

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Ф. Ф. Товстоп'ятко, В. О. Тищенко

**WELLNESS-ФІЛОСОФІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ РІЗНИХ
ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

**Навчально-методичний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти магістра
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійної програми «Фізичне виховання»**



**Запоріжжя
2025**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Ф. Ф. Товстоп'ятко, В. О. Тищенко

WELLNESS-ФІЛОСОФІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ РІЗНИХ
ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Навчально-методичний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти магістра
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійної програми «Фізичне виховання»

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № від 2025 р.

Запоріжжя
2025

УДК 796.01:613(075.8)
Т503

Товстоп'ятко Ф.Ф., Тищенко В.О. Wellness-філософія і технології оздоровлення різних верств населення : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 78 с.

У виданні подано теоретико-методологічні основи wellness-філософії, окреслено практичні підходи до формування здорового способу життя в контексті філософії wellness, наведено приклади успішного використання технологій wellness для оздоровлення різних верств населення та проаналізовано проблеми й перспективи їх використання. Окрему увагу приділено інтеграції оздоровчих практик у туристичні маршрути, сучасним аспектам організації активного відпочинку.

Структурно посібник складається з теоретичного блоку (зміст лекційного матеріалу) та практичного блоку (зміст практичних занять). Тлумачення основних термінів і понять дисципліни наведено в глосарії.

Для здобувачів ступеня вищої освіти магістра, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізичне виховання».

Рецензент

А. В. Борозенко, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри туризму та готельно-ресторанної справи

Відповідальний за випуск

А. П. Конох, д-р пед. наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК	7
Лекція 1. Вступ до wellness-філософії: історія, поняття та основні принципи.....	7
Лекція 2. Філософія wellness у контексті спортивно-оздоровчого туризму.....	16
Лекція 3. Функції спортивно-оздоровчого туризму в wellness-стратегіях.....	29
Лекція 4. Методи проектування індивідуальних та групових програм wellness-турів.....	39
Лекція 5. Особливості підбору природних лікувальних ресурсів для wellness-турів.....	46
Лекція 6. Технології роботи з різними верствами населення.....	50
Лекція 7. Нові горизонти: Самореалізація та адаптація через wellness-інструменти для відновлення життєвої мети.....	54
УЗАГАЛЬНЕННЯ ЛЕКЦІЙНОГО МАТЕРІАЛУ	60
РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНИЙ БЛОК	62
Практичне заняття 1. Вступ до wellness-філософії: історія, поняття та основні принципи.....	62
Практичне заняття 2. Філософія wellness у контексті спортивно-оздоровчого туризму.....	63
Практичне заняття 3. Функції спортивно-оздоровчого туризму в wellness-стратегіях.....	63
Практичне заняття 4. Методи проектування індивідуальних та групових програм wellness-турів.....	64
Практичне заняття 5. Особливості підбору природних лікувальних ресурсів для wellness-турів.....	66
Практичне заняття 6. Технології роботи з різними верствами населення.....	67
ГЛОСАРІЙ	68
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА	72
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	75

ВСТУП

Сучасний світ, який характеризується швидкими соціальними, технологічними, економічними та екологічними змінами, висуває нові вимоги до розуміння і збереження здоров'я людини. Традиційне уявлення про здоров'я як просто відсутність хвороб поступається місцем ширшому і глибшому баченню – як стану гармонії фізичного, психічного, соціального та духовного благополуччя. У цьому контексті зростає актуальність wellness-філософії як цілісного підходу до життя, що базується на свідомому виборі, особистій відповідальності та постійному прагненні до самовдосконалення.

Wellness-філософія – це не просто система заходів або набір практик. Це нова культура, яка визнає оздоровлення активною діяльністю особистості, формує позитивні життєві цінності й орієнтує на сталий розвиток. У центрі уваги wellness – людина як складна біопсихосоціальна істота, її прагнення до балансу, гармонії та повноцінної реалізації власного потенціалу. Такий підхід є надзвичайно важливим у підготовці фахівців із фізичної культури і спорту, оскільки саме ці фахівці покликані формувати здорові звички, проводити оздоровчі заходи, сприяти збереженню та відновленню здоров'я різних верств населення.

Згідно з освітньо-професійною програмою «Фізичне виховання» другого (магістерського) рівня курс «Wellness-філософія і технології оздоровлення різних верств населення» є обов'язковим освітнім компонентом циклу професійної підготовки спеціальності. У структурі підготовки магістрів wellness набуває особливого значення, адже саме випускники спеціальності «Фізична культура і спорт» в майбутньому мають стати провідниками оздоровчих ідеалів у суспільстві. Сучасний фахівець у галузі фізичної культури і спорту повинен бути не лише тренером чи методистом, а ще й філософом здоров'я, комунікатором, менеджером, наставником і мотиватором. Для цього йому потрібні не лише знання, а й світогляд, сформований на основі сучасного розуміння здоров'я як цілісного, багатовимірного феномену.

Метою вивчення курсу є засвоєння філософії wellness як цілісної концепції здоров'я та благополуччя, а також оволодіння сучасними технологіями оздоровлення, адаптованими до потреб різних вікових і соціальних груп населення.

Вивчення wellness дає змогу не лише сформулювати індивідуальний стиль здорового життя, а й набути конкретних знань, умінь і навичок, які є ключовими для сучасного професіонала в галузі фізичної культури, спорту, туризму, рекреації, реабілітації та педагогіки.

Серед таких *знань і вмінь* можна виокремити:

- ✓ розуміння історії та філософських засад wellness як феномену;
- ✓ засвоєння принципів здорового способу життя, холістичного підходу до здоров'я;
- ✓ набуття вміння проектувати індивідуальні та групові програми оздоровлення;
- ✓ набуття навичок роботи з різними верствами населення – від дітей до людей похилого віку, від здорових до осіб із хронічними станами;
- ✓ здатність аналізувати екологічні, соціокультурні та економічні чинники, що впливають на стан здоров'я;
- ✓ розвиток критичного мислення, ціннісної орієнтації на сталий розвиток і гармонію з природним середовищем.

Вивчення курсу «Wellness-філософія і технології оздоровлення різних верств населення» відкриває перед здобувачами освіти нові горизонти як в особистому, так і в професійному плані. По-перше, це створює платформу для формування власної здорової ідентичності. По-друге, забезпечує конкурентоспроможність на ринку праці: фахівець, який володіє знаннями з wellness, здатен працювати у фітнес-індустрії, санаторно-курортних закладах, wellness-центрах, органах охорони здоров'я, туристичних агенціях, школах, закладах вищої освіти.

Водночас філософія wellness виходить за межі індивідуального. Її завданням є оздоровлення суспільства загалом, зміна парадигми ставлення до життя, формування культури турботи – не лише про тіло, а й про душу, докільля, міжособистісні стосунки, що особливо важливо в умовах сучасної України, де війна, екологічні ризики, економічна нестабільність і демографічні проблеми ставлять питання збереження людського потенціалу в центр уваги соціальної політики.

У цьому контексті wellness-філософія пропонує стійку систему координат, у якій здоров'я стає не лише особистою справою, а й національним пріоритетом, що вимагає відповідної освіти, інфраструктури, міждисциплінарного підходу та професійної підтримки. Саме тому вивчення wellness і технологій оздоровлення різних верств населення має стати обов'язковим компонентом підготовки магістрів, які не лише передаватимуть ці знання іншим, але й формуватимуть політику здоров'я на місцевому та регіональному рівнях.

Пререквізитами вивчення курсу «Wellness-філософія і технології оздоровлення різних верств населення» є знання, засвоєні у ході вивчення таких навчальних дисциплін, як «Теорія управління у фізичній культурі і спорті», «Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти», «Нетрадиційні засоби фізичної культури і спорту». Постреквізити передбачають практичне

застосування, інтеграцію та наукове осмислення wellness-підходів у професійній діяльності магістра: «Виробнича практика» (застосування wellness-технологій на практиці); «Сучасні технології у фізичному вихованні і спорті» (поглиблення знань щодо інноваційних підходів); «Формування здоров'я населення етнічних традицій» (інтеграція wellness-філософії у культурно-етнічний контекст); підготовка кваліфікаційної роботи магістра (застосування набутих знань для здійснення наукових досліджень і напрацювання практичних розробок).

У посібнику розкрито історичні витоки wellness, представлено основні принципи та практики: усвідомленість, фізична активність, правильне харчування, розумова діяльність, самореалізація. Велику увагу приділено взаємозв'язку wellness-філософії зі спортивно-оздоровчим туризмом, підбору природних ресурсів для wellness-турів, технологіям роботи з різними верствами населення, інноваційним інструментам для самореалізації, відновлення життєвої мети та адаптації в сучасному світі.

Посібник розроблено авторами не лише з метою ознайомити студентів із теорією wellness і оздоровчими технологіями, а й надихнути їх на впровадження цих ідей у щоденне життя та професійну практику. Тому структура посібника передбачає логічне поєднання теоретичних знань із практичними завданнями, які сприятимуть глибшому розумінню й засвоєнню програмного матеріалу, розвитку креативного мислення, формуванню індивідуального досвіду.

Викладений матеріал стане основою для розвитку усвідомленого ставлення до здоров'я як ключової життєвої цінності; формування готовності працювати з різними групами населення в контексті wellness-підходів; збагачення власного світогляду та стилю життя, орієнтованого на добробут, баланс і гармонію; формування професійної компетентності, що відповідає запитам ХХІ століття.

