

## Лекція 2. Філософія Wellness у контексті спортивно-оздоровчого туризму

### Питання лекції:

1. Wellness і спортивно-оздоровчий туризм: взаємозв'язок.
2. Основні технології оздоровлення у спортивно-оздоровчому туризмі.
3. Wellness-туризм як інноваційна форма оздоровчого туризму.
4. Особливості спортивно-оздоровчого туризму в контексті Wellness.
5. Практичні приклади.

**Wellness і спортивно-оздоровчий туризм: взаємозв'язок.** Спортивно-оздоровчий туризм — це форма туризму, що поєднує активний відпочинок, фізичні вправи та оздоровчі практики з метою покращення здоров'я і якості життя<sup>68</sup>. Wellness-філософія органічно інтегрується у цей напрямок, оскільки:

- ✓ Забезпечує всебічне відновлення організму через фізичну активність і релаксацію;
- ✓ Сприяє досягненню емоційної рівноваги в умовах сучасного урбанізованого життя;
- ✓ Включає інноваційні методики оздоровлення: фітнес-програми, йогу, масажі, дієти, психологічну підтримку.

Розглянемо фітнес-туризм як різновид спортивно-оздоровчого сервісу. Оздоровчий туризм є найбільш масовим і популярним напрямом медичного туризму, який існує з античних часів. Ще стародавні греки, з метою відновлення здоров'я, відвідували храм бога Асклепія в Епідаврї – там були готелі, лазні, палестри (школи гімнастики). Рештки споруд для лікування мінеральними водами часів Римської імперії збереглися у районах багатьох відомих європейських курортів. Курортологія як основа оздоровчого туризму почала активно розвиватися у Європі, починаючи із XVII ст. У XX ст. у світі виникла ціла курортна індустрія, яка охоплює практично всі країни й континенти. На базі традиційних кліматичних і бальнеологічних курортів з'явилися нові форми оздоровлення – SPA, wellness, fitness. До переліку послуг, які надають сучасні курортносанаторні заклади, часто включають check-up-програми.

Найбільше розповсюдження й популярність отримали курорти, які пропонують декілька лікувально-оздоровчих факторів, особливо wellness-курорти або SPA-готелі. Останні можуть знаходитися не тільки у курортних зонах, але й у великих мегаполісах і також надавати послуги щодо оздоровлення й релаксації. На багатьох курортах широке розповсюдження отримали wellness-програми (оздоровчі, анти-стресові, косметологічні). Незмінним попитом на морських курортах користуються готелі з центрами таласотерапії, де під час процедур (загальнооздоровчих і косметичних), використовуються морська вода й продукти моря (водорості, морська сіль, лікувальні грязі), а також – продукція відомих косметичних ліній. Оздоровчий вплив на організм й настрій людини здійснюють купання у морі, сонячні ванни, прогулянки берегом, що у комплексі позитивно діє на нервову, серцево-

судинну, опорно-рухову системи людини. Тому перебування в готелях з центрами таласотерапії – не стільки лікування, а скільки корисний для здоров'я відпочинок. Як зауважує О.В. Бабкін, ефект тижневого курсу таласотерапії зберігається 6-8 місяців.

За прогнозами фахівців, попит на SPA-послуги буде зростати, адже здорове тіло й здоровий дух - це не тільки данина моді. Розроблена фахівцями SPA-центру індивідуальна програма дозволяє людині не тільки підвищити рівень здоров'я, але й сприяє більш позитивному сприйняттю життя. В останній час дуже популярні готелі зі SPA-комплексами на бальнео-курортах, а також SPA-готелі, де завдання оздоровлення, релаксації із застосуванням різноманітних водних процедур та інших засобів виходять на перше місце. Міські готелі категорії «п'ять зірок» обов'язково надають своїм клієнтам послуги фітнес- або SPA-центрів.

Як зазначають В.В. Бритвіна, С.І. Смірнов, А.С. Кусков і А.В. Макарецва, є декілька версій походження цього терміну. Найбільш розповсюдженою є думка, що це аббревіатура латинського висловлювання *sanus per aqua* – «здоров'я через воду». Можливо, воно походить від назви бельгійського містечка Spa з мінеральними джерелами, де був заснований перший бальнео-курорт (від лат., «*balneum*»-ванна).

Послуги, які надають SPA-отелі дуже різноманітні, тут панує культ здорового способу життя. Форма одягу клієнтів, як правило, спортивна. В ресторанах пропонують збалансовані і корисні для здоров'я страви. За допомогою різноманітних водних процедур можна підвищити м'язовий тонус, розслабитися, позбавитись від захворювань і стресів, схуднути й помолодшати.

