

Список використаних джерел:

1. Абдулаев А.К. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник / А.К. Абдулаев, І.В. Ребар. – Вид. 2-е. – Мелітопіль: ФОП Однорог Т.В., 2018. – 299 с.
2. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 222 с.
3. Латишев С.В. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К.: АСБУ, 2012. – 95 с.
4. Пістун А.І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник / А.І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 864 с.

Іванська О.В.

старший викладач,

Запорізький національний університет

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПА-ТЕХНОЛОГІЙ В УКРАЇНІ

В Україні, як, напевно, і в усьому світі, зростає популярність СПА (SPA). Навколо історії виникнення і значення цього модного терміну до сих пір не стихають дискусії. Сучасні SPA-технології сприяють цілісному оздоровленню, зняттю стресів повсякденного життя, спрямовані на гармонізацію «тіла, розуму і духу» людини. Саме тому SPA-індустрія визначається як лідируючий напрямок в оздоровчому напрямку. Міжнародний досвід розвитку SPA-індустрії є перспективним для використання з метою збільшення кількості клієнтів, метою яких є оздоровлення та лікування [1]. Сьогодні «SPA» – це оздоровчий комплекс процедур з використанням води з лікувальними властивостями (мінеральної, морської, прісної), а також морських водоростей і солі, лікувальних грязей і цілющих рослин. SPA-процедура направлена на оздоровлення та релаксацію всього організму в цілому. Впливаючи через шкірний покрив, SPA-компоненти активізують процеси обміну речовин, покращують кровообіг, виводять токсини і шлаки з організму,

поліпшують загальне самопочуття і насичують організм життєвою енергією.

Загальні питання щодо сучасного стану розвитку світової SPA-індустрії та класифікації послуг SPA-центрів при готельних підприємствах розкрито у роботах таких науковців як Е.А. Богачьова, О.В. Лисикова, А.С. Кусков, М.В. Кучуркіна. Сучасні тенденції розвитку SPA-індустрії в Україні розглядається у роботах С.П. Кучмій, П.О. Масляк, М.В. Рутинського. Дослідженню питань організації роботи SPA при готелі санаторно-курортного оздоровлення, свою увагу приділив С.А. Кучмистий та М.В. Одрехівський.

За типами SPA-центри поділяються на: міський SPA (SPA салони будь-якого формату та території міст); замський SPA (SPA салони в будинках відпочинку, пансіонатах і на курортах замського типу); готельний SPA (SPA салони в готелях); домашній SPA (міні SPA салони в приватних будинках, котеджах і квартирах для індивідуального користування); медичний SPA (SPA салони лікувального типу, з персоналом з професійним медичною освітою); beauty SPA (SPA салони краси, різноманітні центри та клініки краси, що використовують SPA-обладнання); фітнес SPA (спортивні центри і клуби, з елементами SPA).

Основними SPA-процедурами поліфункціонального SPA-технологій є:

- душ Шарко – струменевий душ;
- перлові аромованни (масаж здійснюється пухирцями повітря, що пропускається через воду, в яку додають водорості чи ефірні олії);
- камерні ванни (місцеві ванни для рук і ніг з метою поліпшення кровообігу і знеболювання);
- гідромасаж – підводний масаж різноспрямованими струменями повітря і води (у багатьох центрах у воду додають ефірні олії);
- водоростелікування – аплікації з подрібнених підігрітих водоростей;
- грязелікування – аплікації лікувальних грязей;
- масажі – спеціалізовані (місцеві, загальні) та східні з ароматичними й лікувальними оліями;
- лімфодренаж – ручний масаж, що поліпшує лімфообіг;
- ендермологія – механічний масаж із застосуванням вакууму;
- пресотерапія – поліпшення відтоку крові і лімфи під дією підвищення тиску в спеціальному «чоботі»;
- світлотерапія – слабке ультрафіолетове опромінення;
- кріотерапія – аплікації холодного гелю для поліпшення кровообігу;

– стоунтерапія – масаж тіла за допомогою гарячих каменів базальтової породи і холодних з білого мармуру;

– кардіотренінг – дозовані тренування в залі тренажерів під керівництвом інструктора [3].

