

УДК 796/799; 615.8

СПА, ВЕЛНЕС, ФИТНЕС: ПСИХОБИОМЕХАНИКА (УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ КЛИЕНТОВ)

Томилин Константин Георгиевич

Доцент кафедры физической культуры и спорта социально-педагогического факультета. Сочинский государственный университет. Сочи, Россия. E-mail: tomilin-47@rambler.ru

SPA, WELLNESS, FITNESS: PSYCHOBIO MECHANICS (TAKING INTO ACCOUNT THE AGE FEATURES OF CLIENTS)

Tomilin Konstantin Georgievich

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

Следует цитировать / Citation:

Томилин К. Г. СПА, велнес, фитнес: психобиомеханика (учет возрастных особенностей клиентов) // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2019. — № 5(16). — С. 161–174. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Tomilin K. G. SPA, wellness, fitness: psychobiomechanics (taking into account the age features of clients). Health, Physical Culture and Sports. 2019, 5 (16), pp. 161–174 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Поступило в редакцию / Submitted 19.05.2019

Принято к публикации / Accepted 18.09.2019

Аннотация. Проведен анализ возрастных изменений потенциальных клиентов СПА-курсов (по методике С. Деллингер) с целью привлечения человека к водным видам рекреации. С первых дней жизни ребенок (за счет рефлексов по автоматическому задерживанию дыхания при погружении в воду) может приучаться к плаванию. С 1,5 лет малыш хорошо овладевает вертикальной походкой и имеет сильную потребность ознакомления с окружающим миром, которая должна поощряться родителями. В шесть лет ярко проявляется «возраст игры» — особая форма поведения, которая благодаря специальным приемам («ролевой игры») помогает научить ребенка любить воду. В 5–6 лет возникает потребность «быть как взрослый»; в 13–14 лет потребность «быть крутым» и самоутвердиться в спорте. В 17–18 лет многие подростки ведут поиск новых для себя интересов, где водные виды рекреации будут иметь для них высокую популярность. В тридцатилетнем возрасте идет переоценка человеком своих жизненных целей. И для летнего отпуска с семьей люди после 30 лет склонны выбрать яхтенный туризм. Сертификат компетентности «Vareboat Skipper», который можно получить после обучения в российских яхт-клубах, позволяет брать яхту в аренду («bareboat charter») и заниматься парусным туризмом самостоятельно, совершая путешествия по Средиземному морю и вокруг Европы. Для лиц предпенсионного и пенсионного возраста эффективным средством рекреации будут зарубежные турне на крупных лайнерах, с заходом

в порты различных стран и посещением популярных городов мира. А для поддержания здоровья — плавание в бассейне.

Ключевые слова: СПА-курорты, методика С. Деллингер, потребности клиентов, дети, подростки, взрослые, пожилые люди, виды водной рекреации.

Annotation. The analysis of age-related changes of potential clients of spa resorts (according to the method of S. Dellinger), in order to attract people to aquatic types of recreation, has been carried out. From the first days of life, a child (due to reflexes to automatically hold his breath when immersed in water) can become accustomed to swimming. From the age of 1.5, the baby is good at vertical gait and has a strong need for familiarization with the outside world, which should be encouraged by parents. In six years, the “age of the game” is clearly manifested — a special form of behavior, which, thanks to special techniques (“role-playing”), helps to teach a child to love water. At the age of 5–6, there is a need to “be like an adult”; in 13–14 years, the need to “be cool” and to assert itself in sports. At the age of 17–18, many adolescents are searching for new interests for themselves, where water types of recreation will be highly popular for them. At 30 years of age, a person re-evaluates his life goals. And for summer holidays with family, people after 30 years tend to choose yacht tourism. The certificate of competence “Bareboat Skipper” (which can be obtained after training at Russian yacht clubs) allows you to rent a yacht (“bareboat charter”) and sail independently, making trips around the Mediterranean Sea and around Europe. For people of pre-retirement and retirement age, an effective means of recreation will be foreign tours on major liners, calling at ports of various countries, and visiting popular cities of the world. And to maintain health — swimming in the pool.

Keywords: SPA resorts, technique S. Dellinger, customer needs, children, adolescents, adults, elderly people, types of aquatic recreation.

Введение. Если обратиться к терминологии, то СПА (от латинского «Sanus per Aquam», или «Sanitas pro Aqua») в переводе на русский язык означает «здоровье с помощью воды» или «здоровье через воду». Эта аббревиатура является модным заменителем таких известных в нашей стране понятий, как талассотерапия, водолечение, бальнеотерапия. На курорте человек получает широкий спектр оздоровительных воздействий: морской воздух, насыщенный фитонцидами; механические и температурные раздражители при купании; проникновение через поры кожи микродоз солей морской воды, содержащей всю таблицу Менделеева; воздействие солнечной радиации при нахождении клиента на пересечении воздушной и водной среды (когда происходит сложное переключение биологически активных точек тела человека — БАТ), что требует привлечения понятий и диагностики восточной медицины [1], и т. д.

Большинство исследователей [2–8] подерживают мысль Жозефа Тиссо (1791) о том,

что «движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарственное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения». Но проблема заключается в меняющихся индивидуальных предпочтениях людей, когда они проходят длительный путь развития от младенца до подростка, затем до взрослого и, в заключение, до пенсионера. Все это необходимо учитывать при организации рекреационно-оздоровительных мероприятий для туристов на СПА-курортах.

Целью исследований является анализ возрастных изменений потенциальных клиентов СПА-курортов и разработка рекомендаций для повышения их двигательной активности на воде и у воды, а также обобщение эффективных приемов, для успешного прохождения основных этапов и кризисов жизни человека.

Методы исследования. Для отслеживания возрастных изменений личности использована методика С. Деллингер (специалиста по подготовке управленческих кадров США). Эта ме-

тодика позволяла определить типологию клиента: по его внешнему виду — «языку тела» (характерные позы, походка, жесты), одежды и украшений, его речи (направленность, эмо-

циональность, последовательность), поведения (общительность, дисциплинированность, стремление к лидерству, ведущему стилю общения) и т. д. (рис. 1) [1].