Але, в останній час, все більшої популярності набувають фітнес-тури, організація і зміст яких суттєво відрізняються від діяльності SPA-отелів, не дивлячись, на те, що цільова спрямованість їх роботи має багато спільного.

Туризм у XXI столітті став значним соціальним, політичним і культурним явищем, що суттєво впливає на соціальну політику та економіку багатьох країн та регіонів. Сучасний туризм – це не тільки розвинута індустрія, але й феномен масової культури, оскільки кількість подорожуючих по світу зростає з року в рік. У всіх сферах туристської діяльності йде пошук нових форм роботи, збільшення сфери пропозиції та поглиблення її спеціалізації, створення нових туристських програм.

Як вже відмічалось, важливою складовою сучасного туризму є спортивно-оздоровчий сервіс. Популярність оздоровлення і підтримання фізичної форми у сучасних умовах настільки велика, що в останні роки отримав розповсюдження особливий вид спеціалізованого туризму – фітнес-туризм.

Фітнес-тур (від «фітнес», англ. *fitness* від *to fit* – бути у гарній формі), це вид туризму, основною метою якого є фізичне й ментальне (психологічне) оздоровлення туриста за допомогою спеціальних методик, які включають

фізичні вправи аеробіки, аква-аеробіки, силових занять, танців, пілатесу, йоги та ін., а також – дієту.

Ідея проведення фітнес-турів виникла як альтернатива пасивному пляжному відпочинку. Вперше фітнес-тур був організований у 1994 році одним із спортивних клубів Москви.

Необхідно відмітити, що фітнес-тури, які є дуже популярними у розвинутих країнах (в Україні вони ще не отримали широкого розповсюдження), це зовсім інший підхід до відпочинку, під час якого турист отримує не тільки задоволення від подорожі, але й суттєвий рекреаційний ефект. Вони являють собою достойну заміну пасивного пляжного відпочинку, відбуваються у таких саме природних умовах, але надають більше можливостей для фізичного та емоційного розвитку. Результатом туру може бути зменшення маси тіла, оздоровлення, нормалізація емоційного стану, формування позитивного життєвого настрою, покращення загального стану організму, діяльності серцево-судинної й дихальної систем. Під час такого відпочинку турист також отримує комплекс практичних знань від фахівців у галузі фітнесу, що допоможе у подальшому вести здоровий спосіб життя, правильно тренуватися, корегувати власну масу тіла. Фітнес-тур може бути корисним для тих, хто бажає розкрити коло спілкування, адже групи комплектуються із людей, які об'єднані спільним захопленням. В Україні організацією фітнес-турів займаються як професійні фітнес-клуби, так і туристські фірми. Для організації таких подорожей вони, як правило, об'єднують свою роботу (розробляють програму туру, враховують всі аспекти його проведення). Туристська фірма бере на себе зобов'язання щодо організації трансферів, проживання, харчування, екскурсій в обраній країні. Фітнес-клуб несе відповідальність за організацію й проведення тренувального процесу на відпочинку. Інструктор щоденно проводить два-три повноцінних тренування зі своєю групою, слідкує за фізичними навантаженнями, надає рекомендації щодо здорового способу життя й харчування. Він повинен володіти не тільки сучасними фітнес-методиками, але й знаннями з психології спілкування та організації дозвілля. Таке співробітництво надає можливість розробки якісного й затребуваного туристського продукту.

Існують різноманітні напрями фітнес-турів. Особливо популярним серед українських туристів є аквафітнес-тур, оскільки це є чудовою можливістю об'єднати відпочинок та оздоровчі тренування в морі, басейні й на пляжі. Учасники туру під керівництвом досвідчених фітнес-тренерів щоденно займаються різновидами аквафітнесу (аквааеробікою, гідрошейпінгом, гідропрофілактикою). Характерним є використання різноманітних фізичних вправ, які використовуються в аеробному режимі, у музичному супроводі, в умовах глибокого і мілкого басейнів, у морі. Різноманітність занять досягається шляхом використання спеціального аквафітнес-обладнання, застосування різноманітних програм і методичних прийомів.

