DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).20
УДК 613.97-055.2"465*22/35":615.83

Ображей О.Є.
доктор філософії
за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура),
викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національного університету фізичного виховання та спорту України.
ORCID 0000-0002-1057-3908
Пальчук М. Б.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національного університету фізичного виховання і спорту України.
ORCID 0000-0003-2774-1960
Козакова К .Г.
кандидат педагогічних наук
доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національного університету фізичного виховання і спорту України.
ORCID 0009-0003-4309-5193
Сухомлинов Р. О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національного університету фізичного виховання і спорту України
ORCID 0000-0002-4086-1433

ВИКОРИСТАННЯ СПА-ПРОЦЕДУР В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

В умовах сучасного способу життя, що характеризується високим рівнем психоемоційної напруги, інтеграція Спа-процедур до системи оздоровлення набуває особливого значення. Метою дослідження було проаналізувати ставлення жінок першого періоду зрілого віку до використання спа-процедур в системі оздоровлення. У статті представлено різновиди Спа-процедур, яким надають перевагу жінки першого зрілого віку. Аналіз отриманих даних свідчить, що найбільша кількість респондентів серед жінок першого періоду зрілого віку віддала перевагу масажним технікам у системі оздоровлення, що становить 35% від загальної кількості опитаних. Використання процедур гідротерапії обрали 30% респондентів. Процедури термотерапії знайшли прихильників у 20%. Використанню процедур ароматерапії віддали перевагу 10% жінок, тоді як таласотерапію та бальнеотерапію обрали по 5% респондентів. Таким чином, результати дослідження свідчать, що масажні техніки та гідротерапія є найпопулярнішими спа-процедурами у системі оздоровлення жінок першого періоду зрілого віку. Меншою мірою перевагу надають термотерапії, ароматерапії, таласотерапії та бальнеотерапії. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програми із оздоровчого фітнесу для жінок зрілого віку з використанням спа-процедур.

Ключові слова: *оздоровчі технології, спа-процедури, жінки першого зрілого віку, оздоровлення, релаксація.*

Obrazhe Olha, Palchuk Mariia, Kozakova Klavdiya. The use of spa procedures in the health system of women of the first period of adulthood*. The growing demands of modern society on women in the professional and family spheres contribute to the accumulation of emotional stress, which requires the introduction of effective methods of psychophysical relaxation. Therefore, the relevance of studying the use of spa treatments in the system of rehabilitation of women in the first period of adulthood is extremely important in today's conditions.The purpose of the study was to analyse the feasibility of using spa treatments in the system of rehabilitation of women in the first period of adulthood. The article analyses the types of spa treatments preferred by women of the first mature age. The analysis of the obtained data shows that the largest number of respondents among women of the first period of mature age preferred massage techniques in the system of health improvement, which is 35% of the total number of respondents. The use of hydrotherapy procedures was chosen by 30%. Thermotherapy procedures have found supporters, accounting for 20%. Aromatherapy procedures were preferred by 10%, while thalassotherapy and balneotherapy were chosen by 5% of respondents each. Thus, the results of the study show that massage techniques and hydrotherapy are the most popular spa treatments in the health improvement system of women in the first period of adulthood. Thermotherapy, aromatherapy, thalassotherapy and balneotherapy are less preferred. Prospects for further research are to develop a health fitness programme for mature women using spa treatments.*

Keywords: *wellness technologies, spa treatments, women of the first mature age, health improvement, relaxation.*

Постановка проблеми. Актуальність питання оздоровлення жінок першого періоду зрілого віку (22–35 років) зумовлена низкою фізіологічних, психологічних і соціальних чинників, які характеризують цей етап життєвого циклу. У даному віковому періоді організм жінки досягає свого функціонального піку, що забезпечує високу працездатність, адаптаційний потенціал та репродуктивну функцію. Водночас, вплив несприятливих факторів зовнішнього середовища,

таких як гіподинамія, нераціональне харчування, хронічний стрес та екологічні загрози, значно підвищує ризик розвитку хронічних захворювань, зниження життєздатності та порушення репродуктивного здоров'я [1; 8; 9].

