DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).62

Сірман О.В.
ORCID iD: https://orcid.org/0009-0004-0578-2758
кандидат педагогічних наук,
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне
Боровець О.В.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0003-1891-8568
кандидат біологічних наук, доцент,
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне
Петрук І.Д.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0001-7575-7954
старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичної терапії,
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне

СПА-МАСАЖ, ЯК ОСНОВНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Охарактеризовано актуальне питання особливостей становлення, функціонування та перспектив розвитку СПА технологій як одного з найважливіших методів оздоровлення. Розглянуто сучасні літературні джерела з емпіричними напрацюваннями вчених, які окреслюють ефективність відновлення та оздоровлення організму людини завдяки СПА технологіями. СПА-масаж є основним методом у оздоровлені, він впливає на відновлення гармонії між душею і тілом. Висвітлено питаня необхідності СПА-масажу для життя та здоров'я. Розкрито види масажу, які допомагають зняти будь-яку напругу, зменшити стрес, стимулювати м'язи, шкіру, кровоносну систему. СПА-технології передбачають підтримання та відновлення здоров'я людини шляхом впливу на всі органи чуття: зір (інтер'єр з використанням природних елементів, спеціальне відео тощо), слух (композиції з тиші та звуків, музика), дотик (тепло, холод і тактильний вплив – наприклад, масаж), нюх (ароматерапія), інтуїція або підсвідомість (відчуття комфорту, гармонії душі та тіла), ще більшого релаксу можна отримати, якщо поєднати СПА-масажу з відпочинком на лоні прекрасного краєвиду. Завдяки індивідуальльній програмі до кожного пацієнта/клієнта, врахувати такі особливості як вік, стать, захворювання, фізична підготовка, психологічний стан, правильному поєднанні СПА технолій, можна досягти значних позитивних результатів у зміцненні та збереження здоров'я.

Ключові слова: *СПА-технології, масаж, здоров'я, процедура, програма, курорти, відпочинок.*

Sirman Elena, Borovets Oksana, Petruk Igor. Spa massage as the main means of health strengthening. Relevance. *The current issue of the peculiarities of the formation, functioning and development prospects of SPA technologies as one of the most important methods of health improvement is characterized. Nowadays, a person needs high-quality and affordable preventive and health-improving rest, which today is mainly represented by sanatoriums, preventive clinics, spa centers and wellness resorts. Modern literary sources with empirical studies of scientists, which outline the effectiveness of restoration and improvement of the human body thanks to SPA technologies, are considered. SPA-massage is the main method of recovery, it affects the restoration of harmony between soul and body. The question of the necessity of SPA massage for life and health is highlighted. Types of massage that help relieve any tension, reduce stress, stimulate muscles, skin, and circulatory system are revealed. SPA technologies provide for the maintenance and restoration of human health by affecting all the senses: vision (interior using natural elements, special video, etc.), hearing (compositions of silence and sounds, music), touch (heat, cold and tactile influence - for example, massage), sense of smell (aromatherapy), intuition or subconsciousness (feeling of comfort, harmony of soul and body), you can get even greater relaxation if you combine a SPA massage with rest in the bosom of a beautiful landscape. Thanks to an individual program for each patient/client, taking into account such features as age, gender, diseases, physical fitness, psychological state, the right combination of SPA technologies, it is possible to achieve significant positive results in strengthening and preserving health.*

Key words: *SPA technologies, massage, health, procedure, program, resorts, rest.*

Постановка проблеми. В Україні, як і у всьому світі, росте популярність використання СПА-технологій. СПА-масаж є основним у відновленні та профілактиці захворювань, оздоровлені та лікуванні. Масаж – один із способів оздоровлення організму, відомий ще з давніх часів. Сьогодні масаж – це науковий спосіб лікування багатьох хвороб, за допомогою основних прийомів: прогладжування, розтирання, розминання та вібрації.

Аналіз наукових джерел. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що СПА-масаж, діє ефективно на відновлення та оздоровлення організму людини. Особливістю СПА масажу є індивідуальний підхід до клієнтів/пацієнтів, добір певних технік та методик виконання. Питаннями індивідуального підходу й аналізом доцільності використання особливостей масажу та видів, займалась значна кількість вітчизняних та зарубіжних вчених. Вивчення проблеми застосування СПА-технологій у відновленні здоров'я спортсменів носить фрагментарний характер. Д.О. Підкопай вивчав застосування комплексів лазневих процедур у практиці роботи спортивного масажиста, Бабов К.Д., Дмитрієва Г.О., Тихохід

Л.В., Кубиніна Л.В. [3] акцентували свою увагу на вивчені оцінки ефективності і достовірності медичних СПА-технологій у відповідності з принципами доказової медицини.