Програма аквафітнес-туру включає в себе щоденні дворазові тренування: перше – до сніданку з 7 годин 30 хв. і триває 30-60 хв. (зміст – розминка на пляжі, яка включає загальнорозвивальні вправи, аеробіку, стретчинг. Далі заняття аеробікою у морі з використанням спеціального обладнання – плавальні палиці й пояси); друге тренування – з 15-16 годин, тривалістю 1 година. Заняття включає аквааеробіку у басейні з теплою водою. Воно проводиться також із застосуванням спеціального обладнання. Звичайна програма аквафітнес-туру розрахована на здорову людину 18-55 років, яка не має протипоказань для занять. Саме тому у групі можуть займатися люди різного віку та рівня підготовленості. Крім того для кожного учасника розробляються рекомендації з харчування. До програми туру входять лекції щодо раціонального харчування в умовах аквафітнес-туру й після повернення додому. Все це обумовлює найбільшу популярність даного напрямку фітнес-туру.

Найчастіше подібні тури організовуються у країнах з комфортним кліматом, оскільки море, сонце, чисте повітря прискорюють обмінні процеси. Крім того, мешканцям континентальної частини Європи не вистачає йодованого (морського) повітря. Найбільш популярними для аквафітнес-туру є країни Середземномор'я, Єгипет, Таїланд та Індія. Цей вид туризму передбачає можливість здійснити подорож у період недорогого сезону. Головною умовою є наявність готелю з майданчиком для занять, басейном для аквааеробіки і погодження з адміністрацією готелю.

Особливе місце у фітнес-туризмі належить йога-турам. Це дуже популярний різновид фітнес-турів, оскільки йога є потужним засобом покращення самопочуття, гнучкості тіла, душевного спокою й покращення якості життя. Це процес, який сприяє досягненню гармонії тіла, почуттів, думок. Йогою можна займатися будь-де: під відкритим небом або у спеціально обладнаних приміщеннях, на березі океану або високо в горах, на світанку або ввечері. Якщо говорити про спеціалізовані йога-тури, то традиційно пунктами призначення для них є Індія, Непал і Тибет. Особливий вид програм у цих країнах – навчальні програми вивчення практики й теорії йоги. Щоденна семигодинна програма занять (п'ять годин практики й дві години теорії) включає в себе такі елементи йоги: асани, пранаяму, бандхи, на- улі, крию, мудри, джапу і медитацію. Лекційний матеріал містить пояснення філософії йоги, очисних практик, праноями й мудрам. Заняття здійснюються під особистим керівництвом майстра йоги. Під час практики переклад здійснюється особистими учнями майстра-інструкторами йоги в Індії й тих країн, звідки прибули туристи, що гарантує точний переклад, і головне, правильне донесення сенсу вчення йоги.

Великою популярністю користуються танцювальні тури. Багато туристів бажають навчитися танцювати або вдосконалити вже набуті навички. Тур, зазвичай, організовується у ту країну, з культурою якої пов'язаний танок. Наприклад, уроки фламенко, як правило, відбуваються в Іспанії, а латіни – на

Кубі. При цьому танцювальні тури користуються попитом не тільки у досвідчених майстрів танцю, але й і у новачків.

Комплексний РА-фітнес-тур включає в себе щоденні тренування на відкритому повітрі, курс талосотерапії, лекції по харчуванню. Оскільки фізична підготовка і рухова активність учасників фітнес-туру різна, перед заняттями проводиться антропометричне й функціональне обстеження, що дозволяє індивідуалізувати інтенсивність тренувального навантаження. Під час туру інструктор спостерігає за станом здоров'я кожного учасника групи і за необхідності може внести корективи у тренувальний процес, змінити варіанти виконання вправ.

Необхідно також враховувати, що фітнес-тури потребують спеціальної психологічної підготовки, попереднього налаштування на певні психофізичні навантаження. Кожен учасник туру переслідує певні цілі – схуднення, покращення стану здоров'я, фізичної підготовленості, а для деяких – початок нового життя. Як правило, за умов дотримання необхідного обсягу тренувань, рекомендацій щодо харчування і питного режиму можна досягти суттєвих результатів: зниження маси тіла, покращення самопочуття, ліфтинг шкіри й тіла, які стають помітними вже після першого тижня відпочинку.

Висновки. Отже, можна стверджувати: сьогодні все, що пов'язане зі спортом, здоров'ям, фізичним станом і підтриманням фізичних кондицій, викликає велику зацікавленість у потенціальних туристів. Тому спортивно-оздоровчий сервіс, зокрема міжнародні фітнес-тури стали невід'ємною складовою сучасного туризму.