Перехід до wellness-філософії в системі вищої освіти – це не просто відповідь на виклики часу. Це інвестиція в майбутнє, в яке ми входимо не лише з новими знаннями, а й з новим баченням людини, суспільства, природи і здоров'я. І нехай цей посібник стане вашим супутником на цьому шляху – до себе, до інших, до світу, де бути здоровим означає бути свідомим, активним і щасливим.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

Лекція 1. Вступ до wellness-філософії: історія, поняття та основні принципи

План

1. Визначення wellness.
2. Історія виникнення wellness-філософії.
3. Сучасне розуміння здоров'я і wellness.
4. Основні принципи wellness-філософії.
5. Значення wellness у сучасному суспільстві.

1. Визначення wellness. Wellness (велнес) – це культура здоров'я і філософія життя, яка визнає оздоровлення як активну діяльність людини, та не просто відсутність хвороб, а свідомий спосіб життя, що поєднує фізичне, психічне, соціальне та духовне благополуччя. Велнес передбачає особистий вибір людини підтримувати і зміцнювати своє здоров'я через різноманітні практики та звички.

Wellness – це дійсно підхід до життя. Термін wellness своїм корінням сягає сивої давнини. Фактично у нього закладається здоровий підхід до життя. Причому життя фізичного, психоемоційного та духовного.

В українській мові немає аналога на позначення терміна, але найближчим часом, мабуть, з'явиться. Підхід до оздоровлення як до комплексного явища вперше простежується у стародавніх цивілізаціях Стародавнього Китаю та Індії, звідки концепцію згодом перейняв Стародавній Рим та Греція.

У США зараз функціонує Global Wellness Institute, його представники дають таке визначення:

Велнес – це культура здоров'я, філософія якої визнає оздоровлення активною діяльністю. Тобто це особистий вибір та спосіб життя, що у поєднанні ведуть до холістичного здоров'я – фізичного й психоемоційного.

Справжня історія wellness-індустрії розпочалась дійсно тисячоріччя тому, з прадавніх східних цивілізацій. Сучасної форми бачення цього підходу надав Пол Зейн Пілзер. Пол – соціальний підприємець, який є автором багатьох бестселерів New York Times. Його найвідоміша книга – «Революція Wellness: наступний трильйон доларів». У 25 років він вже став мільйонером. Пілзер передбачив бум комп'ютерів, інтернету і навіть був економічним радником у двох адміністраціях президента США.

Саме він доніс ледь не до кожного у світі думку про те, wellness-філософія здатна продовжити молодість, підвищити жагу до життя та життєвий тонус,

запобігти хворобам нашого сторіччя – від депресії до інфаркту та цукрового діабету.

Сам Пол говорить, що фізична активність та здорове харчування далеко не єдині складники велнес-підходу. Людина має жадати й працювати над постійним покращенням фізичного та психоемоційного самопочуття, зовнішнього вигляду й усуненням так званих симптомів старіння. Навіть тоді, коли медичних показань щодо покращення здоров'я немає. Тобто дбати про себе та навколишнє середовище кожного дня – ось провідна мета оздоровчої життєвої концепції.

Основа wellness-філософії. Насправді тут все дуже просто. Підхід має власний базис із 5 складників, а саме: усвідомленість, активний рух, здорове харчування, розумова діяльність, самореалізація. Кожен зі складників варто розглянути окремо.

Усвідомленість. Концепція велнес полягає у цілісності. Коли фізичний, психологічний та соціальний добробут є рівноцінно важливими складовими. Кожен із чинників має глибокий вплив на стан людини. Тому важливо глибоко, належно їх розуміти.

Якщо говорити точніше – розуміти взагалі все, що відбувається довкола. Свідомо ставитися до кожної дії та її наслідків. Запитувати, що мені дає здорове харчування, що спровокувало зрив на шкідливі продукти тощо. Жити тут та зараз. Ефективно в цьому допомагає практика усвідомленої медитації. Якщо зауглити *mindfulness meditation* або ж ввести аналогічний запит на YouTube, то можна знайти багато корисних медитативних практик. Вони допоможуть розвинути усвідомленість.

Активний рух. Wellness – це не фітнес. Це саме про регулярну, здорову фізичну активність. Важливо займатися тією активністю, що покращує та підтримує здоров'я серцево-судинної системи, розвиває силу та гнучкість.

У цьому добре допомагає йога, пробіжки й довгі прогулянки. Навіть коли не вистачає часу чи насаги на тренування, завжди можна замінити поїздку на роботу прогулянкою. За день на свіжому повітрі бажано робити від 10 000 кроків.

Ранок важливо починати з невеликої руханки. Достатньо 15 хвилин суглобової гімнастики й півгодинної прогулянки на свіжому повітрі, щоб вже зробити день досить активним. Особливо, якщо робота пов'язана з комп'ютером.

Здорове харчування. Wellness-харчування – це про насичення організму, замість звичного для багатьох «завантажування» їжею. Такий підхід базується на виборі здорових, органічних продуктів із переважанням рослинної їжі в тарілці.

Важливо вилучити з харчування всі напівфабрикати та їжу швидкого приготування. Крупи замінити на цільні. Наприклад, замість вівсяних пластівців

обирати неподрібнену вівсяну крупу. У вашій тарілці завжди має бути зелень, сезонні овочі та фрукти.

Коли раціон стає таким, можна не боятися розміру порцій. Навпаки, три великі порції зі збалансованими продуктами – це значно кращий вибір за часті, але невеличкі перекуси.

Розумова активність. Знання мають стати вашою головною зброєю. Набуті навички, інформація – все це можна так само використовувати у комплексі. Усвідомлена, здорова інтелектуальна активність допомагає покращити власний загальний добробут та добробут соціуму.

Тут важливо обмежити свій інфопростір. Наповнювати його корисним контентом із переважанням того, що має знак плюс. Звичайно, в умовах війни неможливо на 100% випасти з негативного контексту. Проте, якщо споживати новини обмежено, можна убезпечити себе від погіршення здоров'я нервової системи. Щоб обмежити кількість негативної інформації в інфополі, можна встановити певний час, який витрачається на гортання новинних каналів у Telegram тощо. Наприклад, 10-15 хв уранці й так само ввечері, але не перед самим сном. До слова, дуже важливо уникати використання гаджетів хоча б за годину до сну. Це значно поліпшить його якість.

Самореалізація. Wellness-філософія не існує без соціальної частини. З погляду соціального добробуту важливо навчитися взаємодіяти із самим собою та з іншими людьми. Вміти сприймати себе й інших, особисті вибори та думки буквально кожного.

Навіть звіт Всесвітньої організації охорони здоров'я декларує: «включення у суспільство є життєво важливим для розширення матеріальних, психосоціальних і політичних можливостей. Такий підхід лежить в основі соціального добробуту та холістичного здоров'я».

Люди, що обирають таке життя, постійно зміцнюють соціальні зв'язки, займаються нетворкінгом і не забувають про самовираження. Вони не бояться робити вибір на власну користь. Гарне соціальне положення позитивно впливає на інші складники – на фізичне, психологічне та емоційне здоров'я.

2. Історія виникнення wellness-філософії. Ідеї, що лягли в основу сучасного wellness, мають глибоке коріння в історії людства. Вже в античності філософи і медики – Піфагор, Гіппократ, Сократ – розглядали здоров'я як гармонійний баланс тіла й душі, а також як результат самоконтролю і правильного способу життя.

Проблема дослідження філософських поглядів античних учених, учених Середньовіччя, Ренесансу щодо збереження і зміцнення здоров'я не стала предметом цілеспрямованих наукових пошуків. Однак знаходимо деякі

напрацювання в наукових публікаціях Н. Башавець, В. Бобрицької, Д. Вороніна та ін.

Найбільший внесок у формування ідеології здоров'я зробили відомі вчені Давньої Греції та Риму.

Першим ученим, хто створив загальні принципи збереження здоров'я, був Алкмеон Кротонський, вчитель Критської медичної школи та найвідоміший лікар до Гіппократа (VI ст. до н.е.). Він вважав, що збереження здоров'я відбувається при рівновазі сил, тобто при рівновазі пар протилежностей: гарячої та холодної, вологої та сухої, гіркої та солодкої.

Ідеї Піфагора, Гіппократа, Сократа та Протагора сформувавши поняття «самозбереження» здоров'я людини. Відомі філософи вважали, що мета «самозбереження» – якомога більше насолоджуватися життям. Однак Піфагор сформувавши власний метод здорового способу життя для його учнів – піфагореїзм. Саме він обмежував споживання м'яса та бобів, щоб зміцнити м'язи, ввів основні принципи гігієни, фізичного виховання та дієти. Його принципи здорового способу життя означали збереження фізичної рівноваги, практикуючи та зберігаючи самоконтроль та спокій. Роздуми Піфагора суттєво вплинули на формування філософських ідей Гіппократа та інших вчених.

Античні греки розуміли, що зниження фізичного виховання молоді призведе до зниження успішності студентів та появи низького рівня ментального сприйняття вивченого матеріалу. На практиці засади збереження здоров'я, такі як виконання фізичних вправ та проведення гігієнічних заходів для лікування та попередження хвороб, використав найвідоміший лікар Гіппократ.

Давньоримські вчені та лікарі використали пізніше праці та філософські трактати давньогрецьких учених, щоб сформувавши власні уявлення про здоров'я. Вивчали детальніше цінність здоров'я та методи лікування вчені Пліній Старший, Гален та інші, а давні римляни створили навіть прислів'я: «У здоровому тілі – здоровий дух». Саме римляни заклали основи здорового способу життя, медичної допомоги та соціальної політики у сфері охорони здоров'я, а Римська імперія стала осередком дбайливого ставлення до хворих та турботи про гігієну і фізичне виховання населення. Це проявлялося в тому, що римляни створювали гігієнічні ванни, будували лікарні, щоб дбати про людей, які потребували медичної допомоги.

