

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Tomilin K. G. 2018. The application of creativity algorithms in the design of SPA and Wellness programs on the Black Sea coast. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 90-99 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

УДК 796/799; 615.8

Применение алгоритмов творчества при конструировании программ СПА и Велнеса на Черноморском побережье

Томилин Константин Георгиевич

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта социально-педагогического факультета. Сочинский государственный университет, ул. Советская, 26-а, Сочи, 354000, Россия.

E-mail: tomilin-47@rambler.ru

Аннотация. Сделана попытка индивидуализировать программы СПА и Велнеса на Черноморском курорте за счет привлечения клиентов к составлению программ по оздоровлению собственного организма. Использовалась «Теория решения изобретательских задач» (ТРИЗ), которая с успехом была нами уже использована для расширения творческих возможностей педагогов и тренеров в спорте высших достижений, а также десятичная матрица творческих приемов Р.П. Повилейко. Основополагающими приемами, в СПА и Велнесе, которые запускают все остальные программы оздоровления, является «инверсия» (прием «наоборот»). Когда клиент берет управление своими оздоровительными мероприятиями в свои руки. А также «импульсация», связанная с прерывностью протекающих процессов, когда для повышения эффективности программ СПА и Велнеса необходимо оторвать на месяц-полтора человека из его обычной среды и поместить в такие условия на курорте, которые исключат предыдущий

Следует цитировать / Citation:

Томилин К. Г. Применение алгоритмов творчества при конструировании программ СПА и Велнеса на Черноморском побережье / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №4(11). – С. 90-99. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Tomilin K. G. 2018. The application of creativity algorithms in the design of SPA and Wellness programs on the Black Sea coast. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 90-99 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Поступило в редакцию / Submitted 18.10.2018

Принято

к

публикации

/

Accepted

26.10.2018

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Tomilin K. G. 2018. The application of creativity algorithms in the design of SPA and Wellness programs on the Black Sea coast. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 90-97 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

нерациональный образ жизни. Прием «интеграция» заключается в объединении, совмещении и упрощении функций и элементов системы в целом, когда на курорте создаются условия для совмещения оздоровления и лечения с полноценным отдыхом. Подбирая оздоровительные процедуры, не мешающие интересному времяпрепровождению клиентов. Прием «динамизация» предполагает, что характеристики системы или ее элементов должны быть непрерывно изменяющимися, оптимальными на каждом этапе. А «дифференциация» предусматривает разделение функций и элементов системы, ослабляя функциональные связи между элементами, и проводя акцентированное мощное воздействие на наиболее «слабое звено» в здоровье человека.

Важным приемом является «неология» (использование передового отечественного или зарубежного опыта). В медицине таким передовым опытом считается применение нанотехнологий – целевой доставки лекарств.

«Мультипликация» обеспечивает эффект в СПА и Велнесе за счет относительно длительного привыкания организма человека к функционированию в новых условиях (новому питанию, физической нагрузке, образу жизни и т. д.).

Ключевые слова: спорт, здоровье, СПА, Велнес, алгоритмы творчества.

The application of creativity algorithms in the design of SPA and Wellness programs on the Black Sea coast

Tomilin Konstantin Georgievich, Associate Professor of Physical Education Department and Sport of the Socio-Pedagogical Faculty of the Sochi State University, Sochi, Russia. E-mail: tomilin-47@rambler.ru

Annotation. An attempt was made to individualize the SPA and Wellness programs at the Black Sea resort by attracting clients to compiling programs for improving their own organism. We used the «Theory of solving inventive problems» (TRIZ), which we successfully used to expand the creative abilities of teachers and coaches in the sport of higher achievements, as well as the decimal matrix of creative techniques R.P. Povilejko.

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Tomilin K. G. 2018. The application of creativity algorithms in the design of SPA and Wellness programs on the Black Sea coast. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 90-97 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

The basic methods in SPA and Wellness, which launch all other health programs, is «inversion» (reception «on the contrary»). When a client takes control of their wellness activities in their own hands. And also «impulse», associated with the discontinuity of the ongoing processes. To increase the effectiveness of SPA and Wellness programs, it is necessary to tear off for a month and a half a person from his usual environment and place in such conditions in the resort that exclude the previous irrational lifestyle.