У межах міжнародної туристичної галузі чітко визначився окремий вид діяльності - медичний та лікувально-оздоровчий spa- та wellness-туризм [1; 3]. Лікувально-оздоровчий туризм поділяють на лікувальний, метою якого є власне лікування, терапія, реабілітація після захворювань, і профілактичний (wellness-туризм), спрямований на підтримку організму в здоровому стані та збереження балансу між фізичним і психологічним здоров'ям людини (spa-туризм) [1; 2; 7]. Spa-туризм (більш традиційний лікувальний, санаторно-курортний, медичний/клінічний) спрямований на подолання конкретних захворювань та реабілітацію або корекцію тіла, а wellness-туризм (оздоровчий) є принципово новим напрямком, розрахованим на фізично і ментально здорових людей та спрямованим на підтримання загального здоров'я та соціального благополуччя. Wellness-туризм, у свою чергу, може бути активним (спорт і фітнес) та пасивним (програми краси) [1; 3; 4; 6].

Термін «wellness» у науковій літературі з'явився порівняно недавно та означає прекрасний стан як тіла, так і душі, релаксацію, поживлення сил організму через активну оздоровчу діяльність. Взагалі поняття «wellness», за версією American Heritage Dictionary, означає гарний стан фізичного і духовного здоров'я як результат правильного харчування, фізичної активності та корисних звичок. Слово «wellness» походить від англійських слів «well-

being» (добробут) та «fitness» (натренованість, здоровий стан організму) і вперше було надруковане в Оксфордському словнику в 1654 р. SPA (Sanus Per Aqua - здоров'я через воду), як пояснює International Spa Association (ISPA), присвячені підвищенню загального добро буту за допомогою різних професійних послуг, які сприяють оновленню стану розуму, тіла і духу. Spa - це природний курорт із максимальними можливостями оздоровлення та відновлення [1-5]. Лікувальний туризм за класифікацією поїздок можна умовно віднести до спеціальних видів туризму, а саме туризму з лікувальними цілями. Під таку дефініцію потрапляють не тільки поїздки на курорт, а й інші поїздки з метою лікування, на приклад для операції в зарубіжну клініку [1; 2; 7].

На сьогодні у світовій літературі немає єдності щодо визначень понять, пов'язаних зі spa- та wellness-індустрією, тобто лікувально-оздоровчим туризмом. Оскільки ця галузь позиціонується як більш-менш самостійна лише з кінця ХХ століття, а також тим, що представники галузі та дослідники сповідують різні концепції розвитку, зумовлені історичними особливостями розвитку spa- та wellness-туризму в різних частинах світу. Аналіз фахової літератури показав, що при дослідженні цієї галузі вживається низка різноманітних термінів [1; 2]. Однак аналіз дефініцій цих термінів дає чітко зрозуміти, що поняття «spa-лікувальний туризм» є тотожним як за змістом, так і за обсягом поняттям «лікувально-оздоровчий туризм», який вживається у вітчизняній літературі, та «health tourism» (подорожі за здоров'ям) [3; 7], поширеним в англійській літературі. Разом із цим, в англійській фаховій літературі також вживають терміни «wellness tourism», «health care tourism», «cure tourism», «holistic tourism», «wellbeing tourism», «spa tourism», «medical tourism», «health and wellness tourism» тощо. Водночас українська фахова література вживає терміни «лікувальний туризм», «санаторно-лікувальний туризм», «медичний туризм», трапляються «spa-туризм», «wellness-туризм» та інші інтерпретації [1-4].

Ринок лікувально-оздоровчих послуг є одним із найстійкіших видових туристичних ринків світу і пріоритетних напрямків. Клієнт (пацієнт), обравши медичний туризм, зможе одночасно відпочивати, підлікуватись і покращувати зовнішній вигляд [1; 7]. Медичні spa- та wellness-центри пропонують клієнтам оздоровчу і омолоджувальну програми, фітнес-центри, басейни, комфортне проживання та здорове харчування, унікальне поєднання трав'яних настоїв, фітотерапії, йоги і медитацію, масаж, а також екскурсії, розваги, спортивний відпочинок, фестивалі, гастрономію та енотерапію, таласотерапію та медотерапію, і це ще не повний перелік послуг для тих, хто хоче бути туристом, користуючись послугами «медичного туризму» [1-3, 5; 6]. Варто зауважити, що популярність країн серед туристів є неоднаковою. Туризм як багатогалузеве і багатофункціональне явище-феномен характеризується найвищим ступенем еластичності від природних (екологічних), загальноекономічних, соціальних і політичних змін у будь-якій країні - потенційній дестинації [2; 7].