У період Середньовіччя пріоритетом стало марнотратство, тому це все стало неприпустимим. Населення нехтувало здоровим способом життя, гігієною та правильним харчуванням. Країни Європи та Азії поглинули затяжні пандемії чуми, холери, туберкульозу. Вважалося, що можна зберегти здоров'я, тільки використавши релігійну та нетрадиційну медицину. Як наслідок, з XIV століття для запобігання поширення інфекційних хвороб були введені карантини.

Але варто зазначити, що єдиним ученим Середньовіччя, хто продовжив розвивати ідеологію здоров'я, був перський лікар Авіценна (980-1037). Він вважав, що для збереження здоров'я потрібні 7 чинників: «1. Врівноваженість натури. 2. Вибір їжі та напоїв. 3. Очищення (тіла) від надлишків. 4. Збереження (правильної) тілобудови. 5. Поліпшення того, що вдихається через ніс. 6. Пристосування одягу. 7. Врівноваженість фізичного і душевного».

Свої погляди він виклав у праці «Канон медичної науки», де детально описано, як правильно вести здоровий спосіб життя. Саме ця книга була основним підручником для вивчення медицини у багатьох середньовічних університетах і не втратила актуальність й нині.

У добу Ренесансу вчені багатьох європейських країн почали звертати увагу на праці Галена, Гіппократа та Авіценни, бо рівень здорового способу життя та медицини був низький та неефективний. Не став винятком і Парацельс, швейцарський лікар і засновник фармакології. Він вважав, що негативне мислення та емоції погано впливають на здоровий спосіб життя; що режим «інтуїтивного харчування» і споживання овочів і фруктів як джерела вітамінів допомагають зміцнити здоров'я людей. Англійський філософ Френсіс Бекон (1561-1626) стверджував, що для збереження здоров'я потрібно пізнати своє людське тіло. Французький математик і філософ Рене Декарт (1596-1650) вважав, що збереження здоров'я є основою інших благ.

Широта рекомендацій відомих філософів свідчить про те, що історія виникнення вчення про здоров'я виходить за межі медицини, конкретизуючи не лише медичні, а й педагогічні відомості та загальнолюдську, філософську думку, а головним посланням стародавніх учених було переконання в тому, що саме спосіб життя людини має забезпечувати збереження здоров'я, профілактику хвороб душі та тіла.

3. Сучасне розуміння здоров'я і wellness. За визначенням ВООЗ (1948), здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб. Wellness-філософія розвиває цю ідею, підкреслюючи активну участь людини в збереженні свого здоров'я через:

- ✓ помірну фізичну активність;
- ✓ раціональне харчування;
- ✓ психоемоційну рівновагу;
- ✓ соціальну взаємодію;
- ✓ духовний розвиток.

Wellness розглядається як цілісний підхід, що враховує всі аспекти життя людини і взаємозв'язок із навколишнім середовищем.

Поняття здоров'я важко визначити, оскільки це одна з фундаментальних характеристик людського існування, в якій перетинаються фізіологічні, етичні, соціокультурні смисли. В контексті різних дискурсів здоров'я вирізняються різні аспекти цього феномену.

У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться, що здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи психічних дефектів. Проте повне фізичне і душевне благополуччя може визначати лише ідеальне здоров'я, яке є великою рідкістю для сучасної людини. Крім цього визначення, існує широкий перелік підходів до визначення поняття «здоров'я», які почали формуватися ще мислителями Стародавньої Індії та Китаю.

Східна філософія базувалась на розумінні людини як психологічної та фізіологічної цілісності, нерозривно пов'язаної з навколишнім середовищем, природою, космосом та зорієнтована на здоровий спосіб життя. Розвиваючи ці ідеї, античні філософи акцентували увагу на гармонійному поєднанні тілесної та духовної складової сутності людини, упорядкованій внутрішній єдності, рівновазі протилежно спрямованих дій. Античні мудреці зосереджували увагу на персональній відповідальності кожної людини за своє здоров'я, пропонуючи модель лікування «Не нашкодь!» (Гіппократ). Тривалий час саме вказані ідеї слугували теоретичними та методологічними засадами розуміння і розв'язання проблеми здоров'я/хвороба.

У західноєвропейській філософії природа людини представлена як грішне тіло та божественна душа. Виділення духовності як головного в людині дозволило окреслити проблему морального виміру людського існування. Філософія та культура доби Відродження представляє людину як індивідуальність, активну в пізнанні світу. Саме доба Відродження заклала підґрунтя для філософського гуманізму – обґрунтування поваги до гідності людини, до її права на щасливе земне життя. Людина розуміється вже не як гріхозна, а як вища цінність, в єдності її тілесності та духовності. Філософія Нового часу обґрунтовує раціональне розуміння сутності людини. Людина в контексті механістичної картини світу уявлялася як своєрідна досконала машина, механізм. Погляд на людський організм як специфічну машину представлений в роботах французьких філософів XVIII століття П. Гольбаха, К. Гельвеція, Д. Дідро. Доба Просвітництва породила образ «автономної людини», здатної раціонально та глибоко оцінювати ідеї, моральні вчинки та їхні наслідки.

Сучасна філософія трактує здоров'я як характеристику особистості, що є основою її життєдіяльності та забезпечує можливості соціалізації, розкриття

сутнісних сил, особистісної самоактуалізації в контексті реалізації особистісних цілей та соціальних цінностей.

Царенко Л. визначає «здоров'я/хвороба», як спосіб осмислення та інтерпретації суб'єктивних фізичних і психічних відчуттів, емоцій, станів, потреб, уявлень та об'єктивних даних (дані лабораторних досліджень, зовнішній вигляд, твердження інших, певних фактів) шляхом порівняння з еталонними моделями, що існують у соціумі. В результаті інтерпретації індивід визначає свій стан як неблагополуччя/хворобу чи благополуччя/здоров'я.

Проаналізувавши дослідження науковців і практиків, О. Васильєва та Р. Філатов виділили такі основні підходи до розуміння проблеми здоров'я:

✓ *нормоцентричний* (здоров'я як оптимальний рівень функціонування організму людини);

✓ *феноменологічний* (здоров'я як опосередкований досвід фізичного нездужання, чим більший цей досвід, тим більш багатовимірними й об'ємними стають уявлення про здоров'я);

✓ *холістичний* (здоров'я як цілісність, яка здобувається людиною протягом усього життя й передбачає особистісну зрілість, інтеграцію життєвого досвіду, синтез фундаментальних протиріч людського існування чи інтрапсихічних полярностей тощо);

✓ *аксіологічний* (здоров'я як універсальна цінність людини, на яку впливають ціннісні орієнтації та їх домінування, переоцінка цінностей, а також криза в житті людини);

✓ *крос-культурний* (здоров'я розглядається через комплекс характеристик детермінованих специфічними соціальними умовами, культурним контекстом, своєрідністю образу життя й образу світу);

✓ *дискурсивний* (здоров'я як продукт певного дискурсу, який має власну внутрішню логіку конструювання або концептуалізації соціальної й психічної реальності);

✓ *інтегративний* (інтеграція вище зазначених моделей і схем на єдиній концептуальній основі, відповідно до принципів теорії систем).

Дослідження сучасної літератури свідчить про поширення системного підходу в науках про людину (Б. Ананьєв, Б. Ломов, В. Мясіщев), де здоров'я розглядається як результат взаємодії особистості та навколишнього середовища. Згідно з цим підходом людина є складною живою системою, життєдіяльність якої забезпечується на біологічному, соціальному та психологічному рівнях.

Холістичний підхід до здоров'я зумовлює необхідність розгляду людини як частини соціоекосистеми, яка активно на неї впливає й одночасно зазнає зворотної дії з її боку. В умовах глобальної екологічної та соціально-економічної кризи застосування холістичного підходу до розуміння природи людини та

механізмів її здоров'я сприяє формуванню філософії самозбереження як світоглядної платформи запобігання деградації біосфери й людини.

Останнім часом у філософії набуває популярності інтегральна теорія здоров'я (Ю. Хрустальов), що ставить за мету цілісне вивчення людини. На думку дослідників, від розуміння цілісності природи людини залежить ставлення до здоров'я, система оздоровчих заходів.

Сучасною тенденцією в пізнанні здоров'я є міждисциплінарні дослідження, що підвищують їхню теоретичну й практичну ефективність. Так ціннісно-соціальна модель розглядає здоров'я як цінність, необхідну умову повноцінного життя, забезпечення духовних і матеріальних потреб. З філософського погляду здоров'я – це акцентування на цінності кожної особистості як частини суспільства та сучасної цивілізації.

Філософи нашого часу вважають нагальною проблему розвитку нової свідомості здоров'я, а разом з нею і формування сучасного свідомо здорового демократичного суспільства.

Мова йде про те, що кожна особистість є не тільки об'єктом системи охорони здоров'я, а й її суб'єктом, а значить повинна мати бажання і можливості брати участь у створенні цієї системи, прийнятті рішень щодо неї та контролі за їх виконанням.

Отже, філософія намагається з'ясувати сутність феномену здоров'я, розглядаючи його в цілісній системі «людина-світ». Філософський аналіз низки наукових розумінь здоров'я показав, що воно представляється як комплексне поняття міри, властивості, прояву сутності людини. Здоров'я виявляється функцією способу життя людини тільки в межах соціальної системи і водночас, не вичерпується суто соціокультурними чинниками, оскільки задається індивіду як генетичними, так і біологічними передумовами.