Кожен SPA-курорт намагається розробляти ексклюзивний продукт – власну «родзинку» – й цим вигідно вирізнятися серед інших.

В Україні, разом з проведенням SPA-програм з використанням готових оздоровчих SPA-засобів, розвиваються такі SPA-напрямки, як: таласотерапія, ландшафтотерапія, ароматерапія, бальнеотерапія, апітерапія, галотерапія, стоун-терапія, кінезіотерапія, музикотерапія, арт-терапія. Розмаїття і унікальне поєднання природних ресурсів курорту може послужити базою для створення обґрунтованих SPA-методик, програм і концепції відпочинку, оздоровлення і естетики в санаторно-куртному SPA [4]. Паралельно з неодмінними водними процедурами в SPA-центрах пропонуються безліч різновидів ручного масажу і послуги професійних східних масажистів, маски для обличчя і тіла, лімфодренаж, пілінги, обгортання, ароматизовані ванни тощо. При багатьох SPA-курортах працюють медичні центри, що спеціалізуються на лікуванні тих чи інших захворювань. Вони ж пропонують програми для вирішення таких проблем, як зайва вага, нервові розлади, а також послуги естетичної хірургії. У багатьох центрах складають спеціальні SPA-меню, продукти для яких добирають лікарі-дієтологи. Клієнти одержують збалансовані за живильними елементами страви і худнуть, не відчуваючи голоду [5].

Висновки. Перелік основних напрямів SPA-технологій, що передбачені при готелях може відрізнятися в залежності від територіального розташування, лікувальної сировини, основних функціональних зон та професійної спрямованості центру.

Висновки. В ході дослідження, дійшли висновку, що формування сучасних тенденцій розвитку SPA-центрів відбувається згідно наявності ресурсної бази курортів та підприємств різних країн світу, особливості культури їх обслуговування та кваліфікованого персоналу. На практиці, визначення сучасних тенденцій розвитку SPA-центрів може знайти застосування при розширенні спектру послуг та підвищенні рівня якості послуг SPA-центрів при готельних підприємствах України.

Надалі нами буде досліджуватися проблематики, розвиток даної теми і написання наукових робіт.

Список використаних джерел:

1. Шаповалова О.О Сучасні тенденції розвитку «SPA» і «Wellness» туризму. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2013. № 1042. С. 154–158.
2. Leisure and Wellness: Health Tourism in Europe. The new Challenge for Spas, Tourism and Health Ressorts Berlin, 1999. 156 p.
3. Jeremy McCarthy. Become a spa owner Washington, USA, FabJobInc. 2010. 207 p.
4. Рутинський М. SPA-курорт як інноваційний вид рекреаційних закладів і суспільно-географічні тенденції розбудови мережі SPA-курортів у західному регіоні України. *Вісник Львівського університету. Серія міжнародні відносини*. 2008. № 2. С. 298–306.
5. Lawson F. Hotels and Resorts Planning, Design and Refurdishment. Oxford Butterworth-Heinemann, 1995. 134 p.

Тимощук М.О.

студентка,

Комунальний заклад вищої освіти

«Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

ОЦІНКА РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

Загальне призначення системи фізичного виховання, як інших систем, що функціонують в суспільстві – задоволення певних людських потреб. Адже поки людина жива, вона є носієм потреб [2; 3]. Усвідомлення цих потреб та забезпечення належних умов їх задоволення є гарантом формування правильної мети. Якщо мета не відповідає потребам окремої людини чи суспільства в цілому, або якщо для її реалізації не створені належні умови, то така мета не буде досягнута, бо поставлена неправильно [1].

Система потреб є мотиваційною основою діяльності людини, її поведінки і способу життя. А тому допомогти людині зрозуміти власні потреби організму, психіки та шляхи їх задоволення – одне із провідних завдань освіти [2]. Цілеспрямоване задоволення певних потреб шляхом управління руховою активністю можливе завдяки існуючим об'єктивним закономірностям біологічного становлення організму. У системі цих закономірностей особливе значення мають закономірності адаптації