Сучасне життя характеризується частими стресами, емоційним перевантаженням та гіподинамією. Турбота про здоров'я, підвищення життєвої активності стали невід'ємною частиною системи цінностей. Сучасна людина потребує якісний та доступний профілактично-оздоровчий відпочинок, який на сьогодні переважно представлений санаторіями, профілакторіями, spa-центрами та wellness-курортами. Струнким і спортивним, красивим і здоровим, радісним та живучи в гармонії з навколишнім світом сьогодні бути модно. Здоровий спосіб життя стає престижним й в усьому світі зростає кількість людей, які хочуть підтримувати гарну фізичну форму та мають потребу в ефективних антистресових програмах. Користуються підвищеним попитом також програми типу «фіто-краса-омолодження» [1-4].

Медичний і лікувально-оздоровчий spa- та wellness-туризм має такий великий потенціал, що тепер виділяється у самостійний сегмент туристичного ринку з широким колом інвестиційних можливостей: від масштабних готельних проєктів, що прилягають до клінік та розташовані в межах міста, до вже існуючих спеціалізованих комплексів із деякими модифікаціями у структурі послуг. Різке зростання рекреаційних потреб населення та його вимоги до якості відпочинку на курорті привели до трансформації санаторно-курортної справи у курортно-рекреаційну систему, основною метою якої є покращення здоров'я людини, якості та тривалості її життя [1; 2; 7]. Вирішенню наведеної проблеми сприяє розвиток концепції охорони здоров'я здорової людини, мета якої знизити перерозподіл із популяції здорових до хворих, передбачає впровадження сучасних технологій оздоровлення, доповнення існуючої системи відновлювального лікування spa- та wellness-програмами з включенням медичних spa- та wellness-послуг, спрямованих на профілактику, формування у населення культури здоров'я [2; 7]. Залежно від цілей діяльності курорти можуть виконувати такі функції, як: санаторно-курортне лікування; медична реабілітація хворих; оздоровчий відпочинок і профілактика захворювань; культурно-лікувальна і дозвіллева рекреація [1; 2; 7].

Ринкові дослідження та статистичні спостереження попиту щодо споживання spa- і wellness-послуг регулярно проводять міжнародні та національні галузеві асоціації International Spa Association (ISPA), Global Wellness Institute (GWI), International Wellness Institute (IWI) [2-4; 6]. У своєму звіті 2017 р. «Global Spa Summit» зазначає, що у 30 найрозвинутіших країнах світу налічують близько 300 млн осіб - активних споживачів spa- та wellness-послуг, а Міжнародна spa асоціація (International Spa Association, ISPA) опублікувала результати оцінки потенційних рекреантів «Global Consumer Study», що проживають в 11 країнах світу (табл. 1).

За даними European Spa Association (ESPA), близько 20 млн. європейців відвідують курорти принаймні один раз на рік. Домінуючим ринком для більшості spa- та wellness-дестинацій у світі є їх внутрішній ринок (до 90%). Міжнародні подорожі здійснюють переважно до сусідніх країн, а у випадку

лікування захворювань - до дестинацій, що спеціалізуються на лікуванні цих захворювань [2-4].

Таблиця 1. Світові споживачі spa- та wellness-послуг, 2018 р.

Країна	Частка активних споживачів серед загальної чисельності населення, %	Число активних споживачів, млн.
Австралія	22	4,7
Австрія	43	3,6
Канада	24	7,9
Франція	11	6,8
Німеччина	33	25,6
Італія	39	23,5
Японія	19	24,8
Сінгапур	68	3,5
Іспанія	37	17,9
Велика Британія	27	16,3
Сполучені Штати Америки	25	70,5

Експерти стверджують, що основні відмінності у тенденціях виїзного spa- та wellness-туризму в різних країнах залежать від того, наскільки розвинута spa- та wellness-культура на цих ринках. Поряд зі змінами у стилях життя та зростаючою турботою про власне здоров'я, найбільш схильними в Європі оцінити переваги spa- та wellness-оздоровлення є мешканці Австрії, Італії, Іспанії та Німеччини. Проте ще виразнішими подібні тенденції є на азіатському континенті, зокрема в Сінгапурі. Щодо тенденцій розвитку spa- і wellness-туризму в країнах соціалістичного табору (Угорщина, Чехія, Польща, Румунія, Болгарія, Словаччина, Словенія, Чорногорія, Хорватія, країни Балтії), то лікувальний туризм тут набув оздоровчого забарвлення (основні доходи традиційні spa- та wellness-заклади отримують від туристів, які піклуються про покращення свого вигляду, відпочинок, попередження захворювань). Дослідження в Великій Британії виявили швидке зростання ринку spa- та wellness-послуг. У США впродовж 2017 р. було 70 млн. відвідувань spa- та wellness-закладів, 21% населення віддають перевагу spa- та wellness-закладам у середньому 2 рази на рік [2-4; 6; 7].