Особливості першого періоду зрілості передбачають формування стратегій збереження та зміцнення здоров'я, які мають базуватися на системному підході. Це включає регулярну фізичну активність, раціональне харчування, корекцію психоемоційного стану та профілактику хронічних патологій [1; 3; 12].

З огляду на те, що саме в цьому віці відбувається реалізація репродуктивного потенціалу, особливого значення набуває підтримка функціонального стану репродуктивної системи, оскільки її порушення можуть мати довгострокові наслідки як для самої жінки, так і для її майбутніх поколінь [9; 12].

Психосоціальні аспекти також відіграють значну роль у підтримці здоров'я жінок у цьому періоді. Зростаючі вимоги сучасного суспільства до жінок у професійній та сімейній сферах сприяють накопиченню емоційного стресу, що потребує впровадження ефективних методів психофізичної релаксації, таких як йога, медитація чи спа-процедури [1; 2; 8; 9].

Таким чином, оздоровлення жінок першого періоду зрілого віку є багатовимірним завданням, що передбачає інтеграцію заходів з фізичного виховання, профілактичної медицини та психологічної підтримки.

Аналіз літературних джерел. Аналіз наукових джерел у сфері СПА-індустрії свідчить про те, що існують ґрунтовні дослідження щодо класифікаційних ознак спа-процедур [2; 6; 7; 11].

Розкриття їх змісту знайшло відображення в працях відомих вітчизняних вчених В. В. Єжов [2], В. М. Клапчук [3], В. І. Стафійчук [11], О. О. Шаповалова [13]. та інші.

Користь Спа-процедур була відома ще древнім грекам. Лікування водою, використання цілющих дарів природи, масажі, оздоровчі та омолоджуючи процедури – це не просто відпочинок, а ціла філософія [10; 13].

Етимологія походження поняття точно невідома досі. За однією з версій, це назва бельгійського містечка з цілющим і омолоджуючим мінеральним джерелом. За іншою – абревіатура «sanitas pro aqua», яка перекладається як «здоров'я через воду» [10; 11; 13; 14].

Сьогодні «СПА» – це комплекс оздоровчих, релаксаційних та косметологічних процедур які ґрунтуються на використанні води, мінералів, морських компонентів, теплових впливів, ароматерапії та масажу для покращення фізичного та психоемоційного стану людини [2; 3; 6].

Основні види спа- процедур складаються з:

гідротерапія – це комплекс косметологічних і медичних процедур, спрямованих на оздоровчі, профілактичні, естетичні та лікувальні цілі. До них відноситься зовнішнє застосування річковий, озерної, водопровідної або дощової води у вигляді обливань, укутувань, обтирань, гарячих і холодних ванн і душів [14; 15].

талассотерапії – це комплекс процедур оздоровлення, який ґрунтується на використанні морської води, клімату, грязей, водоростей і морський продуктів [3; 4].

бальнеології - це комплекс процедур оздоровлення, який ґрунтується на використанні мінеральних вод [11].

аромaтерапії- це комплекс процедур оздоровлення, який ґрунтується на застосуванні натуральних ефірних олій, які захищають від бактерій і грибків, впливають на обмін речовин і керують біохімічними процесами [11; 15].

термотерапії- це комплекс процедур оздоровлення, який ґрунтується на використанні температурного чинника. Термотерапія поділяється на тепло- і кріотерапію. променевої енергії (інфрачервоні, видимі, лазерні випромінювання), нагріте повітря (фінська лазня, сауна, повітряний душ), теплу рідину, пару [5].

масажні техніки в «СПА»- це комплекс різноманітних методів впливу на м'які тканини тіла, спрямований на оздоровлення, релаксацію та покращення загального фізичного стану людини. Масажні техніки у СПА характеризуються застосуванням різноманітних підходів, які класифікують за напрямками: мануальні та апаратні техніки масажу, східні системи масажу, релаксуючі техніки [15].

Спа-процедури орієнтовані на комплексне оздоровлення та релаксацію організму. Їхній вплив через шкірний покрив сприяє активації метаболічних процесів, оптимізації кровообігу, детоксикації шляхом виведення шкідливих речовин та метаболітів, що в сукупності покращує функціональний стан організму, підвищує його енергетичний потенціал та сприяє гармонізації психофізичного балансу [2; 3; 10; 11].