Метою статті є обґрунтування доцільності застосування СПА-масажу та його ефективності у оздоровленні та зміцненні та відновленні здоров'я.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел з питань застосування СПА-масажу для оздоровлення, лікування та відновлення.

Виклад основного матеріалу дослідження. В сучасному сьогоденні, незбалансоване харчування, часті стреси та недосипання, негативно позначаються на здоров'ї, зовнішньому вигляді, настрої. Втрачається пружність і рум'янець шкіри. З'являються спазми та больові відчуття у м'язах. Виникає дратівливість та постійне почуття втоми особливого значення набуває вдосконалення форм і методів регулювання розвитку СПА-курортної сфери. Розвиток СПА в Україні включає в себе різні елементи світової СПА-індустрії, але головним залишаються національні традиції. СПА-центри у курортних містах України те, що різноманітність та унікальне поєднання природних ресурсів спа-курортів є базою для створення обґрунтованих спа-методик, програм і концепції відпочинку, оздоровлення і естетики.

Щодо тенденцій розвитку spa і wellness туризму в країнах соціалістичного табору (зокрема Угорщина, Чехія, Польща, Румунія, Болгарія, Словаччина, Словенія, Чорногорія, Хорватія, країни Балтії), то лікувальний туризм тут набув оздоровчого забарвлення (основні доходи традиційні spa-заклади отримують від туристів, які піклуються про покращення свого вигляду, відпочинок, попередження захворювань тощо).

В Україні, разом з проведенням СПА-програм з використанням готових оздоровчих СПА-засобів, розвиваються СПА-напрямки, як: таласотерапія, винотерапія, ароматерапія, бальнеотерапія, фанготерапія, апітерапія, галотерапія, стоун-терапія, СПА-масаж. В Україні сектору спа-лікувального туризму відповідають санаторнокурортні заклади (перш за все санаторії та пансіонати з лікуванням, а також бальнеологічні та грязелікарні), що належать до під сектору традиційного лікувального туризму, заклади готелі та інші місця для тимчасового проживання зі спа, а також окремі заклади, які відносяться до сфери торгівлі та побутового обслуговування населення (зокрема, спа-центри, салони краси тощо), що належать до сектору відпочинково-оздоровчого, велнес-туризму [6].

СПА технологіями розуміють спеціальні методики та обладнання, що використовуються на практиці в СПА-об'єктах різного класу, рівня та формату. SPA-технології – це основа для розробки комплексних і персональних програм, формування переліку (меню) спа послуг, які пропонуються клієнтам на основі однієї spa технології чи комбінації декількох. Це база для технологічного проектування, а також для заповнення СПА простору з урахуванням особливостей обраних технологій, специфіки обладнання та конструктивного розподілу клієнтопотоків.

Завдяки СПА-технологіям розуміють підтримання та відновлення здоров'я людини шляхом впливу на всі органи чуття: зір (інтер'єр з використанням природних елементів, спеціальне відео тощо), слух (композиції з тиші та звуків, музика), дотик (тепло, холод і тактильний вплив – наприклад, масаж), нюх (ароматерапія), інтуїція або підсвідомість (відчуття комфорту, гармонії душі та тіла) [7].

Особливе місце у СПА технологіях належить масажу. Масаж має лікувальну, профілактичну та оздоровчу дію. СПА-масаж допомагає розслабитися, відновитися після захворювання, спортивної травми або позбутися стресу, що накопичився. Виділяють техніки розслаблення, або більш активні рухи. Перш ніж почати масаж, необхідно озвучити свої проблеми.

Надзвичайно велику роль у проведенні СПА-масажу відіграють навички та знання спеціаліста. Якщо це досвідчений масажист, він володіє великою кількістю технік і робить все на найвищому рівні. Атмосфера під час сеансу масажу допомагає досягти бажаного ефекту, при проведенні процедури потрібно почуватися комфортно. У цьому чудово допомагають ефірні олії та правильний підхід із боку фахівця.

Виділяють показання, за наявності яких СПА продемонструє особливо високу ефективність. До таких показань відносяться: постійний втомлений стан; стресовий стан; безсоння; целюліт; патології, пов'язані з гормонами; мала рухливість; неправильно складений раціон; відновлення після травм; хвороби, пов'язані із суглобами; часті хвороби, пов'язані з дихальною системою; підвищена маса тіла; відчуття важкості в ногах; реабілітація після пологів.