Admission «integration» is to unite, combine and simplify the functions and elements of the system as a whole, when the resort is supposed to combine healing and treatment with a full rest. Picking up wellness procedures that do not interfere with the interesting pastime of clients. Receiving «dynamization» assumes that the characteristics of the system or its elements should be continuously changing, optimal at each stage. And «differentiation» provides for the separation of functions and elements of the system, weakening the functional links between the elements, and by carrying out an accentuated powerful impact on the «weakest link» in human health.

An important technique is «neology» (the use of advanced domestic or foreign experience). In medicine, such advanced experience is the use of nanotechnology – targeted drug delivery.

«Animation» provides an effect in SPA and Wellness at the expense of a relatively long-term habituation of the human body to functioning under new conditions (new nutrition, exercise, lifestyle, etc.).

Keywords: sport, health, SPA, Wellness, creativity algorithms.

Введение. Наши многолетние исследования на Черноморских курортах показали, что туристы, в основном, используют 20–22 вида водной рекреации (рис. 1) [1].

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Tomilin K. G. 2018. The application of creativity algorithms in the design of SPA and Wellness programs on the Black Sea coast. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 90-97 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>



Рис. 1. Классификация водных видов рекреации, используемых на Черноморских курортах

Причем каждый из них по-разному воздействует на биологически-активные точки (БАТ) отдыхающих, и, следовательно, на системы и органы тела человека (табл. 1). Что позволяет сконструировать эффективную систему индивидуализации оздоровительных воздействий в СПА и Велнесе по каждой системе и органу телу человека.

Меридианы легких (Р). Наибольшие сдвиги в проводимости БАТ наблюдались во время хождения на швертботе-одиночке, парусной доске и отдыхе на плоту. Средняя активность зарегистрирована при занятиях греблей, катанием на водном велосипеде и водном мотоцикле. Снижение активности зарегистрировано при парашютной буксировке за катером и после игр в воде.

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Tomilin K. G. 2018. The application of creativity algorithms in the design of SPA and Wellness programs on the Black Sea coast. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 90-97 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Меридианы перикарда (МС). Максимальное увеличение активности канала наблюдалось при занятиях на парусной доске и швертботе, гребле на шлюпке и байдарке, катании на водном велосипеде и водном мотоцикле, отдыхе на плоту. Уменьшение проводимости БАТ по этому меридиану происходило после полетов на парашюте за катером.

Меридианы сердца (С). Явный всплеск активности в канале отмечен в процессе занятий на швертботе, парусной доске, катании на водном велосипеде, отдыхе на плоту, а также катании на водном мотоцикле, лыжах, санях. Снижение отмечено после парашютной буксировки, игр в воде, гребли на байдарке.

Меридианы тонкого кишечника (IG). Наибольшая активность зарегистрирована при катании на водных санях, мотоцикле, велосипеде и «банане», отдыхе на плоту, занятиях на швертботе и парусной доске. Снижение – после игр в воде и т. д.

Меридианы тройного обогревателя (TR). Наивысшая активность отмечена во время катания на водном велосипеде и занятий на парусной доске. Также велика активность по этому меридиану при катании на швертботе и водном мотоцикле, отдыхе на плоту. Снижение проводимости БАТ – после парашютной буксировки и «окунания» в воду.

Меридианы толстого кишечника (GI). Занятия на парусной доске и отдых на плоту способствовали наибольшим изменениям в меридиане; гребля (на байдарке и шлюпке), катание на водном велосипеде, водные лыжи – меньшим изменениям. Снижение наблюдалось после парашютной буксировки, игр в воде, отдыхе в полосе прибоя и т. д.

Меридианы селезенки и поджелудочной железы (RP). Наибольшим сдвигам в повышении проводимости БАТ способствовал отдых на плоту, хождение на швертботе-одиночке, парусной доске, а также занятия греблей, катание на водных лыжах, санях, мотоцикле, «банане». Уменьшение проводимости – после игр в воде, погружений с аквалангом и т. д.

Меридианы печени (F). Всплеск активности в канале отмечен в процессе занятий на швертботе, парусной доске, катании на водном мотоцикле, отдыхе на плоту, а также катании на водных санях, лыжах, «банане», гребле на байдарке. Снижение проводимости БАТ отмечено после парашютной буксировки и игр в воде.