Однак незважаючи на чисельні дослідження [2; 3; 6; 7; 10], залишаються недостатньо розкритими сутність, значення використання спа-процедур в системі оздоровлення жінок першого періоду зрілого віку.

Мета – проаналізувати ставлення жінок першого періоду зрілого віку до використання спа-процедур в системі оздоровлення.

Матеріал та методи. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, опитування, педагогічний експеримент, методи математичного аналізу та статистики .

Для дослідження ставлення жінок першого періоду зрілого віку до використання спа-процедур в системі оздоровлення ми провели опитування серед 70 осіб (жінок 22-35 років).

Виклад основного матеріалу дослідження. Відповідно до мети дослідження та означеної проблематики нами було проведене опитування, серед жінок першого періоду зрілого віку (22–35 років).

Отримані результати опитування жінок про доцільність застосування Спа-процедур, як засобу оздоровлення жінок, свідчать про те, що 72 % респондентів вважають доцільним застосування Спа-процедур, 26 % – частково доцільним, 1 % опитаних не вбачають доцільності у застосування Спа-процедур в системі оздоровлення жінок першого періоду зрілого віку, 1 % опитаних важко відповісти.

Результати опитування дали змогу зазначити різновиди Спа-процедур, яким надають перевагу респонденти щодо використання в системі оздоровлення жінок першого періоду зрілого віку (рис.1).

Найбільша кількість опитаних жінок щодо використання та ефективності Спа-процедур в системі оздоровлення жінок першого періоду зрілого віку відали перевагу масажним технікам 25 осіб, що у відсотковому співвідношенні становить

– 35 %, обґрунтовуючи свій вибір тим, що масаж знімає все м'язове напруження, накопичене протягом дня, тим самим знижуючи щоденний стрес.

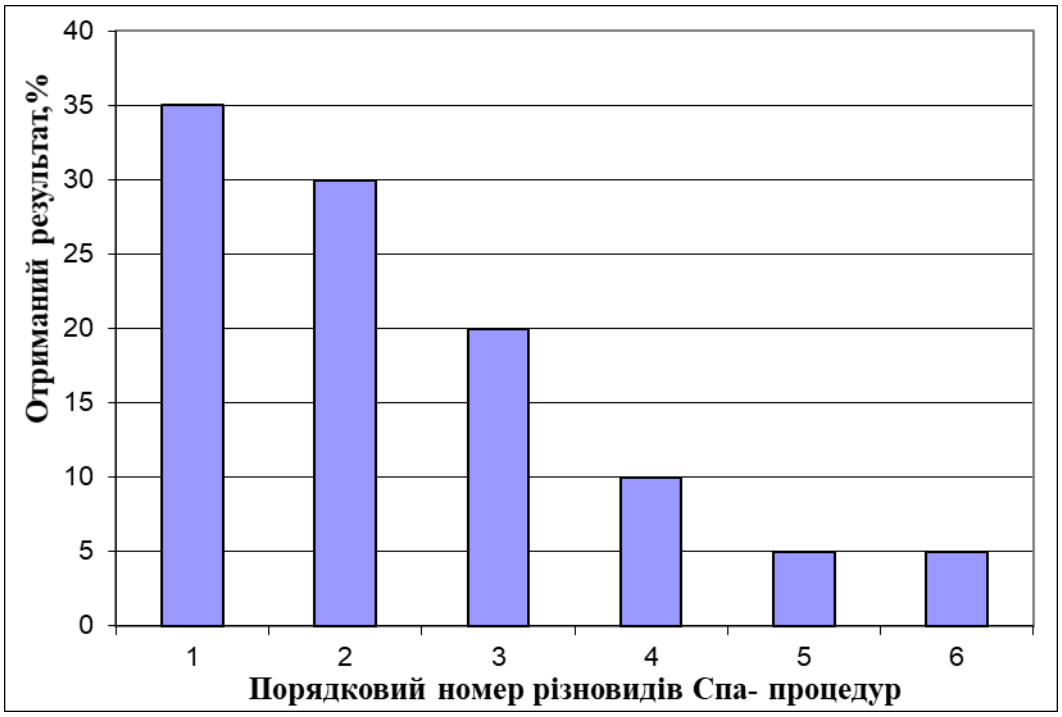


Рис.1. Різновиди Спа-процедур, яким надають перевагу жінки, %

Примітка: 1 – масажні техніки; 2 – гідротерапія; 3 – ароматерапія; 4 –термотерапія ; 5 –талассотерапія ; 6 –бальнеологія;

