



**Наталя Абдула**

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Харків, Україна*

## **СПА ТЕХНОЛОГІЇ В РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ**

### **Вступ.**

Рекреаційна діяльність передбачає комплексне використання методик покращення та підтримки здоров'я, гарного самопочуття, реалізації принципів якісного життя й складається з наступних компонентів: дієтології, різних рекреаційних програм, психологічної релаксації, комфортних фізичних навантажень, включно із спортивно-оздоровчими заняттями, доглядом за тілом і зовнішністю та інших форм оздоровлення [1, 3].

СПА – це комплексні розслаблюючі процедури, спрямовані на оздоровлення, розслаблення та лікування організму людини, його перезавантаження та профілактику багатьох захворювань та проблем. Ефект після СПА виявляється як на духовному, так і фізичному рівні. СПА допомагає зняти стрес, отримати задоволення, відволіктися від важких буднів на кілька годин, відпочити і відновити сили [2].

Тому дослідження впливу даного засобу рекреації є достатньо актуальним, особливо для населення, яке знаходиться в постійному стресі.

### **Мета дослідження.**

Вивчити сучасні підходи щодо застосування СПА-технологій в рекреаційній діяльності.

### **Методи дослідження.**

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Основна мета СПА – одночасне розслаблення та оздоровлення. Під час проведення процедур може використовуватись професійна SPA-косметика високої якості з гіпоалергенними властивостями. Основні програми, які практикуються в даний час, призначені для тіла, рук, ніг, обличчя та волосся.

СПА процедури, користь яких безперечна, допомагають впоратися зі стресом, безсонням та є джерелом життєвих сил, що в свою чергу підвищують сенс життя. Переваги СПА полягають у тому, що на відміну від лікувальних методик такі процедури приємні та приносять задоволення.

Під час використання СПА процедур людина отримує задоволення та позитивний ефект для роботи органів і систем організму, таких як:

- поліпшення роботи лімфатичної системи;
- насичення тканин киснем;
- омолодження шкіри, позбавлення від тьмяності, в'ялості, зморшок;
- звільнення від набрякості;
- корекція фігури, відновлення форм;
- позбавлення від зайвих кілограмів, целюліту без виснажливих дієт і важких тренувань;
- уповільнення процесів старіння;
- усунення синдрому хронічної втоми;
- підвищення м'язового тону.

СПА програми, які пропонуються сьогодні в салонах, Wellness-центрах, клініках покращують стан людини, як зовні, так і внутрішньо. Серед важливих для здоров'я ефектів СПА-терапії виділяють:

- підвищення імунітету без застосування медичних препаратів;
- позбавлення від депресії;
- нормалізацію кровотоку;
- природний висновок токсинів;
- стимуляцію обміну речовин;
- активізацію процесів регенерації на клітинному рівні.

### **Висновки.**

Таким чином, СПА процедури є невід'ємною частиною у процесі оздоровлення населення, особливо для людей, які ведуть малоактивний спосіб життя. Також СПА технології є ефективним засобом від безсоння, депресії, занепаду сил, захворювання шкіри, розладів нервової системи тощо.

**Фізична культура, спорт і здоров'я:  
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік



**Список використаної літератури:**

1. Соверда І.Ю., Ткачук В.П., Пасічник Л.В. Характеристика спектру надання “spa” та “wellness” послуг у фітнес-індустрії. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Січ 29; 31: 147-152.
2. Чеховська Л.Я., Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;2(58):107-112.
3. Greenberg J, Dintiman G, Oakes B. Physical fitness and wellness: changing the way you look, feel, and perform. Danvers, MA: Human Kinetics. 2004. URL: [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))).