Основними мотивами spa- та wellness-туристів є зняття стресу. Цікавим є факт, що фізична форма, втрата надмірної маси тіла, здорове харчування та зовнішній вигляд не завжди слугують важливими мотивами для відвідування spa- та wellness-закладів, натомість найпоширенішими є відчуття стресу,

бажання «побалувати себе», почуватися краще, відпочити та розслабитися. У Канаді та США spa- та wellness-послуги сприймають як винагороду, позбавлення від стресу, бажання розслабитися, заспокоїтися та освіжитися [2; 3]. Основними мотиваційними чинниками приїзду до азіатсько-тихоокеанських spa- та wellness-закладів є релаксація та відпочинок, «чинник втікача від повсякдення», задоволення від відпочинку, прагнення здоров'я та краси, бажання провести час з друзями та родиною на курорті. На запитання про мотиви відпочинку на 10-річну перспективу респонденти опитування «Reisetrends 2019», що проводилося Expedia de Zukunftsstudie, припускали, що в 2019 р. найвагомішими причинами для відпочинку стануть самопочуття та догляд за тілом. Проте особи, молодші 29 років, зазначили, що ними через 10 років рухатиме бажання пригод [2; 3; 5; 6].

Global Spa Summit зазначає у своєму дослідженні, що найпопулярнішими продуктами-послугами spa-та wellness-індустрії з точки зору активних рекреантів є масаж (75%), фізичні вправи (50%), процедури догляду за тілом (48%), догляд за обличчям (38%), манікюр/педикюр (30%), медитація та духовні програми (28%), бальнеологічні процедури і таласотерапія (18%), оцінка здоров'я та медичні консультації (17%), здорова їжа та програми харчування (16%), дерматологічні послуги (15%) та медичне тестування (4%) [2-4]. Основними перевагами нових spa- та wellness-напрямоків відпочинку вважають автентичну місцеву культуру, спосіб життя та традиції (33%), а також можливість отримати більше переваг за ту ж саму ціну (21%) [2; 3; 5]. Інтернет стає основним джерелом інформації для споживачів spa- та wellness-послуг у світі.

У світі клієнти (пацієнти) лікувально-оздоровчого spa- та wellness-туризму мають можливість обирати між сучасними та найдавнішими методиками оздоровлення, класичними і нетрадиційними рецептами медицини, їм пропонують індивідуально складену програму фізичних тренувань, дієти, і, звичайно ж, повний комплекс послуг догляду за тілом. Відвідувачів залучають до занять йогою, пиття трав'яних чаїв, гартування і активного відпочинку на природі. У них з'являється шанс дізнатися про себе багато нового, відвідавши індивідуальні консультації спортивного тренера, лікаря-фізіотерапевта, косметолога, фахівців у галузі spa- та wellness-послуг [2; 3].

Spa- та wellness-туризм - це своєрідна система оздоровлення, що дозволяє досягти емоційної і фізичної рівноваги в умовах сучасного урбанізованого життя [1, 3, 6]. Лікувально-оздоровчі методики традиційно поділяють на основні:

- ✓ кліматотерапія (лікування за допомогою сприятливого клімату);
- ✓ бальнеотерапія (мінеральними водами);
- ✓ аеротерапія (морським чи гірським повітрям, повітряних ванн),
- ✓ пелоїдотерапія/фаготерапія (грязями),
- ✓ та додаткові:
- ✓ таласотерапія (морською водою);

- ✓ галотерапія (солями);
- ✓ спелеотерапія (мікро кліматом печер);
- ✓ стоунтерапія (масаж камінням);
- ✓ озонотерапія (медичним озоном);
- ✓ апітерапія (використання бджолиних продуктів: меду, перги, воску, прополісу, маточного молочка);
- ✓ фітотерапія (фітованнами, мікрокліматом фітоценозів, тобто сукупністю певного набору рослин);
- ✓ ароматерапія (ефірними оліями, фітонцидами рослин);
- ✓ рефлексотерапія (впливом на активні точки тіла);
- ✓ мануальна терапія (масажем);
- ✓ кінезіо-терапія (фізичними вправами і рухами);
- ✓ кріотерапія (холодом);
- ✓ магнітотерапія (магнітним полем);
- ✓ електротерапія (струмом електричного поля);
- ✓ енотерапія (вином);
- ✓ світлотерапія/хромотерапія (світловим випромінюванням);
- ✓ кольоротерапія (впливом кольорів);
- ✓ музикотерапія (звуками музики) [1; 2-5].

