

# СПА И ВЕЛНЕС: ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИЧЕСКИХ ВИДОВ ВОДНОЙ РЕКРЕАЦИИ

**Томилин Константин Георгиевич**

Доцент кафедры физической культуры и спорта социально-педагогического факультета Сочинского государственного университета. Сочи, Россия. E-mail: [tomilin-47@rambler.ru](mailto:tomilin-47@rambler.ru)

## SPA AND WELLNESS: IMPROVING EFFICIENCY OF TECHNICAL TYPES OF WATER RECREATION

**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](mailto:tomilin-47@rambler.ru)

### Следует цитировать / Citation:

*Томилин К. Г.* СПА и Велнес: оздоровительная эффективность технических видов водной рекреации // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2019. — № 2 (13). — С. 144–155. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

*Tomilin K. G.* SPA and Wellness: improving efficiency of technical types of water recreation. Health, Physical Culture and Sports, 2 (13), pp. 144–155 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Поступило в редакцию / Submitted 26.02.2019

Принято к публикации / Accepted 22.03.2019

**Аннотация.** Приведены результаты исследования технических видов водных рекреаций, способствующих оздоровлению человека. Обследовано 264 отдыхающих комплекса «Дагомыс», санатория «Ставрополье», пансионата «Зелёная Роща» в Сочи (на каждый вид 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). Измерения проходили при хождении отдыхающих на швертботе и парусной доске, катании на водных лыжах, водных санях, надувном «банане», водном мотоцикле, прогулке на крейсерской яхте и катере, погружении с аквалангом и парашютной буксировки за катером.

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, следовательно, на системы и органы тела человека. Это позволяет сконструировать эффективную систему оздоровительных воздействий в СПА и Велнесе с учетом индивидуальных предпочтений и заболеваний человека.

Наиболее сильные изменения в перестройке проводимости БАТ по меридианам происходили после полетов на парашюте за катером. При стрессе во время полетов на фоне «закрывания» БАТ по большинству меридианов наблюдался и обратный процесс — резкое увеличение проводимости в меридианах тонкого кишечника, селезенки, почек, мочевого пузыря. Это

подтверждает известный факт, что при большом испуге у детей усиленно происходит мочеотделение (вплоть до непроизвольного мочеиспускания).

Наибольшую оздоровительную эффективность показало хождение рекреантов на швертботе и парусной доске. Парусный спорт оказался наиболее эффективным и при подготовке инструкторов по водным видам рекреации, работающим на СПА-курортах.

Проведен обзор зарубежного опыта подготовки высококвалифицированных специалистов по парусному спорту, которые легко могут найти летнюю работу на водных курортах. Для нашей страны будет интересен опыт Хорватии, стремящейся развивать въездной туризм и внедряющей раннюю профессиональную подготовку молодежи через четыре вида спорта; Франции, Испании, Израиля и других стран, использующих парусный спорт для занятий по физической культуре в общеобразовательных школах приморских городов. А также Польши, привлекающей коммерческие фирмы для приобщения больших масс детей к парусному спорту (на максимально дешевых учебных «Оптимистах»).

**Ключевые слова:** СПА-курорт, технические виды водной рекреации, биологически активные точки, оздоровительный эффект, зарубежный опыт подготовки специалистов.

**Annotation.** The results of the study of technical types of aquatic recreation, contributing to human health. A total of 264 guests were surveyed at the “Dagomys” health resort, the “Stavropolie” sanatorium, the “Green Grove” pension in Sochi (for each type of recreation, 12 subjects of 20–30 years old who do not have physical deviations from the norm) using an express analysis method health conditions, by recording the conductivity of biologically active points (according to Nakatani).

The measurements were carried out while walking on a sailing dinghy and sailing board, water skiing, sledding, an inflatable banana, jet ski, cruising yacht and speedboat diving, scuba diving and parachute towing after the boat.

Studies have shown that in spa resorts it is advisable to have a large selection of water types of recreation. Each of them has a different effect on the biologically active points (BAT) of the guests, and, consequently, on the systems and organs of the human body. That allows you to design an effective system of health effects in the spa and wellness, taking into account individual preferences and human diseases.

The strongest changes in the restructuring of the BAT conductivity along the meridians occurred after parasailing after the boat. Under stress, during flights, against the background of “closing” of the BAT along most of the meridians, a reverse process was also observed — a sharp increase in conductivity in the meridians of the small intestine, spleen, kidneys, and bladder. That confirms the well-known fact that when there is a big fright in children, urination is intensely going on (up to involuntary urination).

The greatest health-improving efficiency was shown by the walkers walking the sailing diving board and sailing board. Sailing turned out to be the most effective when training instructors in aquatic types of recreation, working at spa resorts.

