

СПА-ТЕХНОЛОГІЇ  
ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ

Олег Базильчук<sup>1</sup>, Тетяна Поляк<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Хмельницький національний університет, м. Хмельницький,

<sup>2</sup>Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

**Анотація.** В даній статті розглянуто популярність до СПА-технологій та проаналізовано сутність походження СПА. Здійснено аналіз літературних джерел за даною проблематикою. Проведено опитування серед спортсменів ігрових видів спорту з метою вивчення застосування різновидів СПА-технологій у відновленні здоров'я спортсменів.

**Ключові слова:** СПА-технології, різновиди СПА, відновлення, спортсмени, здоров'я.

**Abstract.** In this article the popularity of SPA-technologies is considered and the essence of the origin of SPA is analyzed. The analysis of literary sources on the given problem is carried out. A survey was conducted among athletes of sports games in order to study the use of varieties of SPA-technologies in restoring health of athletes.

**Key words:** SPA-technology, varieties of spa, restoration, athletes, health.

**Постановка проблеми.** В Україні, як і у всьому світі, росте популярність використання СПА-технологій. СПА-послуги, СПА-процедури, СПА-масааж, СПА-технології, СПА-курорт, СПА-зона та ін. – дані поняття асоціюються сьогодні із профілактикою захворювань, оздоровленням, лікуванням та відновленням.

Походження СПА – суперечлива, існує три основних версії. Перша, від латинського «Sanitas pro Aqua» (SPA) – здоров'я через воду; друга: від англійського «Sauna Pool Area» – сауна (лазня) з басейном (саме цей зміст вкладають в поняття СПА співробітники готелів, коли хотіли звернути увагу клієнтів на факт наявності в їхньому закладі оздоровчого комплексу); третю версію пропонують енциклопедичні словники, а саме: СПА – від назви бельгійського міста «Spa» у якому заново у 1326 р. було винайдено лікувально- мінеральне джерело [2].

Вивчення проблеми застосування СПА-технологій у відновленні здоров'я спортсменів носить фрагментарний характер. Д. О. Підкопай [3] вивчав застосування комплексів лазневих процедур у практиці роботи спортивного масажиста, Е. Л. Богачева [1] акцентувала свою увагу на вивчені медичного СПА, науковці С. Н. Бучинський, О. А. Гоженко, В. В. Єжов, І. Ф. Душкін [2] у своїй праці наголошують на проблемах, стані та перспективах розвитку СПА-технологій України.

Сьогодні під СПА ми розуміємо все, що впливає на оздоровлення, омолодження тіла або допомагає організму відновитися. Поняття СПА в наші дні включає в себе використання морської, термальної, прісної або мінеральної води, морських водоростей, цілющих рослин, лікувальних грязей, масел і витяжок, а також охоплює всі види купання і прогрівання, фітнес-програми, масажі, розтирання, обгортання, дієтичні комплекси, пілінг та інші.

Слід наголосити на тому, що саме СПА-процедури сприяють усуненню стресових ситуацій у спортсменів та можливості уникнути отримання спортивних травм. Адже у навчальному посібнику «Травматологія та ортопедія» за редакцією Ю. Г. Шапошнікова вказується на «тісний зв'язок між станом стресу, в якому може опинитися спортсмен, і ризиком спортивної травми: страх, неспокій, тривога, що супроводжують стрес призводять до таких фізіологічних проявів, як збільшення загального нервово-м'язового напруження, зниження координаційних здібностей, порушення техніки, збільшення стомлюваності, зниження уваги, підвищене збудження та ін» [4].

**Виклад основного матеріалу.** На сьогоднішній день існує безліч видів СПА-технологій, які доречно застосовувати у відновленні здоров'я спортсменів, а саме: флоатинг, гідропатія, таласотерапія, пелоїдотерапія, лазневі процедури, гірудотерапія, різновиди СПА-масажу та ін.

**Метою** наукової роботи було вивчити застосування різновидів СПА-технологій у відновленні здоров'я спортсменів.

**Методи дослідження.**

1. Аналіз літературних джерел.
2. Опитування.