Детермінантами розвитку медичного і лікувально-оздоровчого туризму для країн, які приймають туристів, виступають:

- створення загальносвітового інформаційного простору (мережа «Інтернет») і принципово нових засобів зв'язку;
- розповсюдження швидкісних видів транспорту;
- виникнення міжнародного ринку туристичних послуг;
- відмінна інфраструктура туризму;
- розповсюдження англійської мови як мови міжнародного спілкування;
- підвищення життєвого рівня в розвинених країнах та країнах, що розвиваються;
- приватні та державні інвестиції в інфраструктуру системи охорони здоров'я;
- міжнародна сертифікація та акредитація медичних послуг;
- наявність міжнародного пацієнта;
- менша вартість або краща якість медичних процедур;
- добра репутація клінічного досвіду;
- успішне впровадження найкращих практик та новітніх медичних технологій;
- високоосвічений медичний персонал;
- страхові поліси транскордонного характеру;
- досконала юридична база;
- політична та соціальна стабільність країн.

Таким чином, spa- та wellness-туризм у сучасному світі являють собою значний глобальний ринок, що стрімко зростає, випереджає у розвитку інші туристичні сектори та чинить неабиякий економічний ефект на інші галузі економіки. Для spa- та wellness-індустрії характерним є набагато менша залежність від сезонних та кризових тенденцій. Ринок spa- та wellness-послуг у світі перебуває на стадії швидкого розвитку. У багатьох цивілізованих країнах spa- та wellness-відпочинок став складовою частиною життя населення. Зростання щоденного навантаження на здоров'я приводить у spa- та wellness-заклади тисячі клієнтів у всьому світі.

**Висновки.** Клієнт (пацієнт), обравши медичний, лікувально-оздоровчий spa- та wellness-туризм, зможе одно часно відпочивати, підлікуватись і покращувати зовнішній вигляд. Медичні spa- і wellness-центри пропонують клієнтам оздоровчу і омолоджувальну програми, фітнес, басейни, комфортне проживання та здорове харчування, унікальне поєднання трав'яних настоїв, фітованни, йогу і медитацію, масаж, а також екскурсії, розваги, спортивний відпочинок, гастрономію та енотерапію, таласотерапію та медотерапію, і це ще не повний перелік послуг для тих, хто хоче бути туристом, користуючись послугами медичного туризму.

**Wellness-туризм як інноваційна форма оздоровчого туризму.** Кількість подорожей з лікувально-оздоровчими цілями, незважаючи на несприятливу епідеміологічну, політичну, економічну ситуацію в світі, зростає і, як прогнозують туризмологи, ця тенденція буде лише посилюватися. Процеси урбанізації, глобалізації, старіння населення планети, збільшення психоемоційного тиску на людину і т. ін. є об'єктивними і незворотними. Бути здоровим – це не лише модно, але й вигідно, як для працівника і працедавця, так і для держави. Це вигідно і для фахівців туристичного бізнесу, тому що цей вид подорожей є найбільш прибутковим.

Аналіз наукових доробок вітчизняних та зарубіжних учених показав, що термінологічний апарат лікувально-оздоровчого туризму перебуває на стадії узгодження. Що ще більше ускладнює і так непросту статистику в сфері туризму. До цього додається неприємний факт випередження теорії практикою.

Серед феноменів останнього часу, який вимагає ґрунтовного дослідження, є wellness-туризм. Поняття «Wellness» (від англ. be well – гарне самопочуття) ввів у 1959 р. американський лікар Holbert Dunn для характеристики здорового способу життя. Точний еквівалент терміну «wellness» в українській мові відсутній, тому використовується запозичений, у тому числі через написання кирилицею – велнес.

