

СОВРЕМЕННЫЕ СПА-УСЛУГИ: АНАЛИЗ ВИДОВ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Попко-Садчикова Ирина Анатольевна

Обучающаяся магистратуры 43.04.03 «Туризм»,
Сочинский государственный университет

Давыдович Анна Рудольфовна

к.э.н, доцент

доцент кафедры управления и технологий
в туризме и рекреации
Сочинский государственный университет

Аннотация: В статье дано определение понятию СПА-индустрия, рассмотрены ключевые направления развития СПА – индустрии в России, в том числе цифровое СПА; выявлены отличительные особенности СПА-индустрии и wellness-индустрии.

Ключевые понятия: СПА-индустрия, медицинский туризм, wellness-индустрия, цифровое СПА, виды СПА процедур, релаксация, омоложение, детокс программы, восстановление организма.

MODERN SPA SERVICES: ANALYSIS OF TYPES AND FUNCTIONAL FEATURES

Popko-Sadchikova Irina Anatolyevna

graduate student of the 43.04.03 "Tourism",
Sochi State University

Anna Davydovich

candidate of economics, associate professor,
associate professor of management and technology
in tourism and recreation
Sochi State University

Abstract: The article defines the concept of the SPA industry, considers key areas of development of the SPA industry in Russia, including digital SPA; distinctive features of the spa industry and the wellness industry are revealed.

Keywords: spa industry, medical tourism, wellness industry, digital spa, types of spa treatments, relaxation, rejuvenation, detox programs, body recovery.

Медицинский туризм и СПА-индустрия связаны с оздоровлением и отдыхом человека, однако они имеют существенные различия в целях, методах, услугах и целевой аудитории.

Медицинский туризм — это серьезное лечение с акцентом на здоровье, а СПА — внутреннее расслабление и уход за лицом и телом. Иногда направления пересекаются (например, wellness-курорты с медицинскими программами), но в целом это разные сегменты рынка.

Под СПА-индустрией подразумевается комплекс услуг и товаров, направленных на релаксацию, поддержание и улучшение физического, ментального и эмоционального здоровья. СПА-индустрия связана с релаксацией и восстановлением сил организма. Продукты акцентированы на снятие стресса, уход за телом, косметические процедуры. Применяются неинвазивные процедуры, эстетику и красоту обеспечивают массажи, всевозможные обертывания, пилинги, уходы, ароматерапия, гидротерапия.

Активными пользователями СПА являются люди, которые хотят отдохнуть, побаловать себя, быстро снять напряжение, а также клиенты, ориентированные на косметологический уход, повышение иммунитета, снижение веса. Это одиночные, семейные или корпоративные пациенты, которые хотят сменить обстановку и принести быструю пользу своему организму. Они ориентированы на красоту и профилактику стресса.

СПА-индустрия предлагает широкий спектр процедур, направленных на релаксацию, омоложение, детокс и восстановление организма. Условно их можно разделить на несколько ключевых направлений (табл. 1).

Таблица 1 - Ключевые направления развития СПА – индустрии в России

№ п/п	Направление СПА индустрии	Виды процедур
1	Бальнеотерапия (водные процедуры):	гидромассажные ванны с хромотерапией, ароматерапией; термальные источники (лечение минеральными водами); талассотерапия (морская вода, водоросли, грязи); контрастные купания (бани, криотерапия); хамам, финская сауна, русская баня.
2	Массажи и телесные практики:	классический массаж (расслабляющий, шведский); лечебный массаж (спортивный, антицеллюлитный, лимфодренажный); экзотические техники (тайский, шиаци, стоун-терапия, аюрведический); аппаратный массаж (LPG, вакуумный, ультразвуковой).
3	Косметология и уход за кожей	уходы для лица (чистка, увлажнение, лифтинг, мезотерапия); обертывания (шоколадное, водорослевое, грязевое); пилинги (химический, энзимный, механический); СПА-ритуалы для тела (скрабирование, питательные маски).
4	Ароматерапия и релаксация	эфирные масла (в массажах, ингаляциях, аромалампах); сенсорные СПА-программы (свечи, звукотерапия); флоатинг (камеры сенсорной депривации).
5	Детокс и антистресс-программы (wellness)	обертывания для выведения токсинов (глиняные, водорослевые); антицеллюлитные курсы; программы для снижения веса (лимфодренаж, прессотерапия); медитативные практики (в сочетании с массажем).
6	Медицинские и реабилитационные СПА:	– физиотерапия (электропроцедуры, магнитотерапия); – кинезиотерапия (лечение движением); – посттравматическая реабилитация.
7	Экзотические и этнические СПА-ритуалы:	аюрведические процедуры (Широдхара, Абхьянга); японские СПА-техники (рэйки, горячие камни); африканские и полинезийские обряды (с натуральными маслами).

№ п/п	Направление СПА индустрии	Виды процедур
8	СПА для мужчин:	специализированные массажи (антистресс, спортивный); уход за кожей (бородой, телом); программы для восстановления после нагрузок; программы мужского здоровья.
9	Дополнительные программы:	СПА для беременных (щадящие массажи, уходы); детское СПА (безопасные процедуры для детей); корпоративное СПА (выездные услуги для сотрудников); СПА для людей с инвалидностью (щадящие программы); СПА для людей 60+.