Роль філософії у вивченні здоров'я/хвороби людини полягає у її здатності виступати проти абсолютизації саме фізіологічних параметрів здоров'я, які призводять до дисгармонії між фізичним і духовним (інтелектуальним, моральним) початком людини. Філософія розкриває велику значимість нефізичних аспектів здорового способу життя (етичних, естетичних, загальнокультурних), показуючи їх позитивну роль в процесі повноцінного становлення особистості.

4. Основні принципи wellness-філософії. Активність і здоров'я підтримуються через регулярну фізичну і розумову діяльність.

Баланс – гармонійне поєднання фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я.

Профілактика – акцент на запобіганні хворобам, а не лише на лікуванні.

Індивідуальний підхід – кожна людина відповідає за свій спосіб життя і обирає методи оздоровлення.

Постійне вдосконалення – прагнення до кращого стану здоров'я та якості життя.

5. Значення wellness у сучасному суспільстві. Wellness-філософія відповідає на виклики сучасності:

- ✓ стрес;
- ✓ малорухливий спосіб життя;
- ✓ екологічні проблеми.

Вона пропонує системний підхід до збереження здоров'я, що інтегрує знання з медицини, психології, філософії, екології та культури.

Wellness також є основою для розвитку індустрії оздоровчого туризму, спортивних програм, корпоративного здоров'я та соціальних ініціатив.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Поясніть відмінності між традиційним розумінням здоров'я та концепцією wellness. Розкрийте сутність холістичного підходу до здоров'я.

2. Які філософські ідеї античних мислителів лягли в основу сучасної wellness-філософії? Порівняйте внесок Піфагора, Гіппократа та Сократа.

3. Проаналізуйте принцип «усвідомленості» у філософії wellness. Як він реалізується у повсякденній практиці? Наведіть приклади.

4. Яку роль відіграє розумова активність у концепції wellness? Як вона пов'язана із психоемоційною рівновагою та соціальним добробутом?

5. Проаналізуйте принцип «самореалізації» у wellness -філософії. Чому соціальна включеність вважається необхідною умовою цілісного здоров'я?

6. Які чинники, за Авіценною, є необхідними для збереження здоров'я? Як вони корелюють із сучасними принципами wellness?

7. Розкрийте сутність крос-культурного та аксіологічного підходів до розуміння здоров'я. Яким чином вони інтегруються в сучасну практику wellness?

8. Розкрийте сутність поняття «інтегральна теорія здоров'я». Які міждисциплінарні аспекти враховуються в її межах?

9. Яким чином wellness-філософія відповідає на виклики глобальної екологічної та соціально-економічної кризи?

10. Оцініть критику філософії абсолютизації фізіологічного здоров'я. Які нефізичні чинники, за сучасною філософією, визначають повноцінний розвиток особистості?

Лекція 2. Філософія wellness у контексті спортивно-оздоровчого туризму

План

1. Взаємозв'язок wellness і спортивно-оздоровчого туризму.
2. Основні технології оздоровлення в спортивно-оздоровчому туризмі.
3. Wellness-туризм як інноваційна форма оздоровчого туризму.

1. Взаємозв'язок wellness і спортивно-оздоровчого туризму. Спортивно-оздоровчий туризм – це форма туризму, що поєднує активний відпочинок, фізичні вправи та оздоровчі практики з метою покращення здоров'я та якості життя. Wellness-філософія органічно інтегрується в 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.

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 поширення й популярність отримали курорти, які пропонують декілька лікувально-оздоровчих чинників, 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, антистресові, 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 і 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 тільки лікування, а й корисний для здоров'я відпочинок. Як зауважує О. В. Бабкін, ефект тижневого курсу таласотерапії зберігається протягом 6-8 місяців.

За прогнозами фахівців, попит на SPA-послуги буде дедалі більше зростати, адже здорове тіло й здоровий дух – це не тільки данина моді. Розроблена фахівцями SPA-центру індивідуальна програма дозволяє людині не тільки зміцнити здоров'я, але й сприяє більш позитивному сприйняттю життя. Останнім часом 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. Маканцева, є декілька версій походження цього терміну. Найбільш розповсюдженою є думка, що це абревіатура 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 (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 та корисні для здоров'я страви. За допомогою різноманітних водних процедур можна підвищити м'язовий тонус, розслабитися, позбавитися від захворювань і стресів, схуднути й помолодшати.

Але останнім часом все більшої популярності набувають фітнес-тури, організація і зміст яких суттєво відрізняються від діяльності SPA-отелів, попри 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 щороку. У всіх сферах туристської діяльності йде пошук нових форм роботи, збільшення сфери пропозиції та поглиблення її спеціалізації, створення нових туристичних програм.

Важливою складовою сучасного туризму є спортивно-оздоровчий сервіс. Популярність оздоровлення і підтримання фізичної форми в сучасних умовах настільки велика, що останніми роками 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, аквааеробіки, силових занять, танців, пілатесу, йоги тощо, а також дієту.

Необхідно відмітити, що фітнес-тури, які є дуже популярними в 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 ваги тіла, оздоровлення, нормалізація емоційного стану, формування позитивного життєвого настрою, покращення загального стану організму, діяльності серцево-судинної та 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 вагу. Фітнес-тур може бути корисним для тих, хто бажає розширити коло спілкування, адже групи комплектуються із людей, які об'єднані спільним захопленням. В Україні організацією фітнес-турів займаються як професійні фітнес-клуби, так і туристичні фірми. Для організації таких подорожей вони, як правило, об'єднують свою роботу (розробляють програму туру, враховують всі аспекти його проведення). Туристична 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, стежить 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 туристичного продукту.

Існують різноманітні напрями фітнес-турів. Особливо популярним серед українських туристів є аквафітнес-тур, оскільки це чудова можливість 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, під музичний супровід, в умовах глибокого та мілкового 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 год 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 год, тривалістю 1 год. Заняття включає аквааеробіку в басейні з теплою водою. Воно проводиться також із застосуванням спеціального обладнання. Звичайна програма аквафітнес-туру розрахована на здорову людину віком 18-55 років, яка не має протипоказань для занять. Саме тому в 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 організуються у країнах із 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 (не високого) сезону. Головною умовою є наявність готелю з майданчиком для занять, басейном для аквааеробіки й погодження з адміністрацією готелю.

Особливе місце у фітнес-туризмі належить йога-турам. Це дуже популярний різновид фітнес-турів, оскільки йога є потужним засобом поліпшення самопочуття, гнучкості тіла, душевного спокою й покращення якості життя. Це процес, який сприяє досягненню гармонії тіла, почуттів, думок. Йогою можна займатися будь-де: просто неба 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 і дві години теорії) включає в себе такі елементи йоги: асани, пранаяму, бандхи, наулі, крию, мудри, джапу і медитацію. Заняття здійснюються під особистим керівництвом майстра з йоги. Під час практики переклад здійснюється особистими учнями майстра – інструкторами з йоги в Індії та тих країн, звідки прибули туристи, що гарантує точний переклад і головне – правильне донесення сенсу сутності 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 латини – на Кубі. При цьому танцювальні тури користуються попитом не тільки в досвідчених майстрів танцю, але й у новачків.

Комплексний РА-фітнес-тур включає в себе щоденні тренування на відкритому повітрі, курс талосотерапії, лекції із харчування. Оскільки фізична підготовка й 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 вносить корективи в тренувальний процес, змінює 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 ваги, покращення самопочуття, ліфтинг шкіри й тіла, які стають помітними вже після першого тижня відпочинку.

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.

2. Основні технології оздоровлення у спортивно-оздоровчому туризмі.

У межах міжнародної туристичної галузі чітко визначився окремий вид діяльності – медичний та лікувально-оздоровчий spa- та wellness-туризм. 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). Spa-туризм (більш традиційний лікувальний, санаторно-курортний, медичний/клінічний) спрямований на подолання конкретних захворювань і реабілітацію або корекцію тіла, а wellness-туризм (оздоровчий) є принципово новим напрямком, розрахованим на фізично й ментально здорових людей та

спрямованим на підтримання загального здоров'я та соціального благополуччя. Wellness-туризм своєю чергою може бути *активним* (спорт і фітнес) і *пасивним* (програми краси).

Термін «wellness» у науковій літературі з'явився порівняно недавно та означає прекрасний стан як тіла, так і душі, релаксацію, посилення 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). Воно вперше було надруковане в Оксфордському словнику (1654 р.) SPA (Sanus Per Aqua – здоров'я через воду), як пояснює International Spa Association (ISPA), присвячені підвищенню загального добробуту за допомогою різних професійних послуг, які сприяють оновленню стану розуму, тіла й духу. Spa – це природний курорт із максимальними можливостями оздоровлення та відновлення. Лікувальний туризм за класифікацією поїздок можна умовно віднести до спеціальних видів туризму, а саме до туризму з лікувальними цілями. Під таку дефініцію потрапляють не тільки поїздки на курорт, а й інші поїздки з метою лікування, наприклад, для операції в зарубіжну клініку.

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 представники галузі та дослідники сповідують різні концепції розвитку, зумовлені історичними особливостями розвитку spa- та wellness-туризму в різних частинах світу. Аналіз фахової літератури засвідчує, що при дослідженні цієї галузі вживається низка різноманітних термінів. 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), що поширений 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 використовує терміни «лікувальний туризм», «санаторно-лікувальний туризм», «медичний туризм», щоправда, трапляються «spa-туризм», «wellness-туризм» та інші інтерпретації.