Велнес, як філософія життя, вимагає від людини однаковою мірою дбати за всі сфери свого буття – духовну, соціальну та фізичну. Тільки за цих умов людина може бути успішною та енергійною незалежно від віку. Основні принципи філософії велнес: рух, помірні фізичні навантаження, розумова активність, розслаблення та гармонія, краса та догляд за тілом, збалансоване харчування знайшли своє втілення у wellness-турах. Відповідно до цих

принципів розроблено методики оздоровлення, які складаються з дієтології, реабілітаційних програм, психологічного оздоровлення, функціональних тренінгів, СПА-процедур і т. д., що складають основу програми перебування туристів.

Науковці відзначають, що популярність велнеса в значній мірі пояснюється тим, що він органічно поєднує духовні практики Сходу й високі сучасні технології, традиційні методики оздоровлення й новітні розробки в дієтології та косметології, методи традиційної й альтернативної медицини, останні досягнення фізіології й біомеханіки та індивідуальний підхід до кожного.

Wellness-туризм – це подорожі, програми яких передбачають наявність рекреаційних медичних, фізичних, психологічних, культурних і соціальних заходів, спрямованих на всебічне відновлення людини [1, с. 50].

Складовими програми обслуговування у Wellness-туризмі є:

- фізичне оздоровлення – забезпечення достатньої м'язової активності, що сприяє профілактиці захворювань, підвищенню імунітету й загального тону організму;

- духовне оздоровлення – забезпечення позитивних емоційних переживань від збільшення обсягу знань, розширення кругозору й діапазону соціокультурних знань;

- соціальне оздоровлення – забезпечення відчуття цілісності свого внутрішнього світу, повноти власного буття [2].

У wellness-турах відбувається поєднання помірної фізичної активності, розслаблюючих процедур, здорового харчування, що разом забезпечує відновлення душевної рівноваги і гармонізує стан людини.

Споживач послуг оздоровчого туризму – фізично і ментально здорова людина, яка подорожує з метою поліпшення тону організму та відновлення душевного комфорту.

Порівнюючи відносно нові у вітчизняній туризмології напрямки SPA-туризм та wellness-туризм, відзначаємо, що поняття «SPA-туризм» охоплює як оздоровчий (wellness), так і лікувально-оздоровчий (санаторно-курортний) туризм. Це пояснює практику застосування терміну «spa» як по відношенню до інноваційної «spa&wellness» концепції, так і до концепції традиційного санаторно-курортного туризму. Тому поняття SPA-туризм та wellness-туризм не синонімічні.

Що стосується співвідношення понять оздоровчого та велнес-туризму ми схильні розглядати останній як оновлену версію першого.

Отже, оздоровчий туризм – це подорожі людей з метою поліпшення тону організму та відновлення душевного комфорту. У велнес-турах це відбувається за рахунок високоякісних оздоровчих заходів (релакс, масажі, дієта, дозоване фізичне навантаження та ін.).

### Літературні джерела:

1. Холявка В.З., Лешко Х.С., Мочульська О.М., Кухтій А.О. Сучасні аспекти, фактори впливу і перспективи розвитку медичного та лікувально-оздоровчого туризму в Україні // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2019. №1(79). С.25-33.
2. Gaines J., Virginia Lee C., Keystone J.S. et al. Medical Tourism // Travel Medicine (4th Edition). Elsevier, 2019. pp.371-375.
3. de la Hoz-Correa A., Muñoz-Leiva F., Bakucz M. Past Themes and Future Trends in Medical Tourism Research: a Co-word Analysis // Tourism Management. 2018. Vol.65. pp.200-211.
4. Cesario S.K. Implications of Medical Tourism // Nursing for Women's Health. 2018. Vol.22(3). pp.269-273.
5. Lunt N., Horsfall D., Hanefeld J. Medical tourism: a Snapshot of Evidence on Treatment Abroad // Maturitas. 2016. Vol.88. pp.37-44.
6. Ridderstaat J., Singh D., DeMicco F. The Impact of Major Tourist Markets on Health Tourism Spending in the United States // Journal of Destination Marketing & Management. 2019. Vol.11. pp.270-280.
7. Suess C., Baloglu S., Busser J.A. Perceived Impacts of Medical Tourism Development on Community Wellbeing // Tourism Management. 2018. Vol.69. pp.232-245.
8. Устименко Л., Булгакова Н. Розвиток wellness-туризму та його вплив на трансформацію туристичної індустрії України. Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія: Туризм. 2019. No 2(1). С. 49-59.
9. Shandova N. Investigation of organizational and management specifics of health tourism development. Technology audit and production reserves. 2017. No 3/5 (35). С. 4-8