A review of foreign experience in training highly skilled sailing specialists, who can easily find employment in summer resorts in water resorts, has been carried out. The experience of Croatia seeking to develop inbound tourism and introducing early vocational training for young people through four sports will be interesting for our country; France, Spain, Israel and other countries that use sailing for physical education classes in secondary schools in coastal cities. As well as Poland, which attracts commercial firms to introduce large masses of children to sailing (at the very cheapest training “Optimists”).

**Keywords:** SPA resort, technical types of water recreation, biologically active points, healing effect, foreign experience in training specialists.

**Введение.** Технический прогресс закономерно расширяет возможности в предоставлении услуг населению во время летнего отдыха. Это относится и к водным видам рекреации [1–5]. Здоровье современного человека базируется на его двигательной активности [6–9]. Ряд исследователей указывают на ухудшение здоровья студентов во время учебы в вузе и связывают решение задач мотивирования к занятиям физической культурой с использованием инновационных подходов в повышении двигательной активности [10]. При этом технические виды рекреации на СПА-курортах являются новыми и интересными для молодежи средствами оздоровления [11].

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

**Методы исследования.** Исследовано 264 отдыхающих комплекса «Дагомыс», санатория «Ставрополье», пансионата «Зелёная Роща» в Сочи (на каждый вид рекреации по 12 испы-

туемых 20–30 лет, не имеющих физических отклонений от нормы) с применением экспресс-методики анализа состояния здоровья за счет регистрации проводимости биологически активных точек (БАТ) по Накатани.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Наши обследования показали, что на СПА-курортах целесообразно иметь большой выбор водных видов рекреации. Каждый из них по-разному воздействует на биологически активные точки (БАТ) отдыхающих, следовательно, на системы и органы тела человека (табл.) [1–5], что позволяет сконструировать эффективную систему оздоровительных воздействий в СПА и Велнесе с учетом индивидуальных предпочтений и заболеваний человека [11].

Существенный лечебно-оздоровительный эффект (суммарное увеличение проводимости БАТ тела человека) дают технические виды водной рекреации, имеющие у молодежи повышенную популярность.

#### Изменение проводимости БАТ тела человека при использовании технических видов водной рекреации

Наименование водных видов рекреации	Проводимость БАТ — «До» ( $X \pm \sigma$ ) мкА	Проводимость БАТ — «После» ( $X \pm \sigma$ ) мкА
Хождение на швертботе	15,4±8,3	32,9±13,3
Хождение на парусной доске	11,2±3,2	30,0±5,6
Катание на водных лыжах	8,2±2,7	18,7±3,6
Катание на водных санях	7,1±2,2	18,5±4,5
Катание на надувном «банане»	8,2±2,2	18,4±4,3
Катание на водном мотоцикле	9,3±3,0	17,6±4,7
Прогулка на крейсерской яхте	8,9±2,7	15,5±4,1
Погружение с аквалангом	9,6±3,7	15,1±5,0
Прогулка на катере	7,5±3,5	12,5±4,6
Парашютная буксировка	6,5±3,0	6,1±7,8
Плавание (20 мин)	5,8±2,4	10,7±2,7

По сравнению с длительным плаванием в морской воде, традиционным для отдыхающих курорта (данные приведены для сравнения в таблице), технические виды водной рекреации способствовали значительной активизации практически всех систем и органов тела человека: двукратное и иногда трехкратное увеличение проводимости БАТ прохо-

дило по всем меридианам ( $p < 0,01 \div 0,001$ ) (рис. 1–10).

При хождении на швертботе (рис. 1а и 1б), на фоне двукратного и трехкратного увеличения проводимости по большинству меридианов ( $p < 0,01 \div 0,001$ ), отмечался явный всплеск проводимости по меридианам почек (R) и желчного пузыря (VB).



Рис. 1а. Хождение на швертботе-одиночке ([http://www.nationalclass.ru/aboutyachting/aboutyachting\\_693.html](http://www.nationalclass.ru/aboutyachting/aboutyachting_693.html))

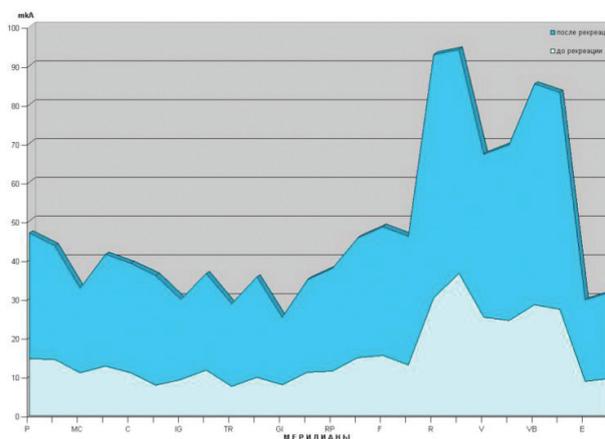


Рис. 1б. Изменения проводимости БАТ при хождении на швертботе

В отличие от прогулок на крейсерской яхте, рекреанту приходилось работать физически по открениванию и самостоятельно принимать решения по управлению швертботом на воде. Безусловно, это требовало определенных знаний и умений по правильной установке паруса, оценке действия ветра и волн, постоянного контроля водной акватории вокруг, оценке скорости, крена и дифферента судна.