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 покращити

зовнішній вигляд. Медичні spa- та wellness-центри пропонують клієнтам оздоровчу й омолоджувальну програми, фітнес-центри, басейни, комфортне проживання та здорове харчування, унікальне поєднання трав'яних настоїв, фітованни, йогу і медитацію, масаж, а також екскурсії, розваги, спортивний відпочинок, фестивалі, гастрономію та енотерапію, таласотерапію та медотерапію. І це далеко не повний перелік послуг для тих, хто хоче бути туристом, користуючись послугами «медичного туризму». Варто зауважити, що популярність країн серед туристів є неоднаковою. Туризм як багатогалузеве й багатофункціональне явище-феномен характеризується найвищим ступенем еластичності від природних (екологічних), загальноекономічних, соціальних і політичних змін у будь-якій країні – потенційній дестинації.

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 якісного та доступного профілактично-оздоровчого відпочинку, який на сьогодні представлений переважно 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 «фіто-краса-омолодження».

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 до вже існуючих спеціалізованих комплексів із деякими модифікаціями у структурі послуг. Різке зростання рекреаційних потреб населення та його вимоги до якості відпочинку на курорті зумовили трансформацію санаторно-курортної справи в курортно-рекреаційну систему, основною метою якої є покращення здоров'я людини, якості та тривалості її життя. Вирішенню проблеми сприяє розвиток концепції охорони здоров'я здорової людини, мета якої знизити перерозподіл із популяції здорових до хворих. Концепція 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. 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.

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). У своєму звіті за 2018 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.

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 зміною стилю 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, проведені у Великій Британії, виявили стрімке зростання ринку spa- та wellness-послуг. У США впродовж 2018 р. було 70 млн відвідувань spa- та wellness-закладів, 21% населення надають перевагу spa- та wellness-закладам у середньому 2 рази на рік.

Основними мотивами spa- та wellness-туристів є зняття стресу. Цікавим є факт, що фізична форма, втрата надмірної ваги, здорове харчування та зовнішній вигляд не завжди слугують важливими мотивами для відвідування spa- та wellness-закладів, натомість найпоширенішими є зняття 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. 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 із друзями та родиною на курорті. На питання 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.

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%). Основними перевагами нових spa- та wellness-напрямків відпочинку вважають автентичну місцеву культуру, спосіб життя та традиції (33%), а також можливість отримати більше переваг за ту ж саму ціну (21%). Інтернет стає основним джерелом інформації для споживачів spa- та wellness-послуг у світі.

Клієнти (пацієнти) лікувально-оздоровчого spa- та wellness-туризму мають можливість обирати між сучасними та найдавнішими методиками оздоровлення, класичними й 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 й 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.

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

- ✓ кліматотерапія (лікування за допомогою сприятливого клімату);
 - ✓ бальнеотерапія (лікування мінеральними водами);
 - ✓ аеротерапія (лікування морським чи гірським повітрям, повітряними ваннами);
 - ✓ пелоїдотерапія/фаготерапія (лікування грязями);
- та додаткові:
- ✓ таласотерапія (лікування морською водою);
 - ✓ галотерапія (лікування солями);
 - ✓ спелеотерапія (лікування мікрокліматом печер);
 - ✓ стоунтерапія (масаж камінням);
 - ✓ озонотерапія (лікування медичним озоном);
 - ✓ апітерапія (використання бджолиних продуктів: меду, перги, воску, прополісу, маточного молочка);
 - ✓ фітотерапія (лікування фітованнами, мікрокліматом фітоценозів, тобто сукупністю певного набору рослин);
 - ✓ ароматерапія (лікування ефірними оліями, фітонцидами рослин);
 - ✓ рефлексотерапія (лікування впливом на активні точки тіла);
 - ✓ мануальна терапія (лікування масажем);
 - ✓ кінезіотерапія (лікування фізичними вправами і рухами);
 - ✓ кріотерапія (лікування холодом);
 - ✓ магнітотерапія (лікування магнітним полем);
 - ✓ електротерапія (лікування струмом електричного поля);
 - ✓ енотерапія (лікування вином);
 - ✓ світлотерапія/хромотерапія (лікування світловим випромінюванням);
 - ✓ кольоротерапія (лікування впливом кольорів);
 - ✓ музикотерапія (лікування звуками музики).

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

- ✓ 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;
- ✓ позитивна 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.

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 оздоровчі й омолоджувальні 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.

3. 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 та 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 досліджень вітчизняних і 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 терміна «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 про всі сфери свого буття – духовну, соціальну та фізичну. Тільки за цих умов людина може бути успішною та енергійною незалежно від віку. Основні принципи філософії wellness – 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, SPA -процедур тощо, що становлять основу програми перебування туристів.

Науковці відзначають, що популярність wellness значною мірою 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.

Складовими програми обслуговування у wellness -туризмі є:

✓ фізичне оздоровлення – забезпечення достатньої м'язової активності, що сприяє профілактиці захворювань, підвищенню імунітету й загального

тонусу 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.

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

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

Порівнюючи відносно нові у вітчизняній туризмології напрямки SPA-туризм та wellness-туризм, варто відзначити, що поняття «SPA-туризм» охоплює як оздоровчий (wellness), так і лікувально-оздоровчий (санаторно-курортний) туризм. Це пояснює практику застосування терміна «spa» як відносно 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 wellness-туризму, то доцільно розглядати останній як оновлену версію першого.

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

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Проаналізуйте взаємозв'язок філософії wellness і спортивно-оздоровчого туризму. Які спільні цілі та принципи їх поєднують?

2. У чому полягають ключові відмінності між SPA-туризмом і wellness-туризмом? Яким чином це впливає на формування туристичних програм?

3. Поясніть, як принципи філософії wellness втілюються у фітнес-турах. Яке значення мають індивідуалізація тренувального процесу та психологічна підготовка учасників?

4. Проаналізуйте основні методики оздоровлення у wellness-індустрії (таласотерапія, ароматерапія, кріотерапія тощо). Яким є їхній вплив на організм і психоемоційний стан людини?

5. Оцініть роль йога-турів у популяризації wellness-філософії. У чому полягає їхня унікальність у порівнянні з іншими видами фітнес-турів?

6. Які чинники глобального розвитку wellness-туризму (урбанізація, старіння населення тощо) є визначальними для його зростання? Чому саме wellness-сегмент є одним з найприбутковіших у туристичній галузі?

7. Поясніть сутність поняття «оздоровчий туризм» як оновленої форми wellness-туризму. Чим відрізняється цільова аудиторія обох напрямів?

8. Порівняйте класифікацію оздоровчого туризму за напрямами (медичний, spa, wellness) та охарактеризуйте, як інтеграція цих форм створює нові туристичні продукти.

9. Яким чином філософія wellness поєднує традиційні та сучасні методики оздоровлення? У чому полягає її привабливість для споживача?

10. Оцініть роль міжнародних асоціацій (ISPA, GWI, ESPA) в розвитку wellness-туризму. Який вплив вони мають на стандартизацію послуг і формування глобального ринку?

Лекція 3. Функції спортивно-оздоровчого туризму в wellness-стратегіях

План

1. Рекреаційна функція: відновлення ресурсів організму через активні види руху.
2. Розвивальна функція: всебічний розвиток особистості через туризм.
3. Виховна складова: формування цінностей здорового способу життя та екологічної свідомості.

1. Рекреаційна функція: відновлення ресурсів організму через активні види руху. *Сутність рекреаційної функції* полягає в підтримці та відновленні фізичного і психічного здоров'я людини через активний відпочинок у природному середовищі. Спортивно-оздоровчий туризм поєднує спортивну складову (фізичні навантаження) з оздоровчим аспектом, що сприяє загальному зміцненню організму.

У своїх працях С. Фокін чітко розділяє поняття спортивного та спортивно-оздоровчого туризму. За своїм змістом спортивно-оздоровчий і спортивний туризм використовують однакову головну форму діяльності – похід, а також допоміжні форми туристичної діяльності. Головні відмінності спортивно-оздоровчого та спортивного туризму – різниця в туристичному досвіді та кваліфікації учасників, кінцева мета діяльності. Спортивний туризм – це специфічний вид туристично-спортивної діяльності, головна форма якої – похід (подорож) або змагання з видів туризму. Ці види діяльності спрямовані на

випробовування фізичних, психічних, духовних сил людини, вдосконалення майстерності туриста та виконання нормативів спортивних розрядів.

Спортивно-оздоровчий туризм – це специфічний вид туристично-рекреаційної діяльності, головна форма якої – похід (подорож) або туристичний табір. Ці види діяльності спрямовані на відновлення фізичних, психічних, духовних сил людини, вдосконалення туристичних знань, умінь та навичок, активного відпочинку, рекреації, для підготовки туристів до спортивних походів та змагань.

Найбільш вдало поняття спортивно-оздоровчого туризму розглядають О. Дмитрук і Ю. Щур, які трактують, що спортивно-оздоровчий туризм обов'язково передбачає подолання маршруту активним способом, тобто без використання механічних транспортних засобів, покладаючись лише на власні сили, реалізуючи вміння і навички пересування пішки, на лижах, плавання на плотах і човнах, їзди на велосипеді тощо. Активний рух – визначальна риса спортивно-оздоровчого туризму. За цією ознакою його можна назвати активним туризмом (іншомовні відповідники: *adventure tourism* – пригодницький туризм, *extreme tourism* – екстремальний туризм, *action tourism* – власне активний туризм).

Отже, беручи до уваги вказані положення, а також представлені в науковій літературі підходи до визначення поняття спортивно-оздоровчого туризму, під цим поняттям треба розуміти специфічний вид туристично-рекреаційної діяльності, головна риса якого – активний спосіб пересування (похід), який має на меті ознайомлення з природою, культурою, історією території подорожі, відновлення фізичних, психічних, духовних сил людини, вдосконалення туристичних знань, умінь і навичок активного відпочинку та рекреації.