Такий тип м'язової релаксації добре підходить для суглобів і кісток, адже вони стають еластичними й більш рухливими. Організм природним чином виробляє ендорфін. Гормон допомагає боротися з депресією, тривогою і болем. Завдяки всьому цьому розум відчуває себе набагато вільніше, менш заблокованим і добре підготовленим до наступного дня. Найпомітніші зміни видно в шкірі і її природному поліпшенню. Хороший масаж стимулює звільнення відмерлих клітин сполучної системи й пори сальних залоз.

Таким чином, стан шкіри поліпшується. Ефективні види масажу відразу ж впливають на стимуляцію рідин. Це допомагає ниркам виводити її з організму. Всі токсини, накопичені в нашому організмі, виводяться з застою лімфатичної системи.

Масаж також діє проти недоліків целюліту. Масажні процедури покращують живлення тканин і збільшують розширення капілярів. При цьому знижують артеріальний тиск.

Однак, враховуюче вище зазначене, респонденти зазначають, що є жінки, які бояться записуватися на процедури масажу, або не знають, який саме вид обрати. Також найпоширенішою причиною, через які жінки першого періоду зрілого віку уникають відвідування масажу, є фінансові та часові обмеження, які знижують доступність цієї послуги. Багато осіб також відчувають дискомфорт, пов'язаний із необхідністю оголення або фізичного контакту з незнайомою людиною.

Відсутність довіри до кваліфікації спеціаліста або побоювання завдати шкоди своєму здоров'ю є ще одним вагомим чинником, що впливає на рішення відмовитися від масажу.

Окрім цього, існують об'єктивні медичні протипоказання, такі як хронічні захворювання, шкірні інфекції чи загальні проблеми зі здоров'ям.

Значна частина населення недостатньо поінформована про користь масажу для фізичного та психічного благополуччя, що спричиняє недооцінку його важливості. Психологічні бар'єри, такі як страх болю або негативний досвід у минулому, також можуть впливати на рішення уникати цієї процедури.

До суб'єктивних факторів належить пріоритетність інших витрат або відсутність звички регулярно займатися доглядом за своїм тілом. Усе це разом формує значну перешкоду для популяризації масажу як елементу здорового способу життя.

Отримані дані опитування щодо використання процедури з гідротерапії свідчать, що віддали перевагу 21 особа, що у відсотковому співвідношенні становить 30%, обґрунтовуючи свою відповідь тим, що гідротерапія пропонує значні переваги для жінок, оскільки впливає на широкий спектр фізіологічних та психологічних процесів в організмі.

Передусім, регулярне використання гідротерапевтичних процедур сприяє нормалізації кровообігу та лімфатичного відтоку, що зменшує ризик венозних застоїв, покращує тонус судин і допомагає в профілактиці целюліту.

Завдяки термічному впливу води розслаблюються м'язи, що забезпечує зниження м'язового напруження та болю, характерного для жінок із сидячим способом життя або підвищеним фізичним навантаженням.

Важливим аспектом є здатність гідротерапії позитивно впливати на ендокринну систему. Наприклад, процедура може допомогти стабілізувати гормональний фон під час менструального циклу, у період вагітності чи в менопаузі, сприяючи зменшенню симптомів, таких як дратівливість, головний біль чи безсоння.

Крім того, гідротерапія позитивно впливає на шкірні покриви. Покращення циркуляції крові сприяє насиченню тканин киснем і поживними речовинами, що підвищує еластичність шкіри, уповільнює процеси старіння та сприяє регенерації.

Водні процедури, такі як ванни з мінералами або гідромасаж, можуть бути корисними для жінок, які прагнуть зберегти молодість і здоровий вигляд шкіри.