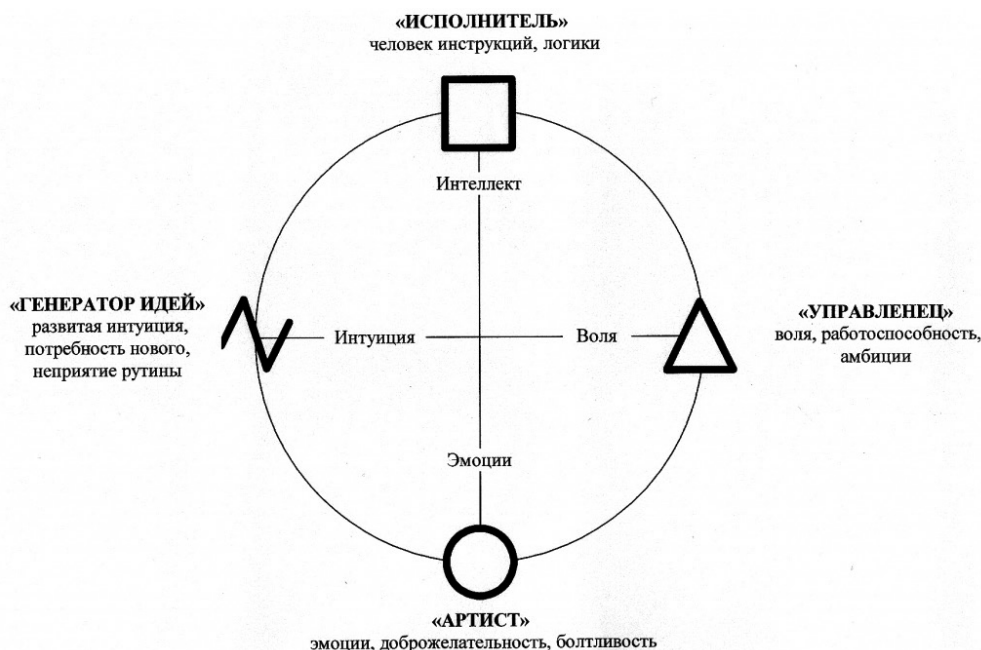


Рис. 1. Основные типы людей в терминах психогометрии (по С. Деллингер)

Результаты исследований и их обсуждение. Для эффективного управления туристами на СПА-курортах и привлечения их к активным оздоровительным мероприятиям необходимо проследить возрастные этапы становления личности человека и развития у него тех или иных потребностей.

Детство. Первые недели жизни новорожденного ребенка характеризуются отсутствием даже самого примитивного «Я» (Ж. Пиаже). Он ни «Квадрат», ни «Круг», ни «Зигзаг», ни «Треугольник», если судить в терминах психогометрии. Он — никто...

Но уже в этот период жизни маленького человечка можно приучать к водным видам рекреации (за счет врожденного рефлекса по автоматическому задерживанию дыхания при погружении в воду). Оптимальным сроком начала таких занятий, по мнению автора этой методики Игоря Борисовича Чарковского, считается возраст от 10–14 дней (когда заживет пупочная ранка) до трех месяцев. Если это проводить позднее, то придется заново учить ребенка задерживать дыхание при погружении в воду.

Статистика свидетельствует, что каждый год много детей тонет даже в мелких водоемах именно потому, что они не умеют задерживать дыхание. Поэтому раннее плавание — это гарантия того, что ребенок не будет бояться воды и не утонет, если случайно упадет в воду. Водные занятия способствуют умственному и физическому развитию ребенка; укрепляются мышцы, развивается вестибулярный аппарат (чувство равновесия); происходит закаливание организма.

Третий месяц жизни: возникновение «комплекса оживления» при общении со взрослыми — «непосредственно-эмоциональный отклик». Если в этот период эмоциональный контакт ребенка с родителями не развивать, то в другие периоды жизни это компенсировать будет очень трудно (см. рис. 2). Как только ребенок осваивает ползание и ходьбу, проявляются элементы «зигзажности», возникает потребность исследовать окружающий мир (рис. 3), которая требует от родителей понимания, помощи и терпения.

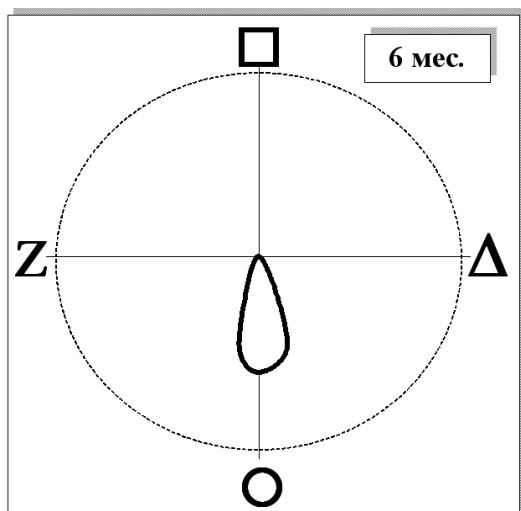


Рис. 2. Развитие эмоциональности ребенка, в первые шесть месяцев жизни

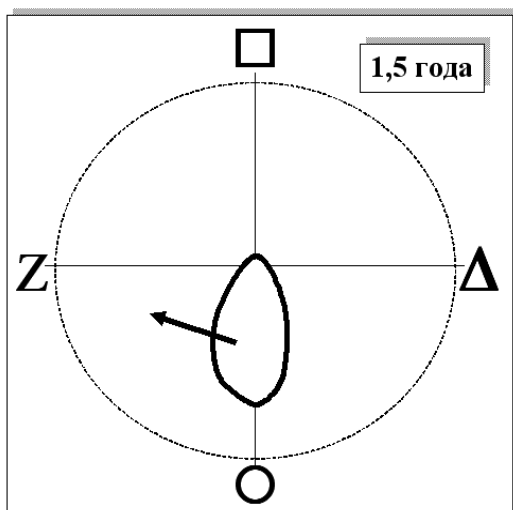


Рис. 3. Развитие ребенка в полтора года своей жизни (потребность в изучении окружающего мира)

В шесть лет ярко проявляется «возраст игры» — особая форма поведения ребенка, который благодаря особым приемам («ролевой игры») моделирует отношения между людьми и вещами. И эта возможность должна быть реализована, если ребенок до сих пор не научился любить воду [9].

Широко используют игры для обучения своих воспитанников преподаватели детских

садов, школ, институтов. С. Ф. Занько с соавторами (1992), рассматривая игровое обучение с исторических и методологических позиций, выдвигает предложение, что игра «на деле может быть господствующей технологией образования» [1].