У спортивно-оздоровчому туризмі активний спосіб пересування визначається як рух місцевістю, покладаючись лише на власні (м'язові) сили, без застосування будь-яких механічних транспортних засобів.

За визначенням С. Фокіна, головна форма спортивного та спортивно-оздоровчого туризму – мандрівка або похід. Історично склалося, що туристичні мандрівки для виконання розрядів із різних видів туризму називалися походом. Тому в практиці та теорії спортивного та спортивно-оздоровчого туризму використовують визначення спортивної мандрівки саме як походу. Без останнього взагалі неможливо вести розмову про спортивний і спортивно-оздоровчий туризм. Нема походу – нема і спортивного, і спортивно-оздоровчого туризму. В цьому випадку можна вести мову лише про такі окремі форми туристично-спортивної та туристично-краєзнавчої діяльності, як змагання з окремих видів техніки туризму або екскурсії.

У більшості серед загальновідомих визначень поняття «туризм» розкривається як місце перебування туриста за межами своєї країни не менше ніж 24 години, що не пов'язане зі зміною місця проживання й роботи.

У міжнародній практиці офіційно існує запропоноване Всесвітньою туристичною організацією та прийняте Статистичною комісією ООН визначення поняття «туризм» – «діяльність осіб, що подорожують та здійснюють перебування в місцях які знаходяться поза межами їх звичайного середовища перебування, на період не більше одного року поспіль із метою відпочинку, лікування, бізнесу та іншою метою».

Закон України «Про туризм» визначає туризм як тимчасовий виїзд людини з місця постійного проживання з оздоровчою, пізнавальною, професійно-діловою чи іншою метою без виконання оплачуваної діяльності в місці перебування.

За загальноприйнятими визначеннями туризм – це подорож у вільний час; один із видів активного відпочинку; найефективніший засіб задоволення рекреаційних потреб, оскільки він поєднує різні види рекреаційної діяльності (оздоровлення, пізнання, відновлення продуктивних сил людини); складова частина охорони здоров'я, фізичної культури; засіб духовного, культурного й соціального розвитку особи.

У широкому розумінні, туризм – діяльність, яка найчастіше асоціюється з відпочинком, дозвіллям, спортом і спілкуванням з культурою та природою. На розвиток туризму впливають різноманітні чинники: демографічні, природно-географічні, соціально-економічні, історичні, релігійні та політико-правові.

Останніми десятиріччями в багатьох країнах активно розвивається спортивно-оздоровчий туризм, який є одним із найбільш ефективних видів рекреаційно-туристичної діяльності, адже займаючись певним видом спортивного туризму, людина оздоровлює та зміцнює фізичне і моральне здоров'я.

Туризм в усіх його видах є засобом фізичного розвитку і загартовування організму, сприяє відновленню фізичних, інтелектуальних та емоційних сил людини, тобто це повноцінний відпочинок та оздоровлення людини. Відповідно до правил змагань, спортивний туризм – це вид спорту, у якому змагання з туристичних спортивних походів і техніки спортивного туризму проводяться за встановленими правилами змагань зі спортивного туризму й іншими передбаченими документами.

Спортивно-оздоровчий туризм спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних походах різної складності та

змаганнях із техніки спортивного туризму, самодіяльних туристичних подорожах, мандрівних подорожах активного туризму.

Туристичні походи переносять жителів мегаполісів у нове ландшафтно-кліматичне середовище, забезпечують контакт із природою, вчать спостерігати її та насолоджуватися нею; розвивають дбайливе ставлення до неї і облагороджують людину духовно. На такому позитивному емоційному фоні пропонувані фізичні навантаження не сприймаються як стомлюючі, а навпаки, легко переносяться і забезпечують відпочинок та оздоровлення.

Варто відзначити, що спортивно-оздоровчий туризм є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури й спорту. Розвиваючись у межах спорту та активного відпочинку в природному середовищі, спортивно-оздоровчий туризм через пропаганду відносно дешевого та водночас ефективного відпочинку сприяє розвитку внутрішнього туризму й загальній еволюції туристичної галузі країни як потенційно високорентабельній галузі економіки.

Загалом спортивно-оздоровчий туризм має безліч тлумачень серед зарубіжних і вітчизняних учених. У зв'язку з цим, вони поки не можуть дійти єдиної думки, як щодо самого терміна спортивно-оздоровчого туризму, так і змісту вказаного поняття. У своїх працях С. П. Фокін чітко розділяє поняття спортивного та спортивно-оздоровчого туризму, де перше трактується як специфічний вид туристично-спортивної діяльності, головною формою якої є похід (подорож) або змагання з видів туризму. Ці види діяльності спрямовані на випробування фізичних, психічних, духовних сил людини, вдосконалення туристичної майстерності та виконання нормативів спортивних розрядів. За своїм змістом спортивно-оздоровчий і спортивний туризм використовують однакову головну форму діяльності, а саме похід.

Основними відмінностями спортивно-оздоровчого й спортивного туризму є різниця в туристичному досвіді та кваліфікації учасників і кінцевій меті діяльності. Слід виділити два принципових підходи, що використовуються для характеристики даної сфери туристичної практики:

✓ спортивний підхід, пов'язаний з активністю, яка відповідає окремим видам спорту, з відмінними ознаками останнього: попередні спеціальні, часто виснажливі тренування, підготовка до змагань, участь у них на межі фізичних і психологічних можливостей спортсменів. Зазначимо, що в нашій країні та в низці країн пострадянського простору спортивний туризм розуміється ще більш вузько, – як окремий вид спорту, забезпечений нормативами присудження спортивної кваліфікації, проведенням змагань тощо;

✓ рекреаційний підхід, який відповідно до термінології пов'язує активну туристичну практику з відновленням і розвитком фізичних, інтелектуальних та

емоційних сил людини. Цей підхід дозволяє поєднати в спортивно-рекреаційному туризмі активну туристичну діяльність із різними аспектами рекреації – оздоровчими, розважальними, пізнавальними. Саме в цю категорію спортивного туризму потрапляють згадувані вище різновиди туризму, що розрізняються за ступенем фізичних навантажень і ризику, домінуючою спрямованістю на оздоровлення або розваги, відпочинок або самореалізацію – «спортивно-оздоровчий туризм» та «спортивно-рекреаційний туризм».

Спортивно-оздоровчий туризм певною мірою належить до шести підсистем, будучи видом спорту, видом рекреаційної діяльності і різновидом туризму, засобом оздоровлення, чинником соціалізації та підсумком самореалізації (табл. 2).

Таблиця 2 – Взаємозалежність спортивно-оздоровчого туризму (узагальнено авторами)

Підсистема	Коротка характеристика	Взаємозалежність з іншими підсистемами
Спорт	Активна діяльність, спрямована на вдосконалення фізичної підготовки, розвиток сили, витривалості, спритності.	Забезпечує методичну та нормативну основу, інтегруючи принципи тренувального процесу у туристичні програми; туризм є однією з форм фізичної активності.
Рекреація	Відновлення фізичних і психічних ресурсів людини через активний відпочинок, зміну виду діяльності.	Туризм дозволяє реалізувати рекреаційну функцію в природному середовищі; спорт забезпечує структурованість і зміст рекреаційних заходів.
Туризм	Діяльність, пов'язана з подорожами без використання механічного транспорту, ознайомлення з природою та культурою регіонів.	Інтегрує рекреаційні та спортивні аспекти для комплексного розвитку особистості; запозичує організаційні технології з обох сфер.
Оздоровлення	Комплекс заходів, спрямованих на зміцнення та підтримання здоров'я, профілактику захворювань.	Здійснюється у межах туризму завдяки фізичним вправам, адаптованим за рівнем складності; застосовуються принципи фізичної культури.

Підсистема	Коротка характеристика	Взаємозалежність з іншими підсистемами
Соціалізація	Формування навичок командної роботи, лідерства, соціальної активності, інтеграція до спільноти.	Саме групові туристичні програми сприяють розвитку комунікації та соціальної відповідальності, поєднують оздоровчі та культурні компоненти.
Самореалізація	Розкриття особистісного потенціалу, досягнення життєвих і ціннісних цілей, самопізнання.	Спортивно-оздоровчий туризм створює умови для досягнення особистих перемог, підвищує мотивацію до повноцінного життя.

Спортивно-оздоровчий туризм – це вид туристично-рекреаційної діяльності, головна особливість якого – активний спосіб пересування (похід), що має на меті ознайомлення з природою, культурою, історією території подорожі, відновлення фізичних, психічних, духовних сил людини, вдосконалення туристичних знань, умінь і навичок активного відпочинку та рекреації. Ю. Н. Федотов та І. Е. Востоков вважають, що спортивний туризм має цільову функцію: спортивне вдосконалення проходження природних перешкод як удосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, необхідних для безпечного проходження людиною пересіченої місцевості.

У своїх працях А. П. Конох найбільш вдало трактує поняття спортивного туризму та розглядає його як специфічний вид туристично-спортивної діяльності, спрямований на випробовування фізичних, психічних, духовних сил людини, вдосконалення її туристичної майстерності. Головною формою спортивного туризму є похід (подорож) чи змагання з туризму.

О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур відзначають, що оздоровча складова частина спортивно-оздоровчого туризму спрямована на відновлення функцій організму. Оздоровлення здійснюється через зміну виду діяльності шляхом дозування фізичних навантажень за допомогою взаємодії з природним середовищем упродовж усієї подорожі, загартування та адаптації до незвичних умов, нормального повноцінного харчування.