Меридианы почек (R). Крайне интересно, что БАТ именно этого меридиана в наибольшей степени стимулировало хождение на швертботе-

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Tomilin K. G. 2018. The application of creativity algorithms in the design of SPA and Wellness programs on the Black Sea coast. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 90-97 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

одиночке и парусной доске; водные сани, «банан», лыжи, отдых на плоту, гребля на байдарке – также способствовали активизации канала. Водный мотоцикл, игры в воде, отдых в полосе прибоя – снижали активность.

Меридианы мочевого пузыря (V). Эффективно стимулировали БАТ канала хождение на швертботе-одиночке и парусной доске, отдых на плоту, прогулка на крейсерской яхте, катание на водных санях, «банане», гребля на байдарке и шлюпке.

Особое увеличение проводимости в меридиане наблюдалось после парашютной буксировки. Прогулка на катере, игры в воде, «окунание» – снижали активность.

Меридианы желчного пузыря (VB). Виды парусного спорта и отдыха: хождение на швертботе-одиночке и парусной доске, а также водный велосипед, гребля на байдарке и шлюпке, отдых на плоту, катание на водных санях и лыжах – эффективно стимулируют канал. Парашютная буксировка за катером способствовала уменьшению активности.

Таблица 1

Модель оздоровительных воздействий с использованием водных видов рекреации (n=264)

Водные виды рекреации	Меридианы, отвечающие за работу систем и органов организма											
	легкие (P)	«чирикард» (MC)	сердце (C)	тонкий кишечник (IG)	«тройной обогреватель» (TR)	толстый кишечник (GI)	селезенка и поджелудочная железа (RP)	печень (F)	почки (R)	мочевой пузырь (V)	желчный пузырь (VB)	желудок (E)
Отдых на плоту	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Отдых в полосе прибоя	▲	▲	▲	▲	▲	▽	▲	▲	▽	▲	▲	▲
«Окувание»	▲	▲	▲	▽	▽	▽	▲	▲	▽	▽	▲	▲
Плавание на матрасе	▲	▲	▲	▽	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▽
Плавание	▲	▲	▲	▽	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Плавание в ластах	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▽	▲	▲	▲	▲
Игры на воде	▽	▲	▽	▽	▲	▽	▽	▽	▽	▲	▲	▲
Погружение с аквалангом	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▽	▲	▲	▲	▲	▲
Прыжки в воду	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Ныряние с задержкой дыхания	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Катание на гидровелосипеде	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Гребля на шлюпке	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Гребля на байдарке	▲	▲	▽	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Прогулка на катере	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▽	▲	▲	▽	▲	▲
Прогулка на крейс. яхте	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Катание на водном мотоцикле	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▽	▲	▲	▲
Катание на «банане»	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Катание на водных лыжах	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Катание на водных санях	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Парашютная буксировка	▽	▽	▽	▲	▽	▽	▲	▽	▲	▲	▽	▽

Условные обозначения: ▲ — увеличение проводимости в меридиане;
 ▽ — снижение проводимости в меридиане.

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Tomilin K. G. 2018. The application of creativity algorithms in the design of SPA and Wellness programs on the Black Sea coast. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 90-99 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Меридианы желудка (Е). Хождение на швертботе-одиночке и парусной доске, отдых на плоту, катание на водных лыжах – все это приводило к активизации меридиана. Парашютная буксировка, плавание на матрасе – уменьшали активность.

Однако индустрия СПА и Велнеса, пока, не готова к широкой индивидуализации занятий и оздоровительных процедур, что делает пациентов таких центров простыми потребителями стандартных услуг.

Целью исследования является применение в спорте, СПА и Велнесе «Теории решения изобретательских задач» (ТРИЗ) для широкой индивидуализации занятий и оздоровительных процедур на курорте.

Описание методов проводимого исследования. Сделана попытка индивидуализировать программы СПА и Велнеса на курорте за счет привлечения самих клиентов к составлению программ по оздоровлению собственного организма. Использовалась «Теория решения изобретательских задач» (ТРИЗ) [2], которая с успехом была нами уже использована для расширения творческих возможностей педагогов и тренеров в спорте высших достижений [3–5]. А также десятичной матрицы творческих приемов Р.П. Повилейко [6], включающая приемы: «адаптация», «аналогия», «динамизация», «дифференциация», «идеализация», «импульсация», «инверсия», «интеграция», «мультипликация», «неология».