У процесі дослідження нами було проведено опитування серед кваліфікованих спортсменів з різних видів спорту, а саме: гандболу, баскетболу, волейболу, футболу.

**Результати дослідження.**

В процесі опитування, спортсмени зазначили різновиди СПА-технологій, яким надають перевагу як засобу відновлення свого здоров'я після тренувальних навантажень або захворювань (рис. 1). Найбільша кількість опитаних спортсменів для відновлення свого здоров'я: відвідують лазневі процедури – 68,4%; застосовують СПА-масаж – 21,5 % респондентів; пелоїдотерапію – 3 % опитаних спортсменів; таласотерапію – 2,6 % респондентів; гідропатію – 1,6 % спортсменів, флоатинг – 1,2 % респондентів, гірудотерапію – 0,9 % опитаних та спелеотерапію – 0,8 % опитаних спортсменів.

Отримані результати опитування спортсменів про доцільність застосування СПА-технологій як засобів відновлення їх здоров'я свідчать про те, що 63,4 % респондентів вважають доцільним застосування СПА-технології, 32,3 % – частково доцільним, 3,5 % опитаних не вбачають доцільності у застосування СПА-технологій для відновлення свого здоров'я, 0,8 % спортсменів

менам важко відповісти. Разом з тим, є значна кількість спортсменів, яким застосування СПА-технологій є важкодоступним через ряд об'єктивних та суб'єктивних причин.

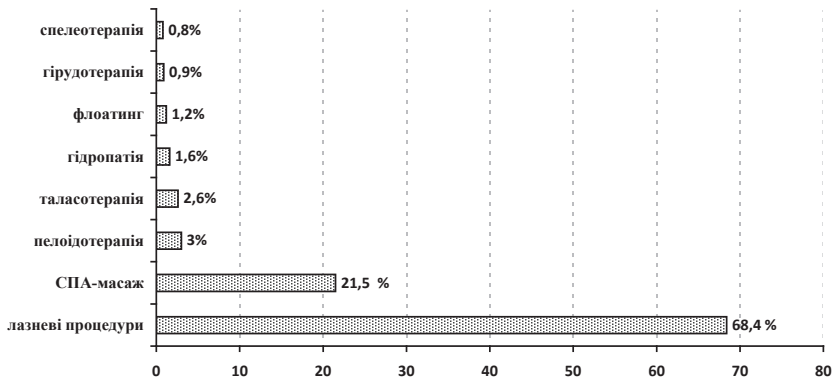


Рис.1 Розподіл відповідей респондентів про застосування різновидів СПА- технологій у відновленні здоров'я спортсменів.

**Висновок.** Отже, результати проведеного опитування спортсменів з різних видів спорту свідчать про те, що найчастіше для відновлення свого здоров'я спортсмени застосовують лазневі процедури та СПА-масаж. Застосування даних СПА-процедур, на їх думку, сприяє покращенню загального стану здоров'я та відновленню після тренувальних навантажень.

#### *Список використаних джерел:*

1. Богачева Е. Л. Медицинские спа и их место в международной спа-индустрии [Электронный ресурс] // Медицинские новости. – 2012. – № 11. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/meditsinskie-spa-i-ih-mesto-v-mezhdunarodnoy-spa-industrii-1> (дата обращения: 05.03.2018).
2. СПА-технології у відновлювальній медицині та курортології: стан та перспективи розвитку в Україні / В.В. Єжов, О.А. Гоженко, С.Н. Бучинський, І.Ф. Душкин [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [<http://sankurort.ua/uk/4/22/31/>].
3. Підкопай Д.О. Застосування комплексів лазневих процедур у практиці роботи спортивного масажиста / Д.О. Підкопай, Т.В. Підкопай // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 3. – С. 122–125.
4. Шапошникова Ю.Г. Травматология и ортопедия: руководство для врачей : в 3 т. / под ред. Ю.Г. Шапошников. – Москва, 1997. – 624 с.