Управление швертботом приводило к увеличению пульса отдыхающего, который, в за-

висимости от силы ветра, мог меняться в диапазонах от 60 до 170 уд./мин.

Совершенно другая картина просматривалась при хождении отдыхающих на парусной доске (рис. 2 а, б). Усиленная работа с парусом способствовала активизации БАТ легких (P), тонкого (IG) и толстого кишечника (GI), «тройного обогревателя» (TR), а также почек (R), мочевого пузыря (V) и желчного пузыря (VB). Отмечено снижение разбалансировки (с  $6,4 \pm 0,5$  до  $0,4 \pm 0,5$  мкА) по меридиану желчного пузыря (VB), при ухудшении баланса практически по всем остальным меридианам.



Рис. 2а. Хождение на парусной доске в акватории Сочи (фото автора, 2010 г.)

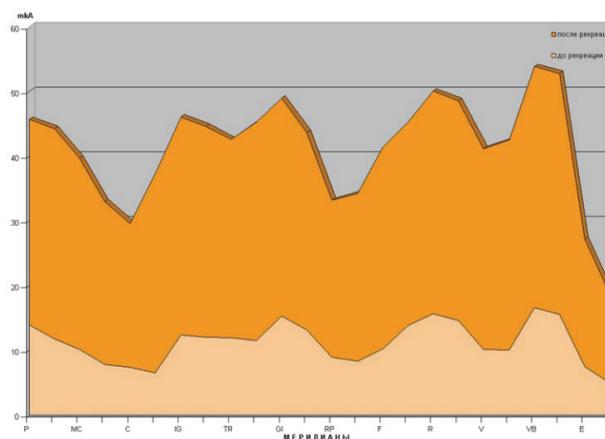


Рис. 2б. Изменения проводимости БАТ при хождении на парусной доске

Корреляционный анализ взаимосвязей между показателями выявил принципиальные отличия в проводимости БАТ меридианов как до, так и после занятий на воде. Еще до за-

нятий на парусной доске наблюдалось 145 достоверных связей, после хождения на доске — 226 (по сравнению с 37 после традиционного плавания). Таким образом, регулярные заня-

тия с помощью парусной доски существенно влияют на ход энергетических потоков у человека.

Парусная доска, в отличие от других видов деятельности под парусом, существенно отличается как по сложности начального освоения, так и по энергетическим затратам за один час нахождения на воде. Пульс зависит от силы ве-



Рис. 3а. Катание на водных лыжах за катером (<https://xn--elcz3ardxy8a4b.xn-p1ai/uslugi/vodnie-lyzhy>)

тра: при штилевой погоде составляет он 60–80 уд./мин.; при скорости до 15–20 метров в секунду — может достигать 200 уд./мин.

При катании на водных лыжах (рис. 3 а, б) проходила активизация «перикарда» (MC), тонкого кишечника (IG), селезенки и поджелудочной железы (RP), почек (R), мочевого пузыря (V), желчного пузыря (VB).

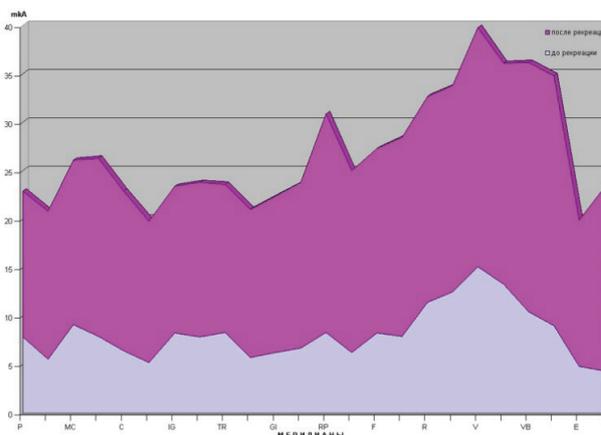


Рис. 3б. Изменения проводимости БАТ при катании на водных лыжах

Стрессовое состояние отдыхающих во время катания на водных санях (рис. 4 а, б) способствовало двукратному, трехкратному и даже четырехкратному увеличению проводимости

БАТ по отдельным меридианам ( $p < 0,01 \div 0,001$ ). В особенности селезенки и поджелудочной железы (RP), почек (R), мочевого пузыря (V), желчного пузыря (VB).



Рис. 4а. Скоростное катание на водных санях за катером («ватрушка») (<https://xpresent.ru/sertificat/katanie-na-vatrushke>)

При катании на надувном «банане» (см. рис. 5а, б) у отдыхающих идет активизация по меридианам сердца (C), селезенки и поджелудочной железы (RP), печени (F), почек (R), мочевого пузыря (V), желчного пузыря (VB).