Полученные результаты и их обсуждение. Наши исследования показали, что в спорте широкое применение большинства творческих приемов достоверно ($p < 0,01$) способствовало успешности деятельности тренеров: приемы «импульсация», «аналогия», «динамизация», «дифференциация», «неология», «адаптация», «идеализация». Отмечена определенная тенденция ($p < 0,1$) к получению пользы от приемов «мультипликация» и «инверсия» [7].

Новым подходом, в системе СПА и Велнесе, который запускает все остальные программы оздоровления, является выбранный нами прием «*инверсия*». В технике этот прием часто называют принципом «наоборот», «в обход», «удар с тыла». Удачным примером инверсии может служить аэродинамическая труба, где самолет стоит неподвижно и обдувается струями воздуха, а не как это обычно происходит на аэродроме.

В педагогике этот прием с успехом применял А.С. Макаренко, когда выдавал бывшим уголовникам наган, лошадь и квитанцию для получения из банка крупной суммы денег на питание беспризорников в детской трудовой колонии. Вызывая в душе этих ребят мощную борьбу «желания присвоить это

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Tomilin K. G. 2018. The application of creativity algorithms in the design of SPA and Wellness programs on the Black Sea coast. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 90-99 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

«богатство», и вернуться к прошлой уголовной жизни». И угрызений совести, что этот поступок зачеркнет дружбу своих новых товарищей из трудовой коммуны. Вынудить их голодать из-за такого подлого поступка. Разрушит все перспективы их дальнейшей собственной творческой и честной жизни.

И измученный такой внутренней борьбой, бывший рецидивист привозил из банка деньги, и уже после никто не опасался доверить ему сложные дела в педагогике, на производстве, в армии.

В советских школах и спортивных секциях ребят с хулиганскими наклонностями обязывали следить за дисциплиной и формировали из них хороших помощников для педагогического процесса. В народной медицине этот прием также срабатывал, и приводил к созданию уникальных оздоровительных программ Валентина Дикуля, Надежды Семеновой, Норманна Казинса (Norman Kazins) и др. Когда больной человек, от которого, практически, отказывалась официальная медицина, брал управление своими оздоровительными мероприятиями в свои руки и творил чудеса творчества.

Сразу оговоримся, что это должно происходить при регулярной диагностике и консультациях с высококлассными специалистами. И исключить скатывание на примитивное самолечение.

Вторым является прием *«импульсация»*, связанный с прерывностью протекающих процессов. В технике примером могут служить музыкальные автоматы, включающиеся только после опускания монеты; управление космической станцией на орбите Земли путем точных, рассчитанных импульсов двигателя.

В спорте ярким примером использования творческого приема *«импульсация»* может служить опыт всемирно известного тренера по легкой атлетике В.И. Алексеева. Когда спортсменка, сильнейшая в нашей стране толкательница ядра, имела серьезный недостаток: после финального усилия она по инерции выскакивала из сектора.

Видя бесполезность всех других методов воздействия на неё, В.И. Алексеев во время тренировки в парке, подвел ее к упавшему дереву и заставил выполнять толкание. Спортсменка по привычке продолжала выскакивать из нарисованного на земле сектора и ударялась ногой о лежавшее поперек дерево, которое жестко ограничивало возможность перемещений. Сильно ударившись несколько раз об этот ограничитель, спортсменка отучилась от своей порочной привычки и за всю свою спортивную карьеру практически не «выпадала» из сектора для толкания ядра.

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Tomilin K. G. 2018. The application of creativity algorithms in the design of SPA and Wellness programs on the Black Sea coast. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 90-99 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Для повышения эффективности программ СПА и Велнеса необходимо оторвать на месяц-полтора человека из его обычной среды и поместить в такие условия на курорте, которые исключат прошлый нерациональный образ жизни.

«Идеализация» – этот еще один прием, предусматривающий представление идеального решения, от которого следует отталкиваться при создании таких комфортных условий. В технике примером идеализации служит бесконечно большое увеличение или уменьшение длины, ширины, веса. Система, «потерявшая вес» компенсирует эту утрату за счет других систем: протягивание троса через залив воздушными шарами и т.п. Идеализация «удобства и комфорта» предусматривает мебель по индивидуальным размерам и тотальный дизайн в высших формах проявления.