Особливе значення гідротерапія має для вагітних жінок. Вона допомагає зменшити набряки, полегшити біль у спині, знизити стресове навантаження та сприяти загальному розслабленню, що важливо для здоров'я як матері, так і дитини.

Таким чином, гідротерапія виступає як ефективний метод підтримки фізичного та психоемоційного здоров'я жінок, забезпечуючи цілісний підхід до профілактики та покращення якості життя.

Основними причинами уникнення гідротерапії серед жінок є недостатня обізнаність про її терапевтичний ефект та відсутність рекомендацій від медичних фахівців. Часто люди не розуміють потенційних переваг цієї процедури для профілактики захворювань, що обмежує її застосування як елементу комплексної терапії.

Серед суб'єктивних факторів можна виділити страх перед незнайомими процедурами або дискомфорт від перебування у водному середовищі, що може бути обумовлено попереднім негативним досвідом чи особистими переконаннями.

Також поширеними є побоювання щодо гігієнічності обладнання або можливих алергічних реакцій на компоненти, які додаються до води.

Значний вплив мають фінансові аспекти, оскільки гідротерапевтичні процедури, особливо в спеціалізованих закладах, можуть бути недоступними для широкого загалу.

Медичні протипоказання, такі як серцево-судинні захворювання, інфекції або шкірні ураження, також виступають об'єктивною причиною відмови від процедур. Відсутність рекомендацій лікаря чи сумніви у доцільності застосування гідротерапії у конкретному випадку підсилюють низький рівень популярності цього методу.

Результати опитування, щодо використання процедур термотерапії свідчать, що 14 осіб, що у відсотковому співвідношенні становить 20%, відали перевагу доцільного використанні процедур, обґрунтовуючи свій вибір, тим що застосування процедур термотерапії сприяє розширенню застосування теплових процедур сприяє розширенню периферичних судин, покращенню мікроциркуляції, що, у свою чергу, сприяє прискоренню обміну речовин і живленню тканин. Такий вплив може позитивно впливати на регуляцію менструального циклу та зменшення дискомфортних відчуттів, пов'язаних із передменструальним синдромом. Завдяки оптимізації кровотоку та лімфовідтоку термотерапія допомагає знизити рівень набряків, зменшити м'язову напругу та покращити рухливість суглобів. Це особливо актуально для жінок з малорухливим способом життя чи тими, хто потерпає від хронічних захворювань опорно-рухового апарату.

Невідвідування термотерапії серед жінок обумовлене рядом факторів. Перш за все, значну роль відіграє недостатнє інформування про її терапевтичні властивості. Для багатьох жінок термотерапія асоціюється переважно з косметичними процедурами, і її вплив на загальний стан здоров'я часто недооцінюється. Додатковим бар'єром є наявність певних медичних протипоказань, зокрема серцево-судинних захворювань, гіпертонії або ендокринних порушень, які можуть виключати можливість використання термічних процедур. Жінки, які мають такі діагнози, часто уникають термотерапії через побоювання погіршення стану здоров'я.

Психологічний аспект також відіграє важливу роль. Деякі жінки відчувають дискомфорт від високих температур або страх перед посиленням неприємних відчуттів, таких як запаморочення чи слабкість, які іноді виникають під час термічних процедур.

Щодо використанню процедур з ароматерапії 7 осіб, що у відсотковому співвідношенні становить 10%, відали перевагу доцільного використанні, обґрунтовуючи свій вибір, тим що леткі ароматичні сполуки ефірних олій здатні впливати на центральну нервову систему шляхом стимуляції нюхових рецепторів та подальшої передачі сигналів до лімбічних структур мозку.

Це сприяє поліпшенню емоційного стану, зниженню рівня стресу та тривожності, а також може мати позитивний вплив на якість сну. Ароматерапія може підтримувати гормональний баланс та покращувати загальне самопочуття жінок, особливо у періоди підвищеного фізичного та психологічного навантаження. Крім того, помірна седативна дія деяких ефірних олій може допомогти зменшити дратівливість та роздратування

Існує кілька чинників, які сприяють низькому рівню використання Спа-процедур з ароматерапії серед жінок. Однією з основних причин є недостатня інформованість щодо її оздоровчої ефективності. Багато жінок не мають чіткої уяви про можливості ароматерапії у профілактиці фізичних і психологічних розладів, що призводить до недооцінки її користі.

