки ряд связей пропадает и, в то же время, появляются новые, т. е. меняется структура связей между отдельными меридианами.

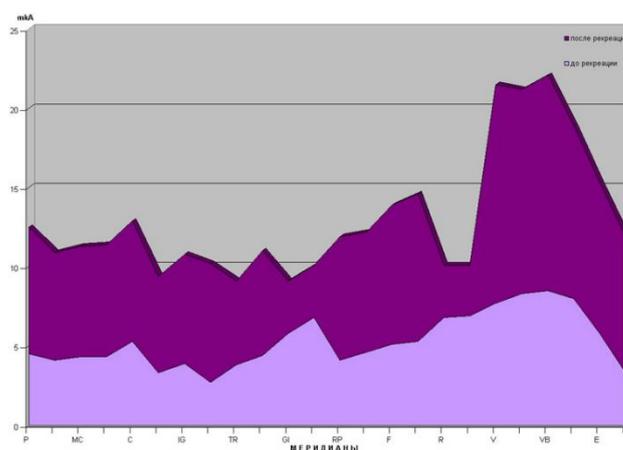


Рис. 9. Изменения проводимости БАТ при отдыхе в полосе прибора

Выводы. На основании проведенных исследований можно констатировать, что занятия водными видами рекреации способствовали общему оздоровлению человека – увеличивалась проводимость биологически активных точек по большинству меридианов ($p < 0,05 \div 0,001$).

Но, в то же время, каждый из обследуемых видов рекреации по-своему воздействовал на активность по некоторым меридианам, следовательно, и по некоторым отдельно взятым системам и органам человека.

Перспективы дальнейших исследований. Что требует существенного расширения спектра используемых на пляжах курорта разнообразных водных видов рекреации, а также осознанного использования их медиками и специалистами ЛФК при оздоровлении отдыхающих.

Литература

1. Tomilin K.G. Water Recreation: Health-improving Effect / K.G. Tomilin., V.V. Mazur // European researcher. 2012. Vol. (34). № 11–2. С. 1990–1993.
2. Томилин, К.Г. Водные виды рекреации – эффективное средство оздоровления людей на курорте / К.Г. Томилин, В.В. Мазур // Адаптивная физическая культура. 2003. №4. С. 22–26.
3. Томилин, К.Г. Водные виды рекреации: Учебное пособие. 2-е изд. перер. и доп. [Электронный ресурс] / К.Г. Томилин, В.В. Мазур. Сочи: РИО СГУ, 2013. 230 с.
4. Томилин, К.Г. Повышение эффективности водных видов рекреации: Монография / К.Г. Томилин, В.В. Мазур, Г.А. Буяк. Уфа-Сочи: ВЭГУ, 2004. 172 с.
5. Томилин, К.Г. Управление рекреационной деятельностью на водных курортах: Монография. 2-е изд. перер. и доп. / К.Г. Томилин. Сочи: РИО СГУТиКД, 2009. 184 с.
6. Томилин, К.Г. Физическая культура отдыхающих на курорте: водные виды рекреации / К.Г. Томилин // European Journal of Physical Education and Sport. 2013. №1. С. 49–60.

УДК 373.3.016

НОРМАЛИЗАЦИЯ НОСОВОГО ДЫХАНИЯ В ОБЩЕМ КОМПЛЕКСЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ NORMALIZATION OF THE NOSE RESPIRATION IN THE GENERAL COMPLEX OF PHYSICAL PREPARATION OF CHILDREN

*Тристен Клавдия Семёновна, кандидат медицинских наук, доцент,
Барановичский государственный университет, г. Барановичи, Беларусь*

*Tristen Claudia Semenovna,
Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,
Baranovich State University, Baranovich, Belarus*

*Филимонова Наталья Ивановна, старший преподаватель,
Барановичский государственный университет, г. Барановичи, Беларусь*

*Filimonova Natalya Ivanovna, Senior Lecturer,
Baranovich State University, Baranovich, Belarus*

fil.nick@mail.ru

Аннотация. В статье освещается проблема профилактики заболеваний органов и систем организма среди населения. Изучены причины, механизмы развития заболеваний среди детей и взрослого населения, методы лечения и профилактика стоматологических заболеваний у детей дошкольного возраста. Представлены результаты осведомленности студентов факультета педагогики и психологии «Барановичского государственного университета» о влиянии вредной привычки дышать ртом на гомеостаз полости рта и на эстетику лица.

Annotation. The article highlights the problem of preventing diseases of organs and body systems among the population. The causes, mechanisms of development of diseases