Виділяють такі масажи у СПА:

Масаж гарячим каменем, для нього використовуються гладкі округлі базальтові камені, які були нагріті у воді й добре зберігають тепло. Спека допомагає розігріти м'язи й дуже розслабляє їх.

Тайський масаж, або тайська лікувальна система. Його прийоми, навіть найпростіші, поєднують натиснення, розтягування і скручування, тобто – система впливає на все тіло людини. Сеанс тайського масажу може тривати від одного до трьох годин. Людина одягнута в легкі штани та футболку лягає на спеціальний мат. Тайський масаж нагадує пасивну йогу, адже масажист може користуватися не тільки пальцями й долонями, а й ліктями, колінами й навіть стопами. Свою роботу тайський масажист починає з розслаблюючих натискань на стопи і особливі точки на них, відповідальні за загальну релаксацію тіла. Плавні, глибокі і м'які руху, що відбуваються в єдиному ритмі поступово змінюють електричну активність мозку, переводячи мозок на більш повільний режим роботи. Професійно виконаний тайський масаж виглядає з боку як танець: масажист рухається плавно, ритмічно, практично непомітно переходячи від одного руху до іншого. Оскільки в тайському масажі опрацьовується абсолютно все тіло, від п'ят і до голови, навіть самі глибоко заховані м'язові затиски стають об'єктом ретельної роботи – в таких місцях масажист затримується, розминаючи напружене місце[5].

За рахунок натискань на особливі рефлексогенні точки, відповідальні за роботу органів і систем організму, досягається додатковий оздоровчий ефект. Один сеанс тайського масажу прирівнюється до триденного відпочинку на природі.

Гігієнічний масаж, його дія надзвичайна виконується він для зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, догляду за тілом, релаксації і зняття втоми. З його допомогою вдається позбутися від розумового і фізичного напруження, підняти життєвий тонус, відновитися після захворювання. Після кількох сеансів від масажу вдається відчути величезний

приплив бадьорості та енергії. Основне завдання полягає в посиленні кровообігу і поліпшення емоційного стану. Можна виконувати як загальний, так і локальний масаж. Сеанс гігієнічного масажу займає близько 20 хвилин, з яких 10 приділяється шиї, ніг і спини, 3-4 грудей і така ж кількість животу. За цей час потрібно використовуватися прийоми, які притаманні будь-якій іншій масажу - погладжування, розтирання, биття, розминка і вібрація. Переважаючими прийомами будуть ті, які спрямовані на вирішення конкретної проблеми. Наприклад, для усунення напруги варто робити акцент на доторканні. Для активізації розумової діяльності збільшується сила впливу.

Гігієнічний масаж обличчя, проводиться локально, з його допомогою вдається запобігти появі ознак старіння, домогтися пружності та еластичності шкіри. Перед виконанням сеансу варто взяти крем, лосьйон, масло і нанести на невелику ділянку для того, щоб зрозуміти чи є алергія чи ні. Якщо все нормально, то обраним засобом змащують обличчя, уникаючи зони навколо очей. Хорошим способом продовжити молодість є косметичний масаж обличчя. Його особливо важливо зробити частиною щоденного догляду за шкірою після 30 років, адже з цього віку сповільнюються процеси відновлення клітин, і шкіра втрачає пружність, еластичність, з'являються перші видимі вікові зміни. У цій статті буде розглянута техніка виконання косметичного масажу обличчя, показання, протипоказання процедури.

Масаж є приємною процедурою, яка надає гарантоване дію на шкіру обличчя і позитивно позначається на стані жінки.

Косметичний масаж обличчя являє собою поєднання заходів, які спрямовані на омолодження шкіри, зменшення зморшок, уповільнення природного процесу старіння шкіри, усунення прищів і нерівностей. Під його дією поліпшується обмін речовин і збільшується кровообіг, в результаті в шкірі усуваються обмінні процеси, в достатній кількості починають вироблятися білки молодості. Шкіра стає пружною і еластичною.

Цей масаж може виконуватися в домашніх умовах і в салоні краси. Масаж у косметолога краще тим, що пацієнта розташують в зручному кріслі і виконувати на високому рівні процедуру. Косметичні засоби будуть правильно підібрані під тип шкіри.