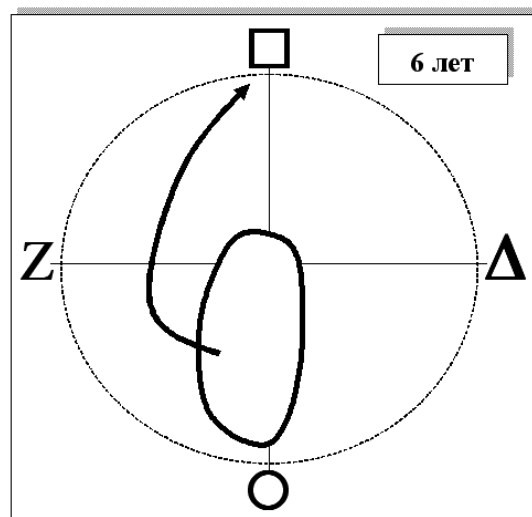


Рис. 4. Развитие ребенка в 5–6 лет (потребность «быть как взрослый»)

Конец дошкольного возраста. Потребность учиться, стать школьником. Потребность в общении и желание выполнять значимую для окружающих деятельность (элементы «квадратности»). К этому периоду ребенок становится личностью («артистичной личностью»), и его начинает привлекать третья функция — «быть как взрослый» (рис. 4). И родителям снова нужно помочь ему в этом.

В то же время каждый ребенок начинает проявлять свой характер, который во многом будет определять поступки и привычки на протяжении последующей жизни этого человека. Уже можно заметить повышенную эмоциональность или склонность к обдуманым (логическим) действиям; желание быть лидером или склонность к новому и необычному.

На таблице 1 приведены данные о типологии детей (в терминах психогеометрии), обучавшихся в школе № 96 Сочи.

Психологическая характеристика детей, обучавшихся в школе №96 Сочи

Классы	Типология школьников (%)			
	○ — эмоциональные	□ — логические	Z — интуитивные	Δ — сенсорные
1 (n=16)	31,3	25,0	31,3	12,5
3 (n=17)	5,9	29,4	41,2	23,5
5 (n=9)	11,1	66,7	0,0	22,2
6 (n=15)	20,0	20,0	20,0	40,0
7 (n=10)	20,0	20,0	30,0	30,0
8 (n=6)	0,0	50,0	33,3	16,7
9 (n=8)	12,5	0,0	87,5	0,0
10 (n=16)	25,0	37,5	6,3	31,3
11 (n=11)	27,3	27,3	36,4	9,1
$\bar{X} \pm \sigma$	17,0±10,4	30,6±19,1	31,8±25,1	20,6±12,4

Как видно из таблицы, среди детей этой сельской сочинской школы большой процент составляют лица интуитивной (Z) и логической (□) типологии: соответственно 31,8±25,1 и 30,6±19,1%. Удивительно мал процент детей эмоциональной (○) и сенсорной (Δ) типологии: 17,0±10,4 и 20,6±12,4%.

Анализируя данные об участии детей в школьных делах, можно констатировать, что при подготовке культурных мероприятий (дискотек, КВНов, вечеров самодеятельности и т. д.) явно доминируют дети логического (□) типа (46,2%) — наиболее надежные исполнители порученного. То же происходит при подготовке спортивных мероприятий (20,4%), при существенном подтягивании к этому делу школьников интуитивного (Z) типа (17,5%), потеснивших даже, казалось бы, любящих соперничество «сенсорики» (Δ) (12,3%).

Замечено, что ученики, занимающие активную жизненную позицию, более здоровы, чем пассивные созерцатели происходящего. Так, в группе активных участников подготовки мероприятий в два раза выше процент детей, входящих в первую группу здоровья (40% против 20%) и в два раза меньше входящих в группу 2-б, имеющих заболевания (10% против 20%).

Поэтому на каждом этапе развития ребенка, подростка и даже взрослого человека важно привлекать его к спорту и активному образу жизни.

Школьный возраст — начальные классы. Появление более устойчивой формы личности

и мировоззрения, новых прав и обязанностей. Начало занятий общественно значимой деятельностью. Появление авторитета и влияния учителя. Потребность «сделать то, что приятно другим», «быть как все» («округлость» и потребность утвердиться в своей третьей функции — «квадратность») [1].

Для большинства детей это время прихода в спортивную секцию. Для тех, у которых родители были профессиональными спортсменами и мечтают об олимпийских победах своих наследников, — это уже пройденный этап. Отдельные спортивные школы набирают детей с 4–5 лет; некоторые родители начинают для своих малышей регулярные занятия спортом с двух лет.

Серьезным опасением для раннего начала тренировок в этом возрасте является последующая усталость ребенка от многолетних занятий, когда подойдет время для демонстрации высоких результатов. Интересное решение было подсмотрено у наших постоянных соперников 1960–1980-х гг. специалистов ГДР. Занятия плаванием в этой стране начинались в 6 лет. В 7 лет детей переводили в секцию по гимнастике, в 8 лет — в секцию по спортивным играм. С 9 лет переходили к занятиям по выбранным видам спорта, где у ребенка планируются успехи.

Таким образом, ребенок к началу профессиональных занятий в том виде спорта (к которому по всем генетическим показателям он перспективен), уже прекрасно плавает, имеет после гимнастики высокую культуру дви-

жений, ознакомился со всеми видами спортивных игр, и уже три года знаком со строгим спортивным режимом, реабилитационными занятиями, имеет опыт выступления на различных соревнованиях.

Окончание младшего школьного возраста. Для этого возраста свойственно овладение своими мыслительными процессами; окончательное формирование внутренней речи, потребность в одобрении товарищами, большое количество интересов («зигзажность»). Эту потребность искать для себя новое и необычное желательно использовать для приобщения детей к сложным техническим видам спорта на воде (парусного спорта, гребле, слалома на байдарках и т. д.).

Для маленьких девочек это крайне серьезный шаг, вызывающий также опасение и негативное отношение родителей, которые боятся, что ребенок может очутиться в воде. Хорошим приемом здесь является создание летом групп начального обучения плаванию для девочек, с последующей, когда дружба в группе достигнет хорошего уровня, ненавязчивой организацией тренировок «по спасению терпящих бедствие на парусных яхтах». С упражнениями по разворачиванию и постановке терпящих бедствие судов на «ровный киль», залезание на яхту и управлению по заданной траектории движения (в виде эстафет). Потом в качестве поощрения возможны прогулки на крейсерской яхте с бывалым капитаном, который расскажет много интересных баек и даст порулить судном. А затем уже занятия по технике управления парусным судном в яхт-клубе. С фотографиями, которыми девчужки будут гордиться, показывая своим одноклассникам.

Именно так проходил ежегодный набор девушек в секцию парусного спорта в Московской области.