Що стосується оздоровчої складової спортивно-оздоровчого туризму, то вона спрямована на відновлення функцій організму. Тому до всіх видів і форм туризму цілком застосоване визначення «оздоровчий». Різниця між ними лише в тому, яким чином відбувається оздоровлення. В даному випадку оздоровлення учасників здійснюється через зміну виду діяльності, шляхом дозованих фізичних

навантажень, за допомогою взаємодії з природним середовищем упродовж всієї подорожі, загартування і адаптації до незвичних умов, нормального, повноцінного харчування.

Специфічність спортивно-оздоровчого туризму позначається і на програмно-нормативному та організаційно-керівному його аспектах. Здійснення спортивних туристичних заходів регламентуються нормативами і правилами, затвердженими керівними туристичними організаціями Державного агентства розвитку туризму України.

Популярність спортивно-оздоровчого туризму пояснюється доступністю та різноманітністю засобів, що залучаються для відновлення й розвитку фізичних, духовних сил людини і здатні задовольнити запити людей різного віку, професій в будь-який сезон року. Тривале перебування на свіжому повітрі, активні способи руху, регульовані фізичні навантаження, позитивні емоції – все це благотворно впливає на здоров'я людини, сприяє повноцінному відпочинку.

Механізми оздоровлення:

✓ Помірне фізичне навантаження під час походів, велопогулянок, гірських або водних турів стимулює кровообіг, покращує роботу серцево-судинної системи, зміцнює м'язи та імунітет.

✓ Контакт із природою сприяє зниженню стресу, нормалізації нервової системи, підвищенню життєвого тону.

✓ Зміна виду діяльності і перебування в новому кліматично-ландшафтному середовищі активізує адаптаційні процеси організму, загартовує його.

Практичне значення: рекреаційна функція допомагає компенсувати гіподинамію, характерну для сучасного способу життя, що позитивно впливає на профілактику хронічних захворювань і покращення якості життя.

2. Розвивальна функція: всебічний розвиток особистості через туризм

Розвивальна функція проявляється на всіх етапах організації та проведення спортивно-оздоровчих подорожей. Вона спрямована на:

✓ Удосконалення фізичних якостей: витривалості, сили, спритності, координації.

✓ Формування морально-вольових якостей: рішучості, сміливості, відповідальності, самодисципліни.

✓ Розвиток інтелектуального потенціалу через пізнання природи, культури, історії регіонів, що відвідуються.

✓ Психічне вдосконалення та емоційне збагачення, що підвищує внутрішню гармонію і стресостійкість.

Спортивно-оздоровчий туризм також розвиває практичні навички: орієнтування на місцевості, техніку пересування, командну взаємодію, що є важливими в повсякденному житті.

Розвивальна функція спортивно-оздоровчого туризму виявляється на всіх етапах підготовки і реалізації туристичної подорожі.

Розважальна функція спортивно-оздоровчого туризму визначає те, що спортивно-оздоровчий туризм у всіх свої складових, і у спортивній, і в оздоровчій насамперед має приносити людині задоволення.

Зауважимо, що особливістю реалізації базових функцій спортивно-оздоровчого туризму є те, що практично вони мають здійснюватися одночасно.

Спортивна складова передбачає заняття туризмом із метою вдосконалення загальної фізичної підготовки, покращення спеціальної технічної та методичної підготовки, практичне застосування знань і навичок із тактики і техніки туризму. Спортивний туризм, як і інші види спорту, дозволяє в ході виконання спортивних нормативів покращити спортивну підготовку учасників туристичних походів, отримати спортивні розряди і спортивні звання.

Заняття туризмом займають особливе місце в системі фізичного виховання, тому що в порівнянні з іншими видами спорту дають ширші можливості для оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними в повсякденному житті. Що стосується оздоровчої складової активного туризму, то будь-яка рекреаційна діяльність (у тому числі й спортивно-оздоровчий туризм) спрямована на відновлення функцій організму. Тому до всіх видів і форм туризму цілком застосоване визначення «оздоровчий». Оздоровлення здійснюється через зміну виду діяльності, шляхом дозованих фізичних навантажень, за допомогою взаємодії з природним середовищем упродовж всієї подорожі, загартування і адаптації до незвичних умов, нормального, повноцінного харчування.

Специфічність спортивно-оздоровчого туризму позначається і на програмно-нормативному та організаційно-керівному його аспектах.

Здійснення спортивних туристичних заходів регламентуються нормативами і правилами, затвердженими керівними туристичними організаціями Держкомтуризму.

Популярність спортивно-оздоровчого туризму пояснюється доступністю та різноманітністю засобів, що залучаються для відновлення й розвитку фізичних, духовних сил людини. У період подорожі відбуваються значні зміни в життєдіяльності людини:

- ✓ змінюється місце перебування та оточуюче середовище;
- ✓ змінюється форма діяльності та ритм життя;

- ✓ збільшується кількість інформації й активізуються пізнавальні процеси;
- ✓ змінюються побутові умови та харчування;
- ✓ змінюється суспільне оточення і колектив;
- ✓ збільшується психологічне навантаження.

Заняття спортивно-оздоровчим туризмом вимагає певних теоретичних і технічних знань і вмінь.

3. Виховна складова: формування цінностей здорового способу життя та екологічної свідомості

Спортивно-оздоровчий туризм виконує виховну функцію, оскільки через активну участь у природних подорожах формується відповідальне ставлення до власного здоров'я і навколишнього середовища.

Спортивно-оздоровчий туризм є своєрідною школою виховання і гармонійного розвитку особистості. Провідне місце тут належить трудовому вихованню, яке полягає в оволодінні вміннями і навичками самообслуговування і суспільно-корисної праці. Учасники туристичного походу забезпечують автономну життєдіяльність групи на весь період подорожі. Кожний учасник повинен уміти орієнтуватись на місцевості, долати перешкоди, облаштовувати табір, готувати їжу, ремонтувати спорядження і одяг, надавати першу медичну допомогу тощо. Все це дозволяє туристам не лише засвоїти елементарні навички побутової праці, а й вчить підтримувати свідому дисципліну, виробляє організованість, узгодженість дій у спільній роботі.

Одна з важливих виховних і розвивальних функцій туризму – формування всебічно розвиненої гармонійної особистості, свідомого громадянина, що поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту та фізичну досконалість.

Важливо й те, що в туристичних подорожах формується почуття колективізму, любов до природи, розширюється кругозір учасників. Загальна мета в поході зближує людей різного віку, сприяє новим знайомствам та встановленню дружніх стосунків. Такі походи є також джерелом позитивних емоцій.

Кожний подоланий кілометр шляху зміцнює впевненість у своїх силах, приносить велике моральне задоволення.

Туризм, як ніякий інший вид спортивної діяльності, сприяє розумінню прекрасного в природі та в людях, наповнює життя духовним змістом, робить його красивим, допомагає краще пізнати навколишній світ. У цьому виявляється естетична функція туризму.

Під час тренувань і в похідних умовах виховуються вольові якості людини: сміливість, рішучість, терпіння, наполегливість, ініціативність,

дисциплінованість. Комплекс цих якостей складає найважливішу рису «спортивного характеру» – волю до перемоги в туристичних змаганнях, прагнення пройти до кінця запланований маршрут. Це досягається здатністю до граничної мобілізації сил, максимальною зосередженістю в екстремальних умовах, впевненістю в перемозі, психологічною стійкістю, вмінням швидко приймати рішення.

У створенні позитивного психологічного клімату в туристичній групі активна роль належить керівникові походу (інструктору, тренеру), за умови підтримки його всіма учасниками. Найбільш важливими психологічними чинниками в такому колективі є емоційна стабільність, цілеспрямованість, оптимістична реакція на труднощі, взаємодопомога, авторитет керівника.

Формування цінностей здорового способу життя:

Туризм мотивує до регулярної фізичної активності, правильного харчування, відмови від шкідливих звичок.

Підвищує рівень самосвідомості та самоконтролю, що є основою wellness-філософії.

Екологічна свідомість:

Безпосередній контакт із природою розвиває дбайливе ставлення до навколишнього середовища.

Туристи вчаться берегти природні ресурси, дотримуватися правил поведінки в природних зонах, що сприяє сталому розвитку туризму і збереженню природи для майбутніх поколінь.

Виховна функція сприяє формуванню громадянської відповідальності, соціальної активності та екологічної культури.

Отже, спортивно-оздоровчий туризм у межах wellness-стратегій виконує комплексну роль: він не лише відновлює фізичні та психічні ресурси організму через активні види руху, але й розвиває особистість, формує цінності здорового способу життя та екологічну свідомість. Ці функції є взаємопов'язаними і доповнюють одна одну, забезпечуючи всебічний оздоровчий ефект і сприяючи підвищенню якості життя різних верств населення.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Як співвідносяться рекреаційна функція спортивно-оздоровчого туризму та його основна форма – похід? У чому полягає принципова відмінність між рекреаційним і спортивним підходами до туризму?

2. Поясніть концепцію шести підсистем, до яких належить спортивно-оздоровчий туризм. Як саме кожна з них взаємодіє з іншими у формуванні wellness-стратегії?

3. На прикладі визначень Фокіна, Дмитрука, Щура та інших авторів проаналізуйте різні підходи до класифікації спортивно-оздоровчого туризму. У чому полягає складність створення єдиного термінологічного поля у цій сфері?

4. Яким чином реалізується виховна функція спортивно-оздоровчого туризму у форматі «школи життя»? У чому полягає її потенціал щодо формування громадянської та екологічної свідомості?