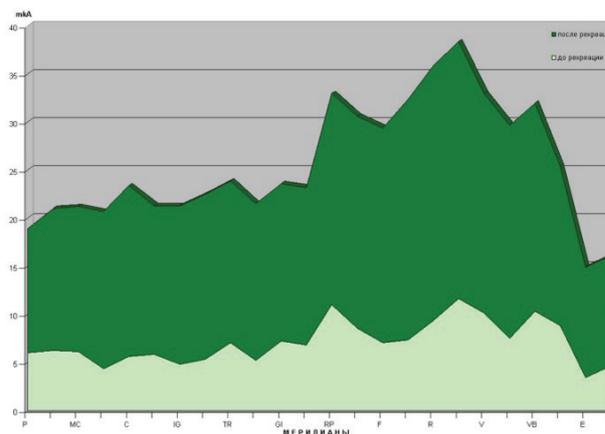


Рис. 4б. Изменения проводимости БАТ при катании на катании на водных санях

Крайне интересно, что при увеличении проводимости по большинству меридианов наблюдалось недостаточное повышение активности по меридиану толстого кишечника (GI).



Рис. 5а. Катание на надувном «банане» за katerом (<http://www.news.rufox.ru/texts/2013/05/22/258597.htm>)

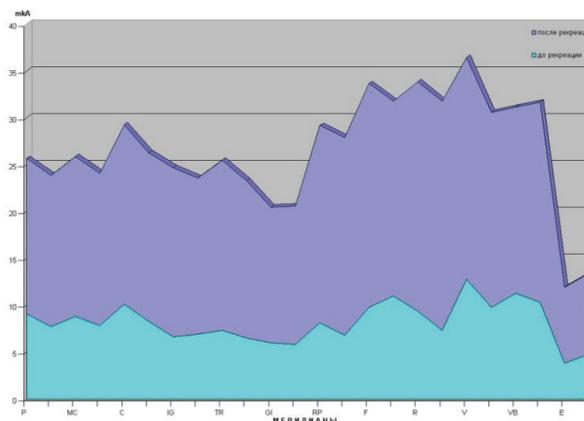


Рис. 5б. Изменения проводимости БАТ при катании на надувном «банане»

Катание на водном мотоцикле (рис. 6а, б) способствовало усиленной активизации по меридианам тонкого кишечника (IG), печени (F), желчного пузыря (VB), при недостаточной активности почек (R).



Рис. 6а. Гонки на водном мотоцикле (аквабайке) (<http://www.superbeach.ru/aquabike/>)

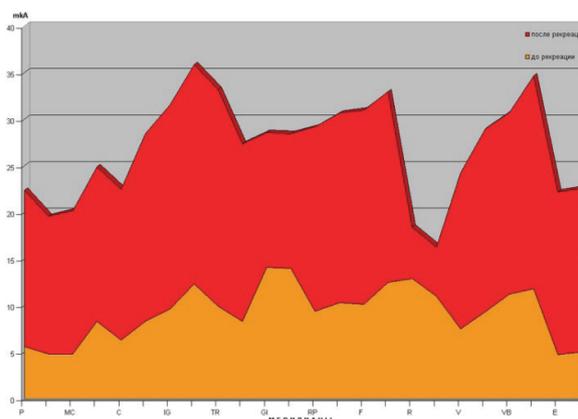


Рис. 6б. Изменения проводимости БАТ при катании на водном мотоцикле

При хождении на крейсерской яхте (рис. 7а, б) наибольшие изменения в проводимости БАТ наблюдались по тонкому (IG) и толстому кишечнику (GI), почкам (R), мочевому пузырю (V), желчному пузырю (VB).



Рис. 7а. Хождение на крейсерской яхте ([https://www.yachtrussia.com/articles/2014/11/20/articles\\_34.html](https://www.yachtrussia.com/articles/2014/11/20/articles_34.html))

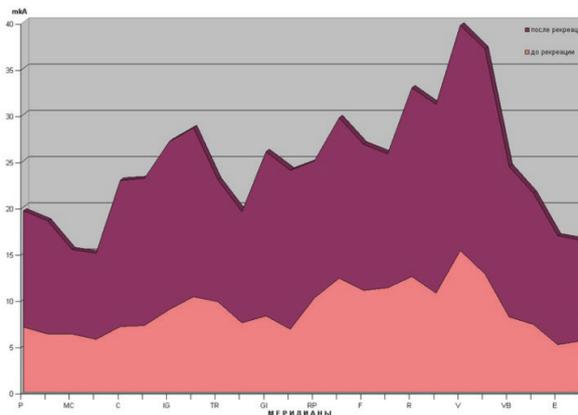


Рис. 7б. Изменения проводимости БАТ при хождении на крейсерской яхте

Погружение с аквалангом на глубину до пяти метров способствовало повышению ( $p < 0,01 \div 0,001$ ) проводимости БАТ одиннадцати из двенадцати классических меридианов