В спорте идеализация предусматривает создание психологического комфорта для лидеров команды, освобождение их от рутинной работы, которая так часто сопровождает жизнь спортсменов. Включая в команду тренера-администратора, врача, массажистов-реабилитологов, диетолога, психолога, шофера и других высококлассных специалистов, для обеспечения спортивных результатов именно этим спортсменам.

Работа сотрудников в СПА и Велнесе, во многом, будет напоминать деятельность всех перечисленных специалистов для спорта высших достижений.

Прием **«Интеграция»** заключается в объединении, совмещении и упрощении функций и элементов системы в целом; сближаются элементы производства, конструкции и рабочие процессы в пространстве и времени. Простейший пример – смешивание жидкого нитроглицерина с пористым пироксилином при изготовлении динамита; комбинации старое со старым, старое с новым, новое с новым. Например: насос + лампа = примус = паяльная лампа; насос + сушильный шкаф = вакуум-сушилка; двигатель внутреннего сгорания + пропеллер + планер = аэроплан и т.д.

В спорте под интеграцией понимается соревновательный метод подготовки, когда все качества спортсмена: физическая, техническая, психологическая, тактическая и даже теоретическая подготовки совершенствуются одновременно; например, в профессиональном велосипедном спорте, когда мировые лидеры имеют в сезоне 200–220 соревновательных дней.

В нашей системе СПА и Велнеса предполагается совместить оздоровление и лечение на водном курорте с полноценным отдыхом. Подбирая

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Tomilin K. G. 2018. The application of creativity algorithms in the design of SPA and Wellness programs on the Black Sea coast. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 90-99 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

оздоровительные процедуры, не мешающие интересному времяпрепровождению клиентов. Последовательно увеличивая физическую активность клиентов (рис. 2), и делая её максимально разнообразной (при контроле за состоянием здоровья по биологически-активным точкам тела человека).

Причем самому определению «здоровья» и его правильному соблюдению мы уделяем самое пристальное внимание при работе с клиентами [8–11].

Такое возможно при использовании приема «*Динамизация*». Этот прием предполагает, что характеристики системы или ее элементов должны быть непрерывно изменяющимися, оптимальными на каждом этапе.

В качестве примера можно привести «Луноход», который передвигался по освещенной солнцем поверхности Луны и бездействовал, экономя энергию, во время лунной ночи; яхту, управляемую компьютерным автопилотом, когда автоматически, без участия человека, при смене направления ветра меняется установка парусов и т.д. В спорте – нормирование тренировочной нагрузки, с учетом текущего функционального состояния организма спортсмена; в медицине нормирование объема лекарственных средств, в зависимости от достигаемого эффекта.

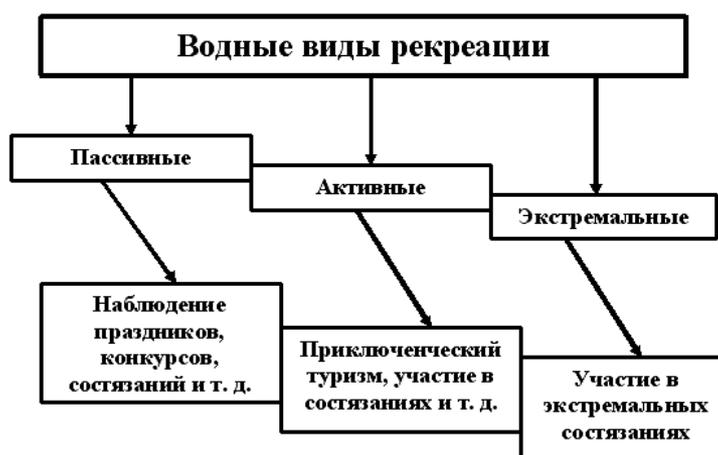


Рис. 2. Классификация вариантов повышения эффективности водных видов рекреации

«*Дифференциация*» заключается в разделении функций и элементов системы, ослабляются функциональные связи между элементами, повышается свобода их взаимоперемещения, разносятся элементы производства,

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Tomilin K. G. 2018. The application of creativity algorithms in the design of SPA and Wellness programs on the Black Sea coast. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 90-99 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

конструкции и рабочие процессы в пространстве и времени. Примерами могут служить: выделение единственно нужного качества при отпугивании птиц от аэропортов – воспроизведение на магнитофоне криков перепуганных птиц; разделение системы на части – поезд из многих вагонов; локализация воздействия на строго определенное место – при рентгеновском облучении опухоли, когда все остальное тело экранировано и т.д.