Подростковый возраст. Возраст открытия своего «Я», оформления личности, становления мировоззрения; «вращение в культуру», потребность в самоутверждении, завоевании авторитета и признания у товарищей (стремление утвердиться в своей третьей функции — «треугольность»). Потребность в самостоятельности, «взрослости» (Л. Божович).

Именно в этот период подросток отходит от интересов семьи, у него появляются более значимые авторитеты. И самоутвердиться в глазах этих «корифеев» («быть крутым»), войти в их ближайший круг общения, становится очередной потребностью подростка (рис. 5). Для семьи будет катастрофой, если парень будет самоутверждаться в подворотне курением, матерными словами, пьянством, драками; а девушка — короткими юбками, выпивкой и вульгарным поведением [1].

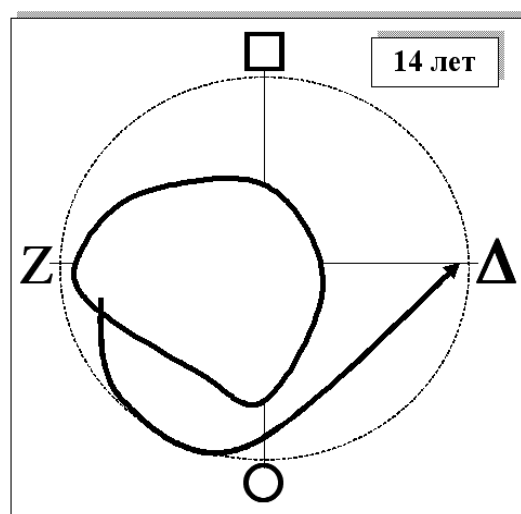


Рис. 5. Развитие подростка в 13–14 лет (потребность «быть крутым»)

Хорошая возможность в этот сложный возрастной период для подростка красиво самоутвердиться — это спорт. В настоящее время есть много спортивных школ и видов спорта, где подросток может показать свои физические возможности и стать победителем. Не получилось в одном виде спортивной деятельности — есть другие виды спорта. И организуются многочисленные соревнования для ребят и девушек этого возраста, вплоть до юношеских Олимпийских игр.

Причем достаточно высоких спортивных результатов надо достигать до 15 лет, когда каждый подросток открывает у себя повышенный интерес к лицам противоположного пола. Именно в 14–15 лет из спорта наблюдается мощный отток молодежи. Половое созревание, гиперсексуальность, интерес к лицам противоположного пола обуславливают обязательную необходимость родителям откровенно и по взрослому поговорить со своими подрост-

ками «про это». Чтобы впоследствии не было мучительно больно, этот разговор нельзя постоянно откладывать «на потом».

В 14–15 лет, как уже было сказано, происходит мощный отток подростков из спорта. У них появляется «новая игрушка» — контакты с лицами противоположного пола и ... любовь. И ничего здесь поделать нельзя. В это время начинает усиленно работать гормональная система, отвечающая за продолжение рода человечества. Единственное, что может пересилить данные инстинкты, — это высокие спортивные достижения и зарубежные поездки на международные соревнования. Поэтому чиновникам спорткомитетов всех уровней необходимо календари международных встреч согласовать с максимальным числом выездов именно для 14–15-летних спортсменов.

Вторым удачным приемом избежать потерь перспективных спортсменов — это организовать учебно-тренировочные сборы и сорев-

нования смешанных коллективов, где юношей и девушек будет поровну. Пусть они встречаются, дружат, любят. Но пусть это будет происходить внутри спорта. Это лучше, чем они будут искать общение со сверстниками по барам и кафетериям.

Старший школьный возраст. Формирование научного и морального мировоззрения, потребность следования определенному нравственному образцу («квадратность»), учебно-профессиональная деятельность (по Д. Элконино). На первое место выходит подготовка к поступлению в институт для дальнейшего обучения. Для многих подростков старший школьный возраст становится периодом окончания активных занятий спортом и поиском новых для себя интересов. Для летнего периода года наибольшей эффективностью обладают разнообразные водные виды рекреации, занятия которыми будут способствовать оздоровлению (табл. 2).

Таблица 2

Изменение проводимости биологически активных точек тела человека в процессе использования разнообразных водных видов рекреации

№	Наименование ВВР	Проводимость БАТ — «До» ($\bar{X} \pm \sigma$) мкА	Проводимость БАТ — «После» ($\bar{X} \pm \sigma$) мкА
1.	Хождение на швертботе	15,4±8,3	32,9±13,3
2.	Хождение на парусной доске	11,2±3,2	30,0±5,6
3.	Отдых на плоту	6,4±2,1	21,6±3,3
4.	Катание на гидровелосипеде	7,9±2,5	21,2±6,0
5.	Гребля на байдарке	10,9±4,4	20,9±7,1
6.	Гребля на шлюпке	11,4±6,0	19,8±5,2
7.	Катание на водных лыжах	8,2±2,7	18,7±3,6
8.	Катание на водных санях	7,1±2,2	18,5±4,5
9.	Катание на «банане»	8,2±2,2	18,4±4,3
10.	Катание на водном мотоцикле	9,3±3,0	17,6±4,7
11.	Прогулка на крейсерской яхте	8,9±2,7	15,5±4,1
12.	Погружение с аквалангом	9,6±3,7	15,1±5,0
13.	Прогулка на катере	7,5±3,5	12,5±4,6
14.	Плавание	5,8±2,4	10,7±2,7
15.	Ныряние с задержкой дыхания	4,0±1,4	10,1±2,1
16.	Прыжки в воду	4,3±1,3	8,9±1,5
17.	Плавание в ластах	5,2±2,0	8,7±2,2
18.	Отдых в полосе прибоя	5,3±1,7	7,7±3,0
19.	Плавание на матрасе	4,7±1,6	7,7±3,2
20.	Окунание	5,2±1,4	7,3±2,7
21.	Парашютная буксировка	6,5±3,0	6,1±7,8
22.	Игры на воде	6,1±1,5	4,4±3,1

По сравнению с длительным плаванием в морской воде, традиционным для отдыхающих российских курортов, технические виды водной рекреации (так популярные среди современной молодежи) способствуют активизации практически всех систем и органов тела человека. Двукратное и иногда трехкратное увеличение проводимости биологически активных точек (БАТ) проходило по большинству меридианов ($p < 0,01 \div 0,001$). Но каждый из обследуемых видов рекреации по-своему воздействовал на активность по некоторым меридианам, следовательно, и по некоторым отдельно взятым системам и органам человека [10–12].