Источник: составлена автором по материалам исследования

В последнее десятилетие в СПА-индустрии наметились устойчивые тренды на введение персонализированных программ в виде анализа кожи с помощью специальных сканнеров, ДНК-тестов. Усиливается тренд на экологичность в использовании органической косметики для ухода за кожей, когда применяется принцип устойчивого развития, ориентированный на удовлетворение потребностей сегодняшнего дня без ущерба для будущих поколений и предполагающий необходимость обеспечивать баланс между экономическим развитием, социальной справедливостью и охраной окружающей среды.

Цифровое СПА сегодня становится трендом для поддержания ментального здоровья современного человека, по принципу онлайн-бесед с психологом. Применяются цифровые платформы для релаксации, расслабления и восстановления. Концепция предполагает использование цифровых технологий и онлайн-инструментов для достижения эффекта СПА-процедур, таких как медитация, аудиовизуальные эффекты, и другие способы снять стресс и восстановить физическое и психическое здоровье. Виртуальная релаксация сегодня используются все шире.

Таким образом СПА — это не просто процедуры, а комплексный опыт, сочетающий физическое и эмоциональное восстановление. Выбор направления зависит от целей: расслабление, омоложение, лечение или экзотический ритуал.

СПА-индустрия и wellness-индустрия тесно связаны, но имеют ключевые различия в философии, методах и целях. В wellness-индустрии помимо СПА-процедур выделяют такие направления, как фитнес и спорт (занятия в спортивных клубах, привлечение персональных тренеров, программы для улучшения физической формы), диета и питание (консультации нутрициолога по здоровому питанию, диетические программы), психологическое оздоровление (психотерапия, медитация, занятия по осознанности), духовное развитие (йога, медитация, духовные практики). [1]

Wellness-индустрия основана на комплексном подходе к здоровому образу жизни, физическому, ментальному и эмоциональному благополучию человека. Её задача обеспечить более долгосрочные изменения, основанные на осознанном формировании полезных пищевых привычек, систематическом занятии спортом и физической культурой. Для этих целей применяются холистические практики, такие как йога, медитация, детокс-программы, нутрициология.

Wellness-индустрия сочетает в себе образовательные программы и физические нагрузки: фитнес, йога, пилатес, функциональные тренировки.

Ментальное здоровье приобретается путем медитации, коучинга, антистресс-терапии. Направление нутрициологии отвечает за персонализированное питание и детокс-диеты. Здесь от клиента требуется полная вовлеченность, выполнение упражнений и рекомендаций. Это всегда многодневные программы с проживанием: wellness-ретриты в фитнес-лагерях и детокс-курортах для одиночных и групповых клиентов. Такие программы дают долгосрочные изменения, например, снижение веса, улучшение осанки, повышение стрессоустойчивости. Они для тех, кто

стремится изменить образ жизни, для людей с хронической усталостью, накопленным стрессом и избыточным весом. Клиент wellness-индустрии – последователь здорового образа жизни и поклонник духовных практик, который считает недельный ретрит с йогой, лекциями о питании и медитациями лучшим времяпрепровождением. [1]

Таким образом СПА — это внешний уход и релакс, направленный на мгновенное удовольствие. А wellness основан на глубоком подходе к здоровью, требующий активного участия и дающий долгосрочный эффект. При этом часто эти направления пересекаются, например, люксовые отели предлагают и СПА, и wellness, и все же их суть остается разной.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горяева, В. А. Перспективы развития SPA-, WELLNESS- и FITNESS-туризма в современной России / В. А. Горяева, О. Л. Панченко, Ф. Г. Мухаметзянова // Казанский вестник молодых учёных. – 2019. – № 3. – С. 135-140. – URL: https://kpfu.ru/portal/docs/F_252727592/kvmu_3_19_0_144.pdf (дата обращения: 22.09.2025)
2. ГОСТ Р 55321—2023. «Национальный стандарт Российской Федерации. Услуги населению. СПА-услуги. Общие требования» (утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 18 июля 2023 г. № 555-ст)
3. Заварика, Г. М. Велнес-туризм как возможность развития территории в условиях постконфликта и пандемии / Г. М. Заварика, К. С. Федоренко // Туризм и гостеприимство. – 2020. – № 2. – С. 28-35. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/velnes-turizm-kak-vozmozhnost-razvitiya-territorii-v-usloviyah-postkonflikta-i-pandemii/viewer> (дата обращения: 21.11.2025)
4. Квита, Г. Н. Специфика и факторы развития лечебно-оздоровительного туризма / Г. Н. Квита, А. Н. Аршинова, Е. Г. Зотова // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. –

2021. – № 7. – С. 36-41. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-i-factory-razvitiya-lechebno-ozdorovitel'nogo-turizma/viewer> (дата обращения: 22.10.2025)

5. Штольц Л.Ю. Медицинский туризм: роль, значение, факторы изменения и последствия для России и мира. Мир науки. Социология, филология, культурология 2023;14(1). Режим доступа: <https://sfk-mn.ru/PDF/52SCSK123.pdf>. (Дата обращения: 08.01.2025)