Рис. 8а. Погружение с аквалангом (<https://yandex.com/collections/card/5872a6a5f63aea2361e33628/>)

Во время прогулки на катере (рис. 9а, б) при двукратном увеличении проводимости по большинству меридианов ( $p < 0,01 \div 0,001$ )



Рис. 9 а. Прогулка на скоростном катере (<http://www.chernomor.su/glastron-gt-180-803720.html>)

Полеты на парашюте за катером (см. рис. 10а, б) являются одним из захватывающих видов отдыха на СПА-курорте и приводят к сильнейшему стрессу. Это отмечено при измерении проводимости БАТ отдыхающих сразу после приземления. По меридианам легких (Р), перикарда (МС), сердца (С), тройного обогревателя (TR), толстого кишечника (GI), печени (F), желчного пузыря (VB) и желудка (Е) произошло резкое снижение проводимости в 2–3 раза ( $p < 0,01 \div 0,001$ ).

(рис. 8а, б). Минимальные изменения отмечены только по меридиану RP — селезенки.

Пuls при подводных погружения у побережья города Сочи, как правило, составляет 90–140 уд./мин.

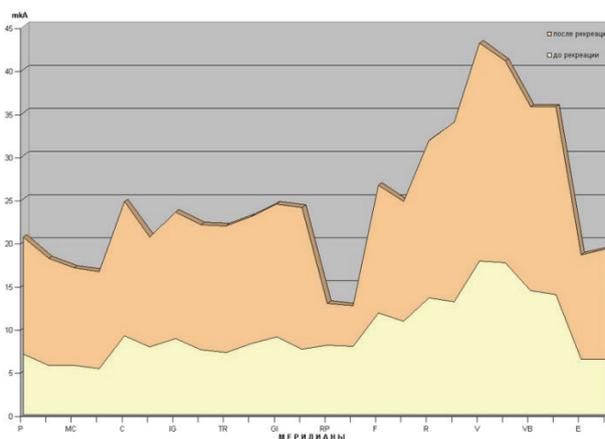


Рис. 8б. Изменения проводимости БАТ при погружении с аквалангом

отмечалось явно недостаточное повышение показателя активности меридиана селезенки (RP) и мочевого пузыря (V).

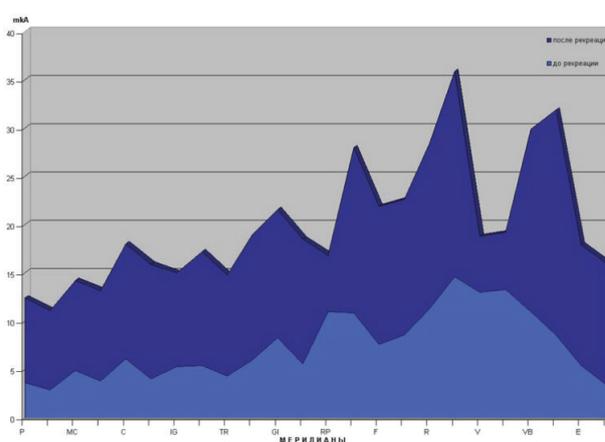


Рис. 9 б. Изменения проводимости БАТ при прогулке на катере

При стрессе, на фоне резкого «закрывания» БАТ по большинству меридианов, наблюдался и обратный процесс — увеличение проводимости в меридианах тонкого кишечника (IG), селезенки (RP), почек (R), мочевого пузыря (V). Что подтверждает известный факт, что при большом испуге у детей усиленно происходит мочеотделение (вплоть до непроизвольного мочеиспускания).

Зафиксировано ( $p < 0,05 \div 0,001$ ) уменьшение разбалансировки по меридианам серд-

ца (с  $2,0 \pm 2,0$  до  $0,5 \pm 0,5$  мкА), толстого кишечника (с  $2,2 \pm 2,2$  до  $0,4 \pm 0,7$  мкА), печени (с  $2,8 \pm 1,6$  до  $0,0$  мкА). Именно по меридиану



Рис. 10а. Парашютная буксировка за катером (<http://crimea.flybro.ru/parasailing>)

Анализ корреляционных отношений между проводимостью БАТ указывает на существенные изменения структуры связей между показателями после полета на парашюте. И это ни в коей мере не связано с деятельностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а происходит по совершенно другим, пока малопонятным нам законам. Снова наблюдались изменения знака корреляционных связей: Спр-МСпр ( $r = 0,340$ ;  $p > 0,05$ ) после полёта ( $r = -0,620$ ;  $p < 0,05$ ).