Крім того, важливим бар'єром є алергічна чутливість до ефірних олій або ароматичних компонентів, що може викликати небажані реакції з боку організму, зокрема подразнення шкіри чи слизових оболонок.

Деякі жінки також можуть бути скептично налаштовані до альтернативних методів лікування, сприймаючи ароматерапію як менш науково обґрунтований підхід до вирішення проблем зі здоров'ям.

Не менш значущими факторами є обмежена доступність високоякісних ароматерапевтичних продуктів та їхня висока вартість. У поєднанні з відсутністю належного досвіду у застосуванні ефірних олій або необхідності використання спеціалізованих пристроїв для ароматизації приміщення, це може знижувати мотивацію до регулярного використання ароматерапії. Також побоювання щодо можливих взаємодій між ефірними оліями та лікарськими препаратами. Деякі жінки,

зокрема ті, хто має хронічні захворювання або приймає медикаменти, можуть утримуватися від використання ароматерапії через невизначеність щодо її безпеки в контексті фармакологічних взаємодій.

Щодо використання Спа-процедур з таласотерапії 4 осіби, що у відсотковому співвідношенні становить 5%, відали перевагу доцільного використанні обґрунтовуючи свій вибір, тим що процедури базуються на використанні морських компонентів позитивно впливає на метаболічний процеси шкіри, покращує мікроциркуляцію, надає тонізуючий та загальнозміцнювальний ефект.

Водночас, існують певні причини, які знижують поширеність процедур таласотерапії. Насамперед, відсутність безпосереднього доступу до морського узбережжя та необхідність створення штучних умов, відповідного технічного обладнання та професійного персоналу обумовлюють високу вартість процедур.

Щодо використання процедур бальнеології 4 особи, що у відсотковому співвідношенні становить 5%, відали перевагу доцільного використанні обґрунтовуючи свій вибір, тим що вода, насичена корисними мікроелементами, має позитивний вплив на організм, нормалізуючи роботу систем органів і сприяючи покращенню самопочуття. Такий підхід використовується для профілактики та лікування широкого спектра захворювань: проблеми з травною системою; захворювання нирок та сечовидільної системи; хвороби опорно-рухового апарату; порушення обміну речовин.

Основними причинами низької популярності процедур бальнеології є недостатня інфраструктурна розвиненість та економічна недоступність відповідних закладів, обмежена поінформованість жіночого населення про потенційну ефективність даного оздоровчого методу

Висновки. В умовах сучасного способу життя, що характеризується високим рівнем психоемоційної напруги, інтеграція Спа-процедур до системи оздоровлення набуває особливого значення. Спа процедури є важливим елементом комплексного підходу до підтримання фізичного та психоемоційного здоров'я жінок першого періоду зрілого віку, сприяючи профілактиці стресу та покращенню загальної якості життя.

Аналіз отриманих даних свідчить, що найбільша кількість респондентів серед жінок першого періоду зрілого віку віддала перевагу масажним технікам у системі оздоровлення, що становить 35% від загальної кількості опитаних. Використання процедур гідротерапії обрали 30%. Процедури термотерапії знайшли прихильників серед 20% респондентів. Використанню процедур ароматерапії віддали перевагу 10%, тоді як таласотерапію та бальнеотерапію обрали у відсотковому співвідношенні по 5%.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що масажні техніки та гідротерапія є найпопулярнішими Спа-процедурами у системі оздоровлення жінок першого періоду зрілого віку. Це пояснюється їхньою універсальністю, ефективністю, доступністю. Натомість менша популярність термотерапії, аромотерапії, таласотерапії та бальнеотерапії зумовлена обмеженнями у застосуванні, вищими вимогами до обладнання, можливими фізіологічними та психологічними бар'єрами, а також складністю в проведенні процедур.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програми із оздоровчого фітнесу для жінок першого періоду зрілого віку з використання спа-процедур .

Література.