Студенческая жизнь. Студенческие годы накладывают значительный отпечаток на последующую жизнь человека. Уменьшается влияние родителей и преподавателей, устойчивые качества личности, интересы, предпочтения, привычки пришедшего в вуз молодого человека начинают проявляться в полной мере.

Анализ результатов проведенного нами анкетирования сочинской молодежи ($n = 188$) позволил установить, что большинство опрошенных положительно относятся к занятиям физической культурой в связи с желанием улучшить свое телосложение, фигуру, осанку, преодолеть свои физические недостатки (68,3%), укрепить и сохранить здоровье (63,4%), поддерживать на необходимом уровне общую физическую подготовленность (63,4%), а также достичь более высоких спортивных результатов (56,1%).

Молодые люди считают, что основным мотивом, влияющим на формирование положительного интереса к физкультурной деятельности, является удовлетворение, получаемое ими во время двигательной активности (36,6%), разнообразные и интересные программы занятий по физической культуре (68,3%), занятия необычными видами спорта (61,0%), наглядный показ отрицательных изменений в здоровье человека, методика их устранения (56,1%), а также личный пример близких людей (51,2%). Вместе с тем основными причинами, которые не позволяют активно заниматься физическими упражнениями, молодые люди считают отсутствие желания и интере-

са (68,3%), собственную пассивность (63,4%), отсутствие подходящих условий для занятий (63,4%), а также уверенности в необходимости занятий физическими упражнениями вообще.

Всесторонний анализ корреляционных зависимостей позволил установить, что заболеваемость сочинских студентов достоверно ($p < 0,05$) снижается при ведении здорового образа жизни. Частота занятий физической культурой или спортом у студентов увеличивается ($p < 0,05$) по мере:

- осознания важности регулярных занятий для сохранения и укрепления здоровья;
- роста убежденности в необходимости ведения активного образа жизни;
- увеличения посещаемости стадионов и спортзалов для тренировок;
- сокращения посещаемости ресторанов, баров, кафе;
- удовлетворения своим физическим состоянием;
- увеличения эмоционального подъема и улучшения настроения от занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, продолжительность занятий физическими упражнениями связана с уровнем оценки значимости физической культуры для сохранения здоровья, удовлетворением своим физическим состоянием, убежденностью в необходимости ведения здорового образа жизни и систематических занятий оздоровительной физической культурой с развитием массового спорта, уровнем положительных эмоций, получаемых в процессе занятий физкультурой, а также со спортивным разрядом ($p < 0,05$).

На последнем курсе университета у студентов несколько изменяются чувства, переживания и состояния, которые они испытывают от занятий физическими упражнениями. В этот период даже у студентов с активной жизненной позицией частота и продолжительность занятий физическими упражнениями стали больше зависеть от внешних факторов. Теперь уже ни убежденность, ни привычка к многолетним систематическим занятиям не имеют такого существенного значения, как это было ранее [1].

Начало семейной жизни. Впервые по настоящему «крутыми» для юноши и девушки появляется возможность стать во время своей свадьбы. Когда самая красивая на банкете — это невеста; самый счастливый и красивый — это жених. Это яркое событие незабываемо для молодых супругов: они получают множество подарков, в их честь звучат тосты самых почетных гостей, они получают в свою собственность комнату или квартирку, едут в свадебное путешествие. По настоящему «крутыми» они будут лет в 35, но в день своей свадьбы они бесконечно счастливы, и им все завидуют.

Но вот рождается ребенок, и это радикально меняет их жизнь. Маленький человечек не приносит в жизнь своим родителям «зигзажности», «артистизма», «крутости», и особенно «квадратности». Он требует «служения», «сердечности», беззаветной «любви» (рис. 6).

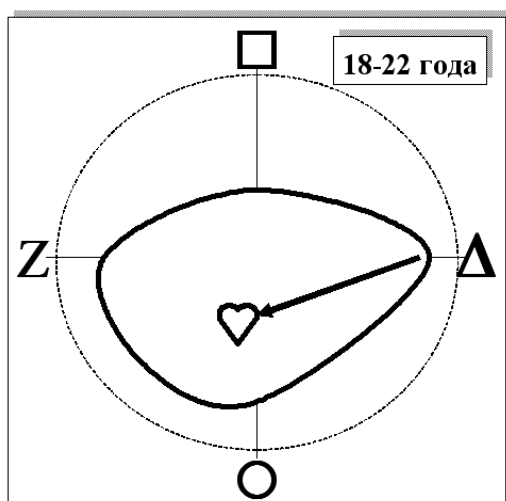


Рис. 6. Развитие человека при рождении у него ребенка

Безусловно, любовь появлялась в общении двух молодых людей задолго до рождения ребенка. Но там она была вызвана половыми гормонами (которые будут проявлять свою активность до старости). А здесь она проявляется в чистом виде, формирует точку сборки энергии уже в районе сердца. Ту любовь, когда человек, не задумываясь, готов пожертвовать жизнью, карьерой, здоровьем ради своего ребенка. Проявить любовь, служение и заботу о маленьком человечке, который только кушает, спит и пачкает пеленки.

А также проявить колоссальное терпение в обслуживании и воспитании ребенка, который уже через несколько месяцев будет демонстрировать свой индивидуальный характер и досаждать своим родителям. Помимо любви, у родителей начинает максимально быстро формироваться «квадратность» и педантичность в кормлении, лечении, выполнении гигиенических процедур и при прогулках на свежем воздухе. А позже в обучении своего ребенка (рис. 7).

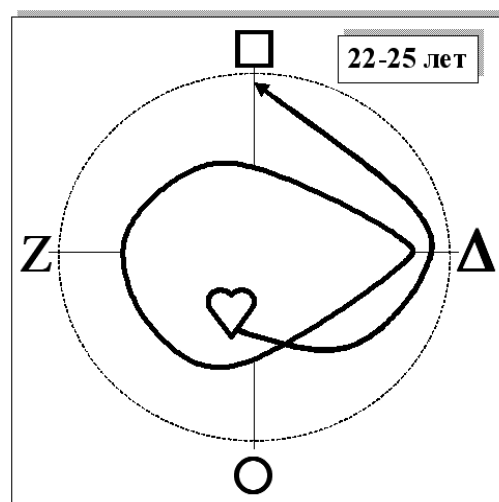


Рис. 7. Развитие человека при воспитании своего ребенка

«Квадратность» требуется в трудовой деятельности, в решении семейных споров, при общении в больших коллективах. Первоначально идет привыкание к трудовой деятельности; желание сжиться с требованиями коллектива («округлость»). Далее потребность проявить себя в работе («треугольность»), творчестве («зигзажность»). Самопожертвование в работе («служение»). И, в конечном итоге, строгое выполнение установленных требований, прописанных в трудовом законодательстве («квадратность»).