Если до полета правые части меридианов сердца и перикарда работали более или менее синхронно, то после стресса идет достоверное рассогласование в их активности [4].

Обобщая приведенный выше материал, можно констатировать, что корреляционные связи между показателями БАТ (при использовании водных видов рекреации) после выполнения нагрузки пропадают и в то же время появляются новые, т. е. меняется структура связей между отдельными меридианами. Это позволяет сконструировать эффективную систему оздоровительных воздействий в СПА и Велнесе с учетом индивидуальных предпочтений и заболеваний человека [11].

Подготовка специалистов по водным видам рекреации для СПА-курортов, способных целенаправленно работать с нетрадиционными средствами оздоровления клиентов,

ну печени проводимость правого и левого каналов после полёта на парашюте упала до нуля.

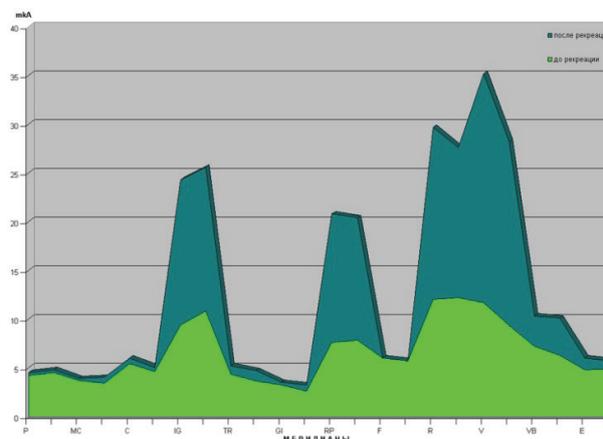


Рис. 10б. Изменения проводимости БАТ при парашютной буксировке

является сложным делом. Как показала многолетняя практика обучения таких специалистов в Сочинском государственном университете, тяжелые климатические условия при работе с клиентами на пляже в летний сезон (солнечная радиация, жара, повышенная влажность), большой наплыв туристов в летние месяцы года, когда велика вероятность нарушения техники безопасности на воде, большая работа по ремонту материальной части, сезонный режим работы и подобное делает должности инструкторов по водным видам рекреации мало привлекательными.

Из 500 студентов, прошедших в СГУ курс дисциплин по водным видам (плавание, игры на воде, гребля, парусный спорт — швертбот и парусная доска), только единицы остались работать инструкторами и тренерами по водным видам рекреации на курорте. В основном это были лица, прошедшие многолетние этапы профессиональных тренировок по парусному спорту, плаванию, гребле.

Наши исследования показывают, что знания, умения и навыки, полученные при многолетних занятиях парусным спортом, являются «базовыми» при организации успешного проката спортивных судов и инвентаря для водных видов отдыха в условиях морских пляжей Юга России (см. рис. 11).