1.Гакман, А.В., Балацька, Л. В. Зміни показників фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять аквафітнесом. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, (22), 16–20. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2021-22.16-20

2.Єжов В. В., Гоженко О. А., Бучинський С. Н., Душкін І. Ф. Спа-технології у відновлювальній медицині та курортології: стан та перспективи розвитку в Україні. URL: http://sankurort.ua/uk/4/22/31

3.Клапчук В. М. Організація рекреаційних послуг: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: Фоліант; 2014. 300 с.

4.Козакова К. Г., Ображей О. Є., Пальчук М. Б., Сухомлинов Р. О., Козакова М. С. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів IV курсу з дисципліни СПА-процедури (Тема «Використання таласотерапії в оздоровчих цілях»). Київ; 2023. 24 с.

5.Козакова К. Г., Пальчук М. Б., Сухомлинов Р. О., Ображей О. Є., Козакова М. С. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів IV курсу з дисципліни СПА-процедури (Тема «Використання термотерапії в оздоровчих цілях»). Київ; 2023. 32 с.

6.Мальська М. П, Малюга Л. А, Масюк Ю. О. Міжнародний курортний СПА-менеджмент: навчальний посібник. Київ: Видавець ФОП Піча Ю.В.; 2022. 276 с.

7.Машталяр Л. Г, Лук'янець А. В. Wellness-туризм як інноваційна форма оздоровчого туризму. В: Наука і молодь у XXI сторіччі: збірник матеріалів IX Міжнародної молодіжної науково-практичної інтернет-конференції; 2023 Лист 30; Полтава. Полтава: ПУЕТ; 2023. С. 908.

8. Онопрієнко, О. М. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник: Черкаси: ЧДТУ, 2020.194 с.

9.Синиця Т. О. Корекція фізичного стану жінок першого зрілого віку засобами оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Харк. держ. акад. фіз. культ. і спорту. Харків, 2019. 258 с.

10. Смочко, Н., Лужанська, Т., Смочко, М. Спа-індустрія як детермінант розвитку медичного туризму. Інновації та технології в сфері послуг і харчування. (1 (5), 72-78. https://doi.org/10.32782/2708-4949.1(5).2022.13

11. Стафійчук В. І. Рекреалогія: навчальний посібник. Київ: Альтерпрес; 2006. 264 с.

12. Томіліна Ю. І, Бишевець Н. Г. Сучасні тенденції в оздоровчому фітнесі жінок першого періоду зрілого віку. //Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. Луцьк, 2019. Вип. 34. С. 20–25.

13. Шаповалова О. О., Сапа Ю. А. Сучасні тенденції розвитку «spa» і «wellness» туризму. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Міжнародні відносини. Економіка. Країнознавство. Туризм. (1042), 154- 158.

14. Щука Г. П., Лемко І. С., Шейко В. І. Медичний СПА та санаторно-курортний туризм: відмінність концепцій. Acta Academiae Beregsasiensis: Geographica et Recreatio. 2024;2:90-9.

15. Яковенко Н. П, Самойленко В. Б. Фізіотерапія. Київ: ВСВ «Медицина»; 2018. 256 с.

References

1.Hakman, A., Balatska, L. (2021). Changes in physical condition indicators of women of the first mature age period in the process of aqua fitness. [Zminy pokaznykiv fizychnoho stanu zhinok pershoho periodu zriloho viku v protsesi zaniat akvafitnesom]. Bulletin of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University. Physical Education, Sports and Human Health, (22), 16–20. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2021-22.16-20 [in Ukrainian]

2.Yezhov, V.V., Gozhenko, O.A., Buchynskyj, S.N., & Dushkin, I.F.(2022). Spa technologies in restorative medicine and resort science: state and development prospects in Ukraine. [Spa-texnologiyi u vidnovlyuvalnij medycyni ta kurortologiyi: stan ta perspektyvy rozvytku v Ukrayini]. Available at: http://sankurort.ua/uk/4/22/31 [in Ukrainian]

3.Klapchuk, V. M. (2014). Organization of recreational services. [Orhanizatsiia rekreatsiinykh posluh]: A study guide. Folian. Ivano-Frankivsk. 300 s. [in Ukrainian]