В тридцатилетнем возрасте идет переоценка своих жизненных целей. До 30 лет почти каждый человек чувствует себя юным, для кого будущая жизнь еще длинна, поэтому есть время для исправления ошибок. И поэтому ошибки в этом возрасте совершаются довольно часто. При достижении 30-летнего возраста в головах молодых людей что-то меняется. И глупейших ошибок

они (если с успехом пройдут этот кризис) уже не делают.

В тридцатилетнем возрасте начинаются первые проблемы со здоровьем, которые заставляют заниматься физкультурой. В таблице 3 представлены данные о наиболее распространенных заболеваниях жителей южных регионов России на примере обследо-

ваний, проведенных в санатории «Ставрополье» [1]. И хотя только 25,8% приехавших в санаторий прошли эти обследования (реальный процент людей, имеющих проблемы со здоровьем существенно больше), то именно эти люди будут воспринимать рекомендации по укреплению своего здоровья на СПА-курорте.

Таблица 3

Анализ заболеваний у отдыхающих в Сочи (санаторий «Ставрополье»)

Нозологические группы	Количество больных, чел.	Процент от числа отдыхающих
Заболевания опорно-двигательного аппарата	1976	23,9
Функциональные нарушения центральной нервной системы	1243	15,1
Заболевания сердечно-сосудистой системы	989	12,0
Заболевания желудочно-кишечного тракта и 12-перстной кишки	638	7,7
Заболевания носоглотки	535	6,5
Ревматические заболевания	237	2,9
Хроническая пневмония	215	2,6
Заболевания кожи и подкожной клетчатки	182	2,2
Эндокринные заболевания	162	2,0
Заболевания почек и мочевыводящих путей	157	1,9
Гинекологические заболевания	113	1,3
Заболевания вен и артерий	65	0,7
Прочие	1747	21,2
ВСЕГО:	8259	100,0

Как видно из таблицы 3, в тройку наиболее распространенных, попали заболевания опорно-двигательного аппарата (23,9%) и сердечно-сосудистой системы (12,0%), которые вызваны малой физической активностью россиян. А также функциональные нарушения центральной нервной системы (15,1%), требующие смены обстановки и положительных эмоций. У жителей крупных городов серьезной проблемой стали заболевания дыхательной системы, для лечения которых полезен морской воздух.

О профессиональных занятиях спортом для большинства 30-летних людей уже думать не приходится, этап ознакомления и освоения большого числа необычных видов рекреации закончился, а для летнего отпуска с семьей необходимо выбрать что-нибудь спокойнее. Например, яхтенный туризм, который крайне популярен в мире. В Швеции имеется более 1200 тысяч яхт (по яхте на каждых 7 жи-

телей страны), в Великобритании — более 500 тысяч, во Франции — 190 тысяч, Германии — 125 тысяч яхт.

Чтобы взять в прокат для своей семьи яхту, необходимо пройти специальную подготовку и сертификацию. В парусном туризме этим занимаются Британская Королевская яхтенная ассоциация «Royal Yachting Association» (RYA), где обучение проводится только на английском языке [13, 14], американская интернациональная школа «International Yachtmaster Training» (IYT), «International Sailing Schools Association» (ISSA). Филиалы этих школ имеются в России. Сертификат компетентности «Bareboat Skipper» говорит о том, что обладатель диплома имеет навыки и знания, достаточные для плавания на яхте до 50 футов и удалением от берега до 20 морских миль в качестве капитана (Skipper), преимущественно в дневное время суток; имеет право брать яхту в аренду («bareboat charter») и за-

ниматься парусным туризмом самостоятельно [15].

Походы с семьей под парусом по Средиземному морю с посещением исторических мест на побережье Израиля, Египта, Турции, Греции, Италии, Франции принесут много впечатлений и положительных эмоций, особенно для детей (которые после будут гордиться своим папой-капитаном). Такое путешествие можно дополнить рыбалкой, спусками с аквалангом, подводной охотой, подводной видеосъемкой.

«Кризис середины жизни» (40–45 лет). В это время происходит очередная переоценка человеком своих жизненных целей. Повзрослевшие дети дают возможность родителям побеспокоиться и о себе. В этом возрасте наблюдается наибольшее количество разводов. Люди меняют семью, работу, иногда место жительства [1]. У них появляются новые интересы, обязанности, перспективы. Жизнь начинается заново, но это уже жизнь без обидных ошибок, с интересной творческой работой, новыми друзьями, новыми возможностями отдыха у воды.

Предпенсионный возраст. В этом возрасте у отдельных индивидуумов проявляется неспособность к эмоциональной отдаче по отношению к новым людям и новым занятиям, снижение артистических и творческих возможностей, возрастающая ригидность во взглядах и действиях; застой (Э. Эриксон); закрытость ума для новых идей; нетерпимость, фанатизм. Неспособность творческого решения проблем (закостенелая «квадратность»), бюрократизм, «синдром хронического недовольства». Такое недовольство, по мнению А. Слезкина, питает эгоизм, когда высоко мнящий о себе человек мериллом всего ставит себя. Он — «Пуп Земли», он — знаток жизни, он — непогрешимый судья.

Соответственно, недовольство у такого человека возникает всякий раз, когда поступки других людей идут вразрез с той идеальной моделью устройства мира, которую он выдумал. В первую очередь такие люди недовольны своими близкими, родными людьми, коллегами по работе, своими начальниками.

Избавление от синдрома хронического недовольства напрашивается само собой: нужно

не мир менять под себя, а себя менять под мир. Не пытаться приспособить других под себя, а себя приспособлять к другим — в первую очередь к самым близким, родным людям. Мудро вспоминать, что каждый из членов его семьи и сослуживец — индивидуален, развивается и имеет собственные интересы и потребности, которые необходимо учитывать. Позволять им совершать ошибки, поскольку на своих ошибках человек учится быстрее. Ориентироваться на непреходящие человеческие ценности: «относиться к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе ...».

Поскольку люди такого возраста, как правило, в материальном плане неплохо обеспечены, эффективным средством рекреации будут для них зарубежные турне. Лучше всего на крупных лайнерах, с заходом в порты различных стран и посещением самых популярных городов мира. Как это делают многие пенсионеры Западной Европы и США.