В спорте разделение целостного упражнения на части и совершенствование каждой из составляющих до идеала применяется максимально широко. При оздоровлении человека необходимо акцентированное продуманное воздействие на наиболее «слабые звенья» в его здоровье.

Серьезную помощь в подборе интересных оздоровительных процедур может оказать прием «*Аналогия*», который состоит в отыскании и использовании подобия систем, в целом различных. Известны: «техноаналогия» (детский волчок-гироскоп Э. Сперри); «биоаналогия» (обводы современных скоростных самолетов подсмотрены у акул и дельфинов); «аналогия образная» (строение бензольного кольца подсказали химику Кекун обезьяны в зоопарке, сцепившиеся хвостами).

Очень широко применяется аналогия в спорте: к примеру, когда «среднегорная подготовка» существенно улучшает результаты в беге, лыжах, плавании, незамедлительно она начинает применяться в спортивной гимнастике, штанге, парусном спорте. Очень перспективно использовать нахождение клиентов в среднегорье для повышения для них уровня максимального потребления кислорода и улучшения здоровья.

«*Адаптация*» заключается в приспособлении для своих нужд уже известных процессов, материалов, конструкций или форм. Гусиное перо – это ручка, шкура убитого зверя – накидка, пальмовый лист – зонтик, все это – примеры адаптации. Оставаясь, в принципе, неизменной, всем известная система просто переносится в новую сферу деятельности, как и в «анalogии».

В Велнесе перспективно адаптировать для своих тренировочных занятий тропы здоровья, парки, аллеи своего города. Используя сучья деревьев для подтягиваний и выполнения специальных упражнений.

«*Неология*». Этот термин используется при характеристике процессов, конструкций, технологий, форм, новых для данной области материалов или новых вообще (использование передового отечественного или зарубежного опыта). Предполагается, что уже где-то кем-то это новое создано и надо его только отыскать.

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Tomilin K. G. 2018. The application of creativity algorithms in the design of SPA and Wellness programs on the Black Sea coast. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 90-99 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

В спорте этот метод находит отражение в применении новых покрытий, материалов. Это новые формы планирующего легкоатлетического копья, новая конструкция мачты или паруса для яхты из волокон, применяемых в космических технологиях. В медицине таким передовым опытом считается применение нанотехнологий – целевой доставки лекарств [12].

Важнейшим условием достижения эффективности управляющих воздействий в спорте и медицине является их многократное повторное применение, и перевод организма на принципиально новый уровень функционирования. Это обеспечивает прием «*Мультипликация*». В технике прием заключается в увеличении размеров или числа деталей, функций, действий, причем все они остаются однотипными, подобными друг другу. Путем простого увеличения размера ножа была изобретена сабля; металлическая пластинка, подложенная под колесо движущегося по плохой дороге автомобиля, превратилась после многократного повторения в гусеницы трактора и танка.

В педагогике известна «зубрежка», когда одно и то же сложное стихотворение повторяют большое число раз, и оно невольно запоминается. Аналогичная ситуация присутствует и в спорте: многократная олимпийская чемпионка в гимнастике Людмила Турищева на протяжении многих часов повторяла одну и ту же сложную комбинацию; в парусном спорте трехкратный олимпийский чемпион Валентин Манкин при подготовке своих шкотовых многократно заставлял их цепляться за трапецию, ставить и убирать спинакер, выполнять бесконечные повороты.

Мультипликационный эффект в СПА и Велнесе появляется за счет привыкания организма к функционированию в новых условиях (новому питанию, физической нагрузке, образу жизни и т. д.), По мнению специалистов, повторение на протяжении 1,5–2 месяцев тренировочных или оздоровительных мероприятий переходит в привычку, и организм из фазы острой адаптации (в первые дни перестройки) переходит в режим стационарного функционирования.

Выводы. Сделана попытка индивидуализировать программы СПА и Велнеса на Черноморском курорте за счет привлечения клиентов к составлению программ по оздоровлению собственного организма. Использовалась «Теория решения изобретательских задач» (ТРИЗ), которая с успехом была нами уже использована для расширения творческих возможностей педагогов и тренеров в спорте высших достижений, а также

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Tomilin K. G. 2018. The application of creativity algorithms in the design of SPA and Wellness programs on the Black Sea coast. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 90-99 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

десятичная матрица творческих приемов Р.П. Повилейко.