СПА процедури, користь яких незаперечна, допомагають впоратися зі стресом, безсонням, є джерелом життєвих сил і підвищують тонус. Переваги СПА полягають ще й у тому, що на відміну від лікувальних методик, такі процедури приємні і приносять задоволення. Виражені ефекти SPA наступні: поліпшення роботи лімфатичної системи; насичення тканин киснем; омолодження шкіри, позбавлення від тьмяності, в'ялості, зморшок; позбавлення від набряклості; корекція фігури, відновлення форм; позбавлення від зайвих кілограмів, целюліту без виснажливих дієт і важких тренувань; уповільнення процесів старіння, «консервація» молодості; усунення синдрому хронічної втоми; підвищення м'язового тонусу 8].

Показання до використання послуг СПА-салонів і центрів різноманітні. Якщо оцінювати переваги SPA, користь і шкода даних процедур вельми показові, тому що методики практично не мають побічних ефектів і при відсутності обмежень по здоров'ю підходять чоловікам і жінкам різних вікових категорій.

Програми СПА, які пропонуються сьогодні в салонах, Wellness-центрах, клініках дійсно можуть творити чудеса. Комплексні процедури догляду за тілом, шкірою, волоссям дарують насолоду і одночасно покращують стан не тільки зовні, але і внутрішньо. Серед важливих для здоров'я ефектів СПА-терапії виділяють: підвищення імунітету без застосування медичних препаратів; позбавлення від сезонної депресії; нормалізацію кровотоку; природне виведення токсинів; стимуляцію обміну речовин; активізацію процесів регенерації на клітинному рівні.

Спа-масаж, це не лише турбота про шкіру, а й користь для психіки. Він дає можливість на якийсь час зупинити напружений ритм життя, відпочити та по-справжньому розслабитися.

Література

1. Бабов К.Д., Дмитрієва Г.О., Тихохід Л.В., Кубиніна Л.В. https://www.ifnmu.edu.ua/images/diyalnist_universitetu/konferencii/2018/tezi_morshin.pdf 01.10.2022.

2. Гетьман В.І. Стан і перспективи розвитку бальнеологічних курортів Українських Карпат. Регіональна економіка. 2001. № 3. С. 152-160.

3. Губенко В.П., Федоров С.М., Ткаліна А.В., Зачатко Т.М. Мануальна терапія в системі медичної реабілітації. Збірник наукових праць співробітників НМАПО ім. П. Л. Шупика. 2013. Вип. 22. С. 113-123.7.

4. Єжов В.В., Гоженко О.А., Бучинський С.Н., Душкин І.Ф. СПА-технології у відновлювальній медицині та курортології: стан та перспективи розвитку в Україні. [Електронний ресурс].

Режим доступу: [http://sankurort.ua/uk/4/22/31/].

5. Терещенко О.В. Основи лікувального масажу: (навч. посіб.). / О.В. Терещенко, В.І. Терещенко, Л.Є. Лівак. Київ: Мілєніум, 2019. 122с.

6. Фоменко Н.В. Рекреаційні ресурси та курортологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2007. 312 с.

7. Destinations Spa Vacations. URL: http://www.destinationspas.com.

8. European Spa. URL: http: //www.european-spa.com

References

1. Babov K.D., Dmytriieva H.O., Tykhokhid L.V., Kubynina L.V. (2022) https://www.ifnmu.edu.ua/images/diyalnist_universitetu/konferencii/2018/tezi_morshin.pdf 01.10.2022.

2. Getman V.I. (2001). Stan i perspektyvy rozvytku balneologichnyh kurortiv Ukrayinskyh Karpat [State and prospects of the development of balneological resorts of the Ukrainian Carpathians]. Regional economy, 3, 152-160.

3. Hubenko V.P. Fedorov S.M. Tkalina A.V. Zachatko T.M. Manualna Terapiia V Systemi Medychnoi Reabilitatsii. Zbirnyk Naukovykh Prats Spivrobitnykiv NMAPO Im. P. L. Shupyka. 2013. Vyp. 22. S. 113-123.7.

4. Iezhov V.V., Hozhenko O.A., Buchynskyi S.N., Dushkyn I.F. SPA-tekhnolohii u vidnovliuvalnii medy-tsyni ta kurortolohii: stan ta perspektyvy rozvytku v Ukraini. Dushkyn [Elektronnyi resurs]. − Rezhym dostupu: [http://sankurort.ua/uk/4/22/31/].