4.Kozakova, K. G., Obrazhey, O. Y., Palchuk, M. B., Sukhomlynov, R. O., & Kozakova, M. S. (2023). Vykorystannia talasoterapii v ozdorovchykh tsiliakh [The use of thalassotherapy for health purposes]. Metodychni rekomendatsii do samostiinoi roboty studentiv IV kursu z dystsypliny SPA-protsedury. Kyiv. 24 s. [in Ukrainian]

5. Kozakova, K. G., Palchuk, M. B., Sukhomlynov, R. O., Obrazhey, O. Y., & Kozakova, M. S. (2023). Vykorystannia termoterapii v ozdorovchykh tsiliakh. [The use of thermotherapy for health purposes]. Metodychni rekomendatsii do samostiinoi roboty studentiv IV kursu z dystsypliny SPA-protsedury. Kyiv. 24 s. [in Ukrainian]

6.Malska M. P, Malyuga L. A, Masyuk Y. O. (2022). Mizhnarodnyi kurortnyi SPA-menedzhment. [International resort spa management]. navchalnyi posibnyk. Kyiv: Vydavets FOP Picha Yu.V. 276 s. [in Ukrainian]

7.Mashtalar L. G, Lukyanets A.V. (2023). Wellness-turyzm yak innovatsiina forma ozdorovchoho turyzmu. [Wellness-tourism as an innovative form of health tourism]. V: Nauka i molod u KhKhI storichchi: zbirnyk materialiv IKh Mizhnarodnoi molodizhnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii; Lyst 30; Poltava: PUET. s. 908. [in Ukrainian]

8.Onoprienko, O. M. (2020). Osnovy ozdorovchoho fitnesu. [Fundamentals of health fitness.]. navch. posibnyk: Cherkasy: ChDTU. 194 s. [in Ukrainian]

9.Synytsia T. O. (2019). Korektsiia fizychnoho stanu zhinok pershoho zriloho viku zasobamy ozdorovchoi aerobiky ta mentalnoho fitnesu. [Correction of the physical condition of women of early adulthood by means of health aerobics and mental fitness]. dys. … kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: spets. 24.00.02. Khark. derzh. akad. fiz. kult. i sportu. Kharkiv. 258 s. [in Ukrainian]

10. Smochko, N., Luzhanska, T., Smochko, M. (2022). Spa-industriia yak determinant rozvytku medychnoho turyzmu. Innovatsii ta tekhnolohii v sferi posluh i kharchuvannia. [Spa industry as a determinant of medical tourism development. Innovations and technologies in the field of services and catering]. (1 (5), 72-78. https://doi.org/10.32782/2708-4949.1(5).2022.13 [in Ukrainian]

11. Stafiichuk V. I. (2006). Rekrealohiia. [Recreation]. navchalnyi posibnyk. Kyiv. Alterpres. 264 s. [in Ukrainian]

12. Tomilina Yu. I, Byshevets N. H. (2019). Suchasni tendentsii v ozdorovchomu fitnesi zhinok pershoho periodu zriloho viku. [Modern trends in health fitness for women in the first period of adulthood]. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychne vykhovannia i sport. Lutsk, 2019. Vyp. 34. S. 20–25. [in Ukrainian]

13. Shapovalova O. O., Sapa Yu. A. (2013). Suchasni tendentsii rozvytku «spa» i «wellness» turyzmu. [Modern trends in the development of “spa” and “wellness” tourism]. Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Seriia: Mizhnarodni vidnosyny. Ekonomika. Krainoznavstvo. Turyzm. (1042), 154- 158. [in Ukrainian]

14. Shchuka H. P., Lemko I. S., Sheiko V. I.(2024). Medychnyi SPA ta sanatorno-kurortnyi turyzm: vidminnist kontseptsii. [Medical spa and health resort tourism: difference in concepts]. Acta Academiae Beregsasiensis: Geographica et Recreatio. 2:90-9. [in Ukrainian]

15. Iakovenko H. P, Samoilenko V. B. (2018). Fizioterapiia. [Physiotherapy]. Kyiv: VSV «Medytsyna»; 256 s. [in Ukrainian]