Основополагающими приемами, в СПА и Велнесе, которые запускают все остальные программы оздоровления, является «инверсия» (прием «наоборот»). Когда клиент берет управление своими оздоровительными мероприятиями в свои руки. А также «импульсация», связанная с прерывностью протекающих процессов. Для повышения эффективности программ СПА и Велнеса необходимо оторвать на месяц-полтора человека из его обычной среды и поместить в такие условия на курорте, которые исключат предыдущий нерациональный образ жизни.

Прием «интеграция» заключается в объединении, совмещении и упрощении функций и элементов системы в целом, когда на курорте предполагается совместить оздоровление и лечение с полноценным отдыхом. Подбирая оздоровительные процедуры, не мешающие интересному времяпрепровождению клиентов. Прием «динамизация» предполагает, что характеристики системы или ее элементов должны быть непрерывно изменяющимися, оптимальными на каждом этапе. А «дифференциация» предусматривает разделение функций и элементов системы, ослабляя функциональные связи между элементами, и проводя акцентированное мощное воздействие на наиболее «слабое звено» в здоровье человека.

Важным приемом является «неология» (использование передового отечественного или зарубежного опыта). В медицине таким передовым опытом считается применение нанотехнологий – целевой доставки лекарств.

«Мультипликация» обеспечивает эффект в СПА и Велнесе за счет относительно длительного привыкания организма человека к функционированию в новых условиях (новому питанию, физической нагрузке, образу жизни и т. д.).

Перспективы дальнейших исследований. Предполагается внедрять на практике привлечение клиентов к составлению программ по оздоровлению собственного организма с использованием широкого спектра оздоровительных воздействий вещественного (галотерапия, фитотерапия, ароматерапия и др.), энергетического (механотерапия, магнитотерапия, хромотерапия, пирамидотерапия, дендротерапия, анимотерапия, танцевальная терапия и др.) и информационного характера (ландшафтотерапия, анимотерапия, игровая терапия, библиотерапия и др.) взятых из неживой и живой природы, а также искусственно созданных человечеством [7].

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Tomilin K. G. 2018. The application of creativity algorithms in the design of SPA and Wellness programs on the Black Sea coast. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 90-99 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Библиографический список

1. Томилин, К.Г. Повышение эффективности водных видов рекреации: Монография / К.Г. Томилин, В.В. Мазур, Г.А. Буяк. – Уфа-Сочи: Восточный университет, 2004. – 172 с.
2. Альтшуллер, Г.С. Найти идею. Введение в ТРИЗ – теорию решения изобретательских задач. – 11-е изд. / Г.С. Альтшуллер. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 404 с.
3. Томилин, К.Г. К вопросу конструирования «Алгоритмов творчества» в спортивной педагогике / К.Г. Томилин // Педагогические нововведения в высшей школе: технологии, методики, опыт: Материалы III Всероссийской научно-методической конференции, г. Краснодар, 20–21 ноября 1997 г. Часть II. – Краснодар: Куб.ГТУ, 1998. С. 60–62.
4. Томилин, К.Г. Способности и творческие приемы тренеров Юга России / К.Г. Томилин // Дружининские чтения: Сборник материалов XII Всероссийской научно-практической конференции, г. Сочи, 23–25 мая 2013 г. – Сочи ФГБОУ ВПО «СГУ», 2013. С. 243–245.
5. Томилин, К.Г. Успешность профессиональной деятельности, способности и творческие приемы специалистов сферы физической культуры и спорта / К.Г. Томилин // Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice (Proiect instituțional): Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția a 3-a, 8 decembrie 2017, Chișinău. – Chișinău: USEFS, 2017 (Tipogr. «Valinex» SRL). – pp. 130–136.
6. Повилейко, Р.П. Архитектура машин / Р.П. Повилейко. – Новосибирск: Зап.-Сиб. книжное изд.-во, 1974. – 143 с.
7. 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.
8. Томилин, К.Г. К вопросу о понятии «здоровье человека»: проблемы, поиски, решения / К.Г. Томилин // Адаптивная физическая культура. – 2005. – №3. – С. 17–19.
9. Романова, Е.В. Здоровье молодежи в аспекте изучения аддитивных форм поведения / Е.В. Романова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – № 2. – С. 14–24.
10. Ушакова, Е.В. О понимании здоровья в медицинском, педагогическом, социальном и физкультурном аспектах / Е.В. Ушакова, Н.В.