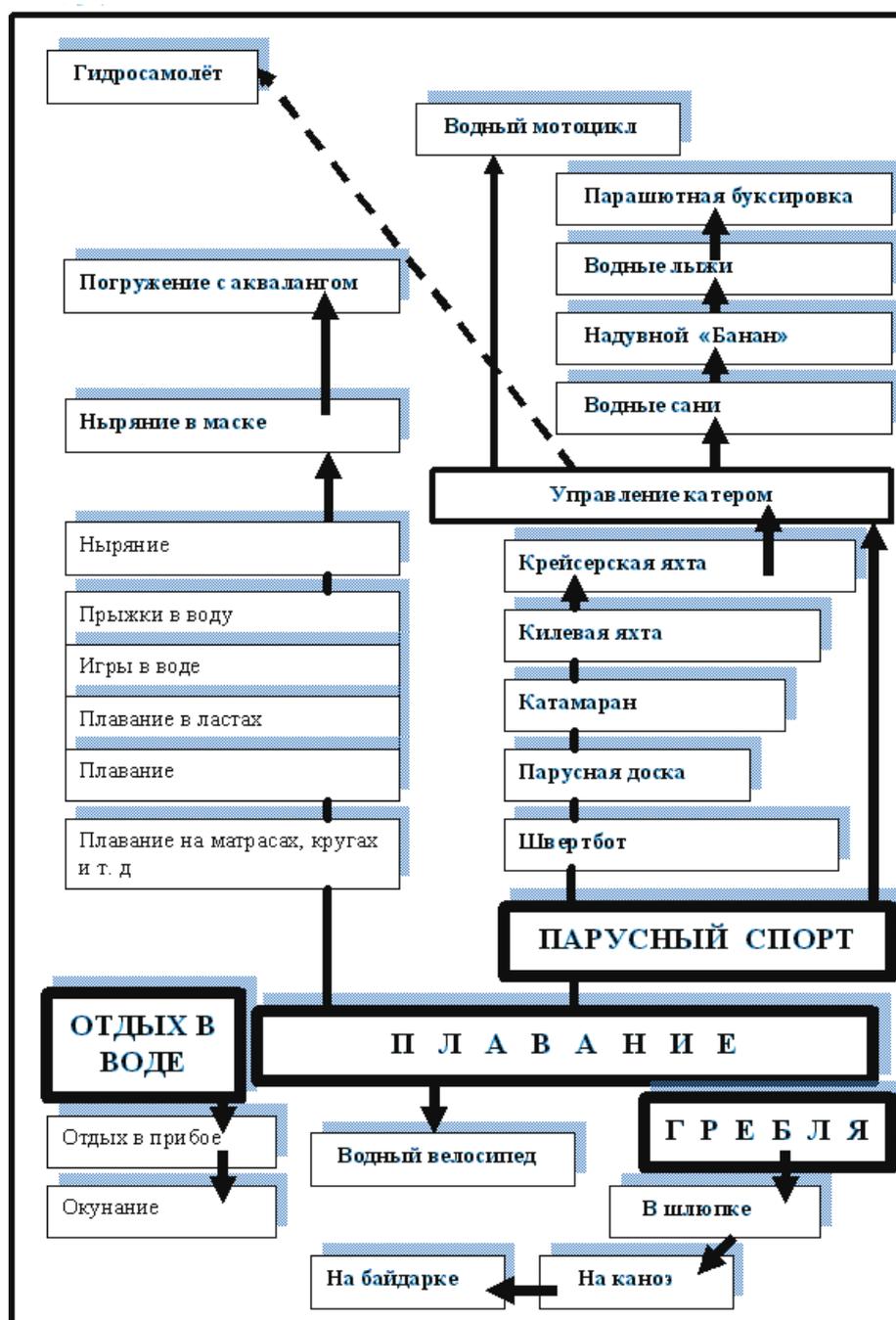


Рис. 11. Положительный перенос двигательных навыков и умений при занятиях плаванием, греблей и парусным спортом

Организация подготовки высококвалифицированных специалистов по водным видам рекреации за рубежом во многом зависит от особенностей тех или иных национальных традиций и благосостояния населения конкретной страны.

Подготовка яхтсменов в США и Канаде обусловлена высоким уровнем благосостояния определенной части населения и массовостью

яхтинга в этих странах. Начальное обучение дети с 8–12 лет проходят в многочисленных яхт-клубах; приблизительно к 15 годам большая часть яхтсменов пересаживается на «Лазер». Тренеры стремятся воспитать у занимающихся творческую инициативу: культивируют красочные гонки-парады с украшением яхт, гонки-путешествия вокруг островов, ночные путешествия, «поиски сокровищ» и т. д. Часто

используются упражнения, вызывающие у детей интерес и веселье: хождение с завязанными глазами, хождение без руля, смена членов экипажа.

Разнообразить свой тренировочный процесс помогает большое число национальных классов и значительный крейсерский флот.

В США около 200 университетов имеют яхты и команды регулярно занимающихся яхтсменов из числа студентов. Лучшая яхтенная подготовка осуществляется в Морской академии, где курсанты за сезон участвуют в 800 официальных и 1200 тренировочных гонках. А летом участвуют во всех регатах, проходящих в США. Именно это является базой и фундаментом воспитания лучших гонщиков мирового уровня, впоследствии переходящих на работу инструкторами и тренерами по водным видам рекреации.

В Германии целая группа специалистов целенаправленно работала над повышением разнообразия тренировок юных яхтсменов. По их мнению, фантазия тренера должна быть безграничной, их подопечные, как и все дети, тоже хотят играть.

В Великобритании (с ее традициями Великой морской державы) много делается для приобщения молодежи к морским профессиям. В этой стране много водно-спортивных центров, которые делятся на три категории:

- чисто спортивные для тренировки спортсменов;
- центры комфортабельного отдыха у воды, с гостиницами, коттеджами, кафетериями, барами, эллингами и благоустроенной водной акваторией;
- центры для школьников и студентов.

Каждую неделю группы детей обеспеченных родителей со своими преподавателями проводят здесь свои уикенды. А один раз в месяц организуется благотворительный выезд детей из малообеспеченных семей в эти же центры (чем достигается почти стопроцентный охват молодежи услугами близлежащих водно-спортивных центров).

Особое внимание уделяется творчеству молодежи: конструирование и гонки плотов и судов, изготовленных из попавшего под руку

материала, потешным гонкам, парадам, конкурсам.