5. Tereshchenko O.V. Basics of therapeutic massage: (textbook.). / O.B. Tereshchenko, V.I. Tereshchenko, L.Ye. Left. - Kyiv: Millennium, 2019. 122p.
6. Fomenko N.V. (2007). Rekreacijni resursy ta kurortologiya [Recreational resources and resort science]. Kyiv: Center for Educational Literature. 312 p
7. Destinations Spa Vacations. URL: http://www.destinationspas.com.
8. European Spa. URL: http: //www.european-spa.com.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).63

Скиба Ю.А.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0003-2238-8272
доктор педагогічних наук,
заступник директора з наукової роботи,
Інститут вищої освіти НАПН України, м. Київ
Скиба С.В.
студентка групи 34 ФФСРз
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

МОДЕЛЮВАННЯ АДАПТАЦІЇ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ПОТРЕБ РИНКУ ПРАЦІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ПІСЛЯВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ УКРАЇНИ

На основі аналізу нормативно-правових актів доведено актуальність проблеми адаптації освітніх програм відповідно до потреб ринку праці в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення України. Державна політика визнає розвиток вищої освіти як головний пріоритет, підкреслюючи її ключову роль у соціально-економічному та повоєнному відновленні України. Незважаючи на постійні виклики, пов'язані з війною, держава прагне оптимізувати наявні ресурси, щоб забезпечити безперервне функціонування та розвиток вищої освіти. Розроблено структурно-функціональну модель адаптації освітніх програм відповідно до вимог ринку праці, яка відображає функціональні особливості взаємодії структурних елементів. Її складовими є мета, завдання, підходи, механізми, інструменти та кінцевий результат. Кінцевим результатом запропонованої моделі є адаптація освітніх програм до потреб ринку праці. В основу моделі покладено чотири підходи до адаптації освітніх програм відповідно до вимог ринку праці: персоналізований (персоналізація навчання), інноваційний, інтеграційний, практико-орієнтований. Запропоновано критерії оцінювання адаптованості освітніх програм закладів вищої освіти до вимог ринку праці.

Ключові слова: *адаптація, воєнний стан, заклад вищої освіти, модель, ринок праці, освітня програма, післявоєнне відновлення, Україна.*

Skyba Yurii, Skyba Svitlana. Modeling the adaptation of educational programs of higher education institutions to the needs of the labor market in the conditions of martial law and the post-war reconstruction of Ukraine. *The relevance of the problem of adapting educational programs in accordance with the needs of the labor market in the conditions of martial law and post-war reconstruction of Ukraine is proven based on the analysis of regulatory legal acts. State policy recognizes the development of higher education as a top priority, emphasizing its key role in the socio-economic and post-war reconstruction of Ukraine. Despite the constant challenges associated with the war, the state strives to optimize the available resources to ensure the continuous functioning and development of higher education. A structural-functional model of adaptation of educational programs in accordance with the requirements of the labor market has been developed, which reflects the functional features of the interaction of structural elements. Its components are the goal, tasks, approaches, mechanisms, tools and the final result. The end result of the proposed model is the adaptation of educational programs to the needs of the labor market. The model is based on four approaches to the adaptation of educational programs in accordance with the requirements of the labor market: personalized (personalization of education), innovative, integration, practice-oriented. Criteria for assessing the adaptability of educational programs of higher education institutions to the requirements of the labor market are proposed.*

Key words: *adaptation, martial law, higher education institution, model, labor market, educational program, post-war reconstruction, Ukraine.*

Актуальність теми. За оцінками Всесвітнього економічного форуму, половині всіх працівників до 2025 р. знадобиться перекваліфікація через технологічний прогрес. Очікується, що до 85 млн робочих місць будуть витіснені внаслідок зміни розподілу праці між машинами та людьми, водночас створені 97 млн нових завдяки прогресу технологій і постійній цифровій трансформації. Навіть для фахівців, здатних залишатися на своїх ролях, очікувана частка основних навичок, які зміняться, становить 40%. Це підкреслює нагальну потребу в перекваліфікації та підвищенні кваліфікації, що необхідно планувати вже сьогодні [8].

Метою роботи є розроблення структурно-функціональної моделі адаптації освітніх програм закладами вищої освіти до потреб ринку праці в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення України. Для досягнення мети запропоновано наступні **завдання:** аналіз літературних джерел з проблеми дослідження; в розробити модель адаптації освітніх програма ЗВО до вимог ринку праці; розробити критерії оцінювання ефективності взаємодії ЗВО та роботодавців.