Выход человека на пенсию. Здесь мощным стрессом становится перспектива резкой смены финансового благополучия, востребованности на производстве, возможности прерывания профессионального общения. Поэтому резко все бросить и уйти на пенсию — не рационально. Сразу появится пустота, тоска по активным годам жизни, будет разваливаться здоровье. Этот переход желательно сделать как можно мягче. Лучшее — это перейти на преподавательскую деятельность (заранее, предусмотрительно, пройти переквалификацию и получить соответствующие дипломы). Через несколько лет будет возможность снизить учебную нагрузку до 0,5 ставки; еще через несколько лет до 0,25 ставки. Тогда появится возможность без ограничений общаться с интересными людьми, посещать интересные места, заниматься интересным трудом, читать интересные книги. Быть внутренне свободным. Но при этом не рвать совсем с учреждением, где проработал много десятков лет. К сожалению, этот совет подходит немногим.

Очень важным моментом на этом жизненном этапе является здоровье человека, которое (в случае ухудшения) может срывать планы по интересным путешествиям. Поэтому контроль своего здоровья и занятия физ-

культурой — обязательны. Ученые настаивают на выполнении 10 тысяч шагов ежедневно, чтобы поддерживать в этом возрасте здоровье на приемлемом уровне. Но регулярное плавание в бассейне для этого более эффективно.

В Москве 70-летний бывший яхтсмен Виктор Козлов, чтобы поучаствовать в парусных гонках чемпионата страны в классе «Финн», восстановил (после инсульта) организм и повысил выносливость еженедельными часовыми тренировками в бассейне. Специально закалялся (круглогодичным купанием в холодной подмосковной речке), и после такой подготовки в отдельных гонках на регате сумел опередить половину экипажей, вызывая уважение своих молодых соперников. А Пол Брэгг — основоположник лечебного голодания, пропагандист здорового образа жизни, кроме плавания еще катался на сёрфинге (доске для скольжения по большим волнам), на которой и закончил свою жизнь возрасте 81 года. Ему можно только позавидовать. Это трагичное, но все-таки красивое окончание интересной и долгой жизни.

Резюме. Рассматривая (даже в самых общих чертах) жизнь человека, мы не можем не отметить этапы, когда преобладают эмоции (детство), потребности в новизне (окончание младшего школьного возраста) и лидерстве (юность), а также в порядке (пожилой возраст).

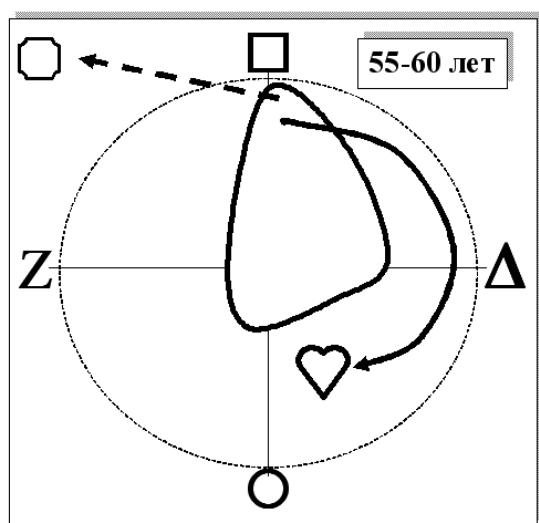


Рис. 8. Развитие человека в преклонном возрасте

И в то же время внутри каждого из этих больших этапов можно выделить временные

промежутки, когда явно прослеживается тенденция ладить с людьми, добиваться какого-либо успеха, сменить обстановку, навести порядок. И если проанализировать один день из жизни человека, мы снова сталкиваемся с решением четырех проблем: ладить с окружающим миром; найти что-то интересное и изучить; управлять, сделать что-либо, утвердить себя в этом мире; установить взаимовыгодный порядок.

Если же человек более или менее освоился с решением четырех основных проблем, успешно прошел «обучение жизнью», то в старости мы наблюдаем «мудрого», как правило, дедушку, или «сердечного человека», что чаще всего проявляется среди бабушек (рис. 8). Человек постоянно меняется; требования жизни, окружающая среда заставляют его меняться. Он стремится расширить свои возможности при взаимодействии с окружающим миром; старается добиться гармоничного, всестороннего развития. Но не всегда это получается.

Проблемы по спирали преследуют человека с детства до глубокой старости. Время от времени возникают кризисы. «Кризис указывает на существование внутренних законов психического развития. Это своеобразное поведенческое указание человеку на возникшую у него потребность перемен». «При этом следует иметь в виду, что непрожитость, неисчерпанность предыдущих возрастов блокирует возможность перехода к саморазвитию: человек может всю жизнь разрешать проблемы детства и просто не успеть всерьез «проработать» (прожить) задачи подросткового возраста. С другой стороны, «застывание» на юношеских или взрослых проблемах также препятствует полноценному развитию,» — считает Э. Эриксон.