Обобщение мирового опыта по воспитанию кадров для СПА-курортов выявило интересный подход в Хорватии, стремящейся развивать въездной туризм и внедряющей раннюю профессиональную подготовку молодежи через четыре вида спорта (футбол, теннис, парусный и горнолыжный спорт); Франции, Испании, Израиля и других стран, использующих парусный спорт для занятий по физической культуре в общеобразовательных школах приморских городов. Отмечен успех массового водного спорта (включая и парусный) в Китае, где осуществляется государственное финансирование более 200 интернатов и специализированных школ, в которых более 300 тысяч перспективных детей проводят ежедневные трехразовые тренировки (шесть раз в неделю), под жестким контролем передовых медицинских технологий и с широким использованием средств традиционной китайской медицины. В Польше для приобщения больших масс детей к парусному спорту (на максимально дешевых учебных «Оптимистах») привлекли парфюмерную фирму «Nivea».

**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 изучаемых видов рекреации по-своему воздействовал на активность по некоторым меридианам, следовательно, и по некоторым отдельно взятым системам и органам человека.

Наибольшую оздоровительную эффективность показало хождение рекреантов на швертботе и парусной доске. Именно парусный спорт оказался наиболее эффективным при подготовке инструкторов по водным видам рекреации, работающих на СПА-курортах.

Проведен обзор зарубежного опыта подготовки высококвалифицированных специалистов по парусному спорту, которые легко могут найти летнюю работу на СПА-курортах.

**Перспективы дальнейших исследований.**  
Данные исследования показывают оздоровительные возможности технических видов рекреации. Это требует существенного расшире-

ния спектра используемых на пляжах курорта разнообразных водных услуг, а также осознанного использования их медиками и специалистами ЛФК при оздоровлении отдыхающих.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Tomilin K. G., Mazur V. V. Water Recreation: Health-improving Effect // European researcher. 2012. Vol. (34). № 11–2. С. 1990–1993.
2. Томилин К. Г., Мазур В. В. Водные виды рекреации — эффективное средство оздоровления людей на курорте // Адаптивная физическая культура. 2003. № 4. С. 22–26.
3. Томилин К. Г., Мазур В. В., Буяк Г. А. Повышение эффективности водных видов рекреации : монография. Уфа ; Сочи, 2004. 172 с.
4. Томилин К. Г. Управление рекреационной деятельностью на водных курортах : монография. 2-е изд., пер. и доп. Сочи, 2009. 184 с.
5. Томилин К. Г. Физическая культура отдыхающих на курорте: водные виды рекреации // European Journal of Physical Education and Sport. 2013. № 1. С. 49–60.
6. 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).
7. 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).
8. 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).
9. 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).
10. 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).
11. Томилин К. Г. Применение алгоритмов творчества при конструировании программ СПА и Велнеса на Черноморском побережье // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 4 (11). С. 90–99. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4751> (дата обращения: 05.02.2019).

## REFERENCES

1. Tomilin K. G., Mazur V. V. Water Recreation: Health improving Effect // European researcher. 2012. Vol. (34). № 11–2, pp. 1990–1993.
2. Tomilin K. G., Mazur V. V. Water types of recreation — an effective means of healing people in the resort // Adaptive Physical Culture. 2003. № 4, pp. 22–26 (in Russian).
3. Tomilin K. G., Mazur V. V., Buyak G. A. Improving the efficiency of water types of recreation : Monograph. Ufa ; Sochi, 2004. 172 p. (in Russian).

4. Tomilin K. G. Management of recreational activities in water resorts : Monograph. 2nd ed. rer and add. Sochi, 2009. 184 s. (in Russian).

5. Tomilin K. G. Physical culture of holidaymakers at the resort: water types of recreation // European Journal of Physical Education and Sport. 2013. № 1, pp. 49–60 (in Russian).

6. Dugnist P. Ya., Milhin V. A., Golovin S. M., Romanova E. V. Healthy lifestyle in the system of value orientations of youth // Human health, theory and methods of physical culture and sport. 2017. № 4 (7), pp. 3–25 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3463> (appeal date: 05.02.2019).

7. Romanova E. V. Modern interpretations of the health phenomenon: an analytical review // Human health, theory and methods of physical culture and sport. 2017. № 2 (5), pp. 3–48 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/2199> (appeal date: 05.02.2019).

8. Romanova E. V. Youth health in the aspect of studying addictive behaviors // Human health, theory and methods of physical culture and sport. 2016. № 2, pp. 14–24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1622> (appeal date 05.02.2019).

9. Ushakova E. V., Nalyvayko N. V., Vorontsov P. G. On the understanding of health in medical, pedagogical, social and physical culture aspects // Human health, theory and methods of physical culture and sport. 2017. № 1 (4), pp. 18–29 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1735> (appeal date: 05.02.2019).

10. Kolpakova E. M. Motor activity and its impact on human health // Human health, theory and methods of physical culture and sports. 2018. № 1 (8), pp. 94–109 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3818> (appeal date: 05.02.2019).

11. Tomilin K. G. The use of creative algorithms in the design of SPA and Wellness programs on the Black Sea coast // Human health, theory and methods of physical culture and sport. 2018. № 4 (11), pp. 90–99 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4751> (appeal date: 05.02.2019).