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Tomilin K. G. 2018. The application of creativity algorithms in the design of SPA and Wellness programs on the Black Sea coast. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 90-99 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Наливайко, П.Г. Воронцов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 1(4). – С. 18–29.

11. Зимбули, А.Е. Здоровье: нравственно-ценностные ракурсы / А.Е. Зимбули // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 1(4). С. 3–17.

12. Нанотехнологии в медицине – примеры применения. URL: Режим доступа: <http://innovatopia.su/1-nanotehnologii-v-medicine-primery-primeneniya.html> (Дата обращения: 01.09.2018).

REFERENCES

1. Tomilin, K.G. 2004. Povyshenie effektivnosti vodnykh vidov rekreatsii: Monografiya. K.G. Tomilin, V.V. Mazur, G.A. Buyak. Ufa-Sochi: Vostochnyi universitet, 172 p. (In Russian).

2. Al'tshuller, G.S. 2018. Naiti ideyu. Vvedenie v TRIZ – teoriyu resheniya izobretatel'skikh zadach. 11-e izd. G.S. Al'tshuller. Moscow: Al'pina Pabliher, 404 p. (In Russian).

3. Tomilin, K.G. 1997. K voprosu konstruirovaniya «Algoritmov tvorchestva» v sportivnoi pedagogike. Pedagogicheskie novovvedeniya v vysshei shkole: tekhnologii, metodiki, opyt: Materialy III Vserossiiskoi nauchno-metodicheskoi konferentsii, g. Krasnodar, 20–21 noyabrya 1997 g. Chast' II. – Krasnodar: Kub.GTU, 1998. pp. 60–62. (In Russian).

4. Tomilin, K.G. 2013. Sposobnosti i tvorcheskie priemy trenerov Yuga Rossii. Druzhininskie chteniya: Sbornik materialov XII Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, g. Sochi, 23–25 maya 2013 g. Sochi FGBOU VPO «SGU», pp. 243–245. (In Russian).

5. Tomilin, K.G. 2017. Uspeshnost' professional'noi deyatel'nosti, sposobnosti i tvorcheskie priemy spetsialistov sfery fizicheskoi kul'tury i sporta / K.G. Tomilin. Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice: Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția a 3-a, 8 decembrie 2017, Chișinău. – Chișinău: USEFS (Tipogr. «Valinex» SRL). – pp. 130–136. (In Russian).

6. Povileiko, R.P. 1974. Arkhitektura mashin. Novosibirsk: Zap.-Sib. knizhnoe izd.-vo, 143 p. (In Russian).

7. Tomilin, K.G. 2009. Upravlenie rekreatsionnoi deyatel'nost'yu na vodnykh kurortakh: Monografiya. 2-e izd. perer. i dop. K.G.Tomilin. Sochi: RIO SGUTiKD, 184 p. (In Russian).

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Tomilin K. G. 2018. The application of creativity algorithms in the design of SPA and Wellness programs on the Black Sea coast. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 90-99 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

8. Tomilin, K.G. 2005. K voprosu o ponyatii «zdorov'e cheloveka»: problemy, poiski, resheniya . Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura, 3, pp. 17–19. (In Russian).

9. Romanova, E.V. 2016. Zdorov'e molodezhi v aspekte izucheniya additivnykh form povedeniya . Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta, 2, pp. 14–24. (In Russian).

10. Ushakova, E.V. 2017. O ponimanii zdorov'ya v meditsinskom, pedagogicheskom, sotsial'nom i fizkul'turnom aspektakh. E.V. Ushakova, N.V. Nalivaiko, P.G. Vorontsov. Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta, 1(4), p. 18–29. (In Russian).

11. Zimbuli, A.E. 2017. Zdorov'e: npravstvenno-tsennostnye rakursy. Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta, 1(4), p. 3–17. (In Russian).

12. Nanotekhnologii v meditsine – primery primeneniya. URL: Rezhim dostupa: <http://innovatopia.su/1-nanotekhnologii-v-medicine-primery-primeneniya.html> (Accessed: 01.09.2018). (In Russian).