В зрелом возрасте такие люди начисто лишены творческих способностей и имеют проблемы с общением, не находят общего языка с детьми и т. д. Идет заикливание на борьбе «треугольных» амбиций (что чаще всего бывает в нашей стране), и к шестидесяти годам мы видим злобного брюзгу, поносящего всё и всех. И здесь водные виды спорта и рекреации на СПА-курортах могут существенно сгладить неприятные моменты «кризисов жизни» и поддерживать состояние здоровья человека на высоком уровне долгие годы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Томилин К. Г. Управление рекреационной деятельностью на СПА-курортах : монография. Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. 249 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/83825.html> (дата обращения: 25.04.2019).
2. Дугнист П. Я., Мильхин В. А., Головин С. М., Романова Е. В. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. №4 (7). С. 3–25. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3463> (дата обращения: 05.02.2019).
3. Колпакова Е. М. Двигательная активность и её влияние на здоровье человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 1 (8). С. 94–109. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3818> (дата обращения: 05.02.2019).
4. Романова Е. В. Здоровье молодежи в аспекте изучения аддиктивных форм поведения // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2016. № 2. С. 14–24. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1622> (дата обращения: 05.02.2019).
5. Романова Е. В. Современные интерпретации феномена здоровья: аналитический обзор // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 2 (5). С. 3–48. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/2199> (дата обращения: 05.02.2019).
6. Томилин К. Г. К вопросу о понятии «здоровье человека»: проблемы, поиски, решения // Адаптивная физическая культура. 2005. № 3. С. 17–19.
7. Томилин К. Г. Философия здоровья: современные понятия о здоровье человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. №2 (5). С. 87–98. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/2201> (дата обращения: 05.02.2019).
8. Ушакова Е. В., Наливайко Н. В., Воронцов П. Г. О понимании здоровья в медицинском, педагогическом, социальном и физкультурном аспектах // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 1 (4). С. 18–29. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1735> (дата обращения: 05.02.2019).
9. Томилин К. Г., Овсянникова И. Н. Игровые виды рекреации на СПА-курортах : учебное пособие Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. 176 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/83823.html> (дата обращения: 25.04.2019).
10. Томилин К. Г., Мазур В. В. Водные виды рекреации — эффективное средство оздоровления людей на курорте // Адаптивная физическая культура. 2003. №4. С. 22–26.
11. Томилин, К. Г., Овсянникова И. Н. Медико-биологические аспекты оздоровления спортсменов с использованием игровых водных видов рекреации // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики : материалы 1-й Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. Воронеж, 23–24 октября 2018 г. Воронеж : Научная книга, 2018. С. 363–369.
12. Томилин К. Г. СПА-курорт: оздоровительная эффективность циклических видов водной рекреации // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VIII Международной научно-практической конференции. Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. Екатеринбург, 2019. С. 587–591.
13. Томилин К. Г. Парусный спорт — как эффективное средство совершенствования человека XXI века // Теория и практика физической культуры. 2004. № 7. С. 47–51.
14. Томилин К. Г. Яхтинг: молодежный спортивный и спортивно-оздоровительный туризм // Молодежный спортивный и спортивно-оздоровительный туризм: современное состояние и перспективы развития : материалы Всероссийской научно-практической конференции. Сочи, 17–20 мая 2016 г. Сочи, 2016. С. 65–69.
15. Томилин К. Г. Парусный туризм: сертификация квалификаций яхтенных капитанов // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Международной научно-практической конференции : в 3 ч. Минск, 8–10 апреля 2014 г. Минск, 2014. Ч. 2. С. 38–41.

REFERENCES

1. Tomilin K. G. Upravlenie rekreatsionnoi deyatelnost'yu na SPA-kurortakh: monografiya. Saratov: Ai Pi Ar Media, 2019. 249 s. (in Russian). URL: <http://www.iprbookshop.ru/83825.html> (Accessed: 25.04.2019).
2. Dugnist P. Ya., Mil'khin V. A., Golovin S. M., Romanova E. V. Zdorovyi obraz zhizni v sisteme tsennostnykh orientatsii molodezhi. Health, Physical Culture and Sports. 2017. № 4 (7). S. 3–25 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3463> (Accessed: 05.02.2019).
3. Kolpakova E. M. Dvigatel'naya aktivnost' i ee vliyanie na zdorov'e cheloveka. Health, Physical Culture and Sports. 2018. № 1 (8). S. 94–109 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3818> (Accessed: 05.02.2019).
4. Romanova E. V. Zdorov'e molodezhi v aspekte izucheniya additivnykh form povedeniya. Health, Physical Culture and Sports. 2016. № 2. S. 14–24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1622> (Accessed: 05.02.2019).
5. Romanova E. V. Sovremennye interpretatsii fenomena zdorov'ya: analiticheskii obzor. Health, Physical Culture and Sports. 2017. № 2 (5). S. 3–48 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/2199> (Accessed: 05.02.2019).
6. Tomilin K. G. K voprosu o ponyatii "zdorov'e cheloveka": problemy, poiski, resheniya. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura. 2005. № 3. S. 17–19 (in Russian).
7. Tomilin K. G. Filosofiya zdorov'ya: sovremennye ponyatiya o zdorov'e cheloveka. Health, Physical Culture and Sports. 2017. № 2 (5). S. 87–98 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/2201> (Accessed: 05.02.2019).
8. Ushakova E. V., Nalivaiko N. V., Vorontsov P. G. O ponimanii zdorov'ya v meditsinskom, pedagogicheskom, sotsial'nom i fizkul'turnom aspektakh. Health, Physical Culture and Sports. 2017. № 1 (4). S. 18–29 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1735> (Accessed: 05.02.2019).
9. Tomilin K. G., Ovsyannikova I. N. Igrovye vidy rekreatsii na SPA-kurortakh: uchebnoe posobie Saratov: Ai Pi Ar Media, 2019. 176 p. (in Russian). URL: <http://www.iprbookshop.ru/83823.html> (Accessed: 25.04.2019).
10. Tomilin K. G., Mazur V. V. Vodnye vidy rekreatsii — effektivnoe sredstvo ozdorovleniya lyudei na kurorte. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura. 2003. № 4. S. 22–26 (in Russian).
11. Tomilin K. G., Ovsyannikova I. N. Mediko-biologicheskie aspekty ozdorovleniya sportsmenov s ispol'zovaniem igrovyykh vodnykh vidov rekreatsii. Igrovye vidy sporta: aktual'nye voprosy teorii i praktiki: materialy 1-i Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, posvyashchennoi pamyati rektora VGIFK Vladimira Ivanovicha Sysoeva. Voronezh, 23–24 oktyabrya 2018 g. Voronezh: Nauchnaya kniga, 2018. S. 363–369 (in Russian).
12. Tomilin K. G. SPA-kurort: ozdorovitel'naya effektivnost' tsiklicheskikh vidov vodnoi rekreatsii. Problemy razvitiya fizicheskoi kul'tury i sporta v novom tysyacheletii: materialy VIII Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. Ekaterinburg, 28 fevralya 2019 g. Ekaterinburg, 2019. S. 587–591 (in Russian).
13. Tomilin K. G. Parusnyi sport — kak effektivnoe sredstvo sovershenstvovaniya cheloveka XXI veka. Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury. 2004. № 7. S. 47–51 (in Russian).
14. Tomilin K. G. Yakhting: molodezhnyi sportivnyi i sportivno-ozdorovitel'nyi turizm. Molodezhnyi sportivnyi i sportivno-ozdorovitel'nyi turizm: sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya: materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. Sochi, 17–20 maya 2016 g. Sochi, 2016. S. 65–69 (in Russian).
15. Tomilin K. G. Parusnyi turizm: sertifikatsiya kvalifikatsii yakhtennykh kapitanov. Molodaya sportivnaya nauka Belarusi: materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii: v 3 ch. Minsk, 8–10 aprelya 2014 g. Minsk, 2014. Ch. 2. S. 38–41 (in Russian).