5. Обґрунтуйте оздоровчий ефект спортивно-оздоровчого туризму з позиції фізіології. Які механізми активуються під впливом фізичного навантаження та перебування в природному середовищі?

6. Чому активний спосіб пересування без використання механічного транспорту вважається визначальною ознакою спортивно-оздоровчого туризму? Як це впливає на його класифікацію в межах міжнародної термінології (adventure, extreme, action tourism)?

7. Проаналізуйте роль туризму як соціального чинника: яким чином формуються лідерські якості, навички взаємодії, психологічна стійкість у групах туристів?

8. Яке значення має зміна життєвого ритму під час туристичних походів для психоемоційного стану учасників? Як ця зміна корелює з принципами wellness-підходу?

9. Які нормативні й організаційні вимоги регулюють діяльність у сфері спортивно-оздоровчого туризму в Україні? Як вони впливають на якість реалізації оздоровчих програм?

10. У чому полягає синергія розвивальної, рекреаційної та виховної функцій у контексті wellness-стратегії? Як ця інтеграція підвищує ефективність туристичного продукту для різних цільових груп?

Лекція 4. Методи проєктування індивідуальних та групових програм wellness-турів

План

1. Алгоритм створення маршрутів: від вибору локації до розрахунку фізичного навантаження.

2. Використання GPS-трекінгу та мобільних додатків для моніторингу стану здоров'я учасників.

3. Розробка квестів, тимбілдингів та інтерактивних завдань для підвищення мотивації.

4. Практичні рекомендації для розробників wellness-програм.

Wellness-туризм – це сучасний напрямок у сфері туризму, що спрямований на підтримання здоров'я, профілактику захворювань, відновлення фізичних і психологічних ресурсів людини. Одним із ключових завдань організаторів wellness-турів є розробка індивідуальних та групових програм, які максимально відповідають потребам учасників, забезпечують безпечне фізичне навантаження, сприяють мотивації та забезпечують позитивний емоційний досвід.

Проектування таких програм вимагає комплексного підходу, який включає вибір маршруту, оцінку фізичних можливостей учасників, використання сучасних технологій моніторингу та застосування інтерактивних методів для підвищення залученості. У цій лекції ми детально розглянемо основні методи проектування wellness-програм, алгоритм створення маршрутів, роль GPS-трекінгу та мобільних додатків, а також інноваційні підходи до мотивації учасників через квести і тимбілдинги.

1. Алгоритм створення маршрутів: від вибору локації до розрахунку фізичного навантаження

Вибір локації

Перший і найважливіший етап у проектуванні wellness-програми – вибір локації. Вона має відповідати низці критеріїв:

Природні лікувальні ресурси: наявність мінеральних джерел, чистого повітря, лісових масивів, кліматичних особливостей (морський, гірський, лісовий клімат).

Інфраструктура: наявність зручних під'їздів, місць для відпочинку, медичного обслуговування, можливості організації харчування.

Безпека: відсутність небезпечних ділянок, зручність для різних вікових і фізичних груп.

Доступність: віддаленість від великих міст, транспортна доступність.

Приклад: Закарпатський регіон з його термальними джерелами та гірськими маршрутами є ідеальним для wellness-турів, що поєднують фізичну активність і лікувальні процедури.

Планування маршруту

Після вибору локації визначаються параметри маршруту:

Довжина маршруту залежить від фізичної підготовки учасників і тривалості туру. Для новачків рекомендується 5-8 км, для підготовлених 10-15 км і більше.

Рельєф рівнинний, гористий, змішаний. Важливо враховувати перепади висот, які впливають на інтенсивність навантаження.

Тривалість розраховується з урахуванням швидкості руху, часу на відпочинок і оздоровчі процедури.

Пункти відпочинку: місця для зупинок, харчування, проведення релаксаційних вправ або процедур.

Оцінка фізичного навантаження

Фізичне навантаження – один із ключових параметрів, який визначає безпеку і ефективність wellness-програми. Розрахунок навантаження базується на:

Довжині маршруту (L), км.

Перепадах висот (H), м.

Швидкості руху (V), км/год.

Типі поверхні: асфальт, ґрунт, каміння.

Темпі руху: повільний, середній, швидкий.

Для приблизної оцінки можна використовувати формулу:

$$E = k \times L \times \left(1 + \frac{H}{100}\right)$$

де E – енергетичні витрати (калорії);

k – коефіцієнт, що залежить від типу поверхні і темпу (наприклад, 50-70 ккал/км).

Ці дані допомагають адаптувати програму під фізичні можливості учасників, уникнути перевантажень і забезпечити комфортний рівень активності.

Рекомендації щодо екіпірування і харчування

Для безпечного й ефективного проходження маршруту необхідно надати учасникам рекомендації щодо:

Взуття і одягу, які відповідають погодним умовам і типу місцевості.

Використання засобів захисту від сонця, комах, вітру.

Режиму харчування і питного режиму, особливо при тривалих і інтенсивних маршрутах.

2. Використання GPS-трекінгу та мобільних додатків для моніторингу стану здоров'я учасників

Роль сучасних технологій у wellness-туризмі

Сучасні технології відкривають нові можливості для контролю і управління процесом оздоровлення під час турів. GPS-трекінг і мобільні додатки дозволяють:

- ✓ Відслідковувати точне місцезнаходження учасників у реальному часі.
- ✓ Контролювати швидкість руху, пройдено відстань, час активності.
- ✓ Збирати дані про фізіологічний стан (пульс, тиск, рівень кисню в крові).
- ✓ Оперативно реагувати на зміни стану здоров'я і надзвичайні ситуації.

GPS-трекінг: можливості та переваги

✓ Безпека: можливість швидко знайти учасника у випадку втрати орієнтації або травми.

✓ Контроль навантаження: організатори можуть коригувати темп руху залежно від стану групи.

✓ Аналіз маршруту: після завершення туру можна проаналізувати пройдені кілометри, швидкість, зупинки, що допомагає вдосконалювати програми.

✓ Приклад: Використання GPS-трекерів на гірських маршрутах у Карпатах дозволяє уникнути небезпечних ситуацій і підвищує довіру учасників до організаторів.

Мобільні додатки для моніторингу здоров'я

Health (Apple), Google Fit (Android): базові функції відстеження фізичної активності, пульсу, сну.

MedM Blood Pressure, Heart Rate Monitor: спеціалізовані додатки для контролю артеріального тиску і пульсу.

Ada, Babylon: додатки для самодіагностики та консультацій з лікарями.

Інтеграція цих додатків у wellness-програми дозволяє учасникам самостійно контролювати свій стан і отримувати рекомендації.

Виклики та рекомендації

Необхідність навчання учасників користування гаджетами.

Забезпечення конфіденційності медичних даних.

Підготовка персоналу для інтерпретації отриманих даних.

3. Розробка квестів, тимбілдингів та інтерактивних завдань для підвищення мотивації

Значення мотивації у wellness-туризмі

Мотивація є одним із найважливіших чинників успішності будь-якої wellness-програми, адже саме вона визначає рівень залученості учасників, їхню активність, бажання дотримуватися рекомендацій і отримувати максимальну користь від турів. У контексті wellness-туризму мотивація має особливе значення, оскільки оздоровчі програми часто передбачають регулярні фізичні навантаження, зміну звичного способу життя, а також психологічну самодисципліну.

Роль мотивації у формуванні поведінки учасників

Мотивація – це внутрішній або зовнішній стимул, який спонукає людину до дії. У wellness-туризмі мотивація може бути:

Внутрішньою – прагнення покращити здоров'я, відновити сили, зняти стрес, підвищити якість життя.

Зовнішньою – соціальний вплив, бажання бути частиною групи, отримання винагород, участь у цікавих заходах.

Чітке розуміння мотиваційних чинників допомагає організаторам створювати програми, які відповідають очікуванням учасників і стимулюють їх до активної участі.

Психологічні аспекти мотивації у wellness-туризмі

Початковий ентузіазм і підтримка інтересу. На початку туру учасники часто мають високу мотивацію, але без відповідної підтримки вона може швидко знизитися. Тому важливо застосовувати різноманітні методи підтримки інтересу протягом усього туру.

Відчуття досягнень. Учасники повинні бачити результати своїх зусиль – покращення самопочуття, підвищення фізичної форми, позитивні зміни в настрої. Це підсилює мотивацію і стимулює подальшу активність.

Соціальна підтримка. У групових програмах важливу роль відіграє підтримка однодумців, спільна участь у заходах, командний дух. Це створює позитивний психологічний клімат і знижує ризик відмови від участі.

Методи підтримки мотивації:

Інформаційна підтримка. Надання учасникам зрозумілої інформації про користь кожного етапу програми, пояснення цілей і очікуваних результатів.

Індивідуальний підхід. Адаптація навантажень і завдань під рівень підготовки і стан здоров'я кожного учасника.

Інтерактивність та ігрові елементи. Використання квестів, тимбілдингів, конкурсів і змагань для підтримки інтересу й залучення.

Зворотний зв'язок. Регулярне обговорення результатів, обмін враженнями, підтримка з боку тренерів і організаторів.

Мотивація як чинник довгострокового ефекту wellness-турів

Підвищення мотивації сприяє не лише успішному проходженню конкретної програми, а й формуванню здорових звичок, які учасники зможуть застосовувати у повсякденному житті. Це забезпечує стійкий оздоровчий ефект і підвищує загальну якість життя.

Мотивація – ключовий чинник успіху будь-якої оздоровчої програми. Вона підтримує інтерес учасників, сприяє регулярності занять і покращує психологічний клімат у групі.

Квести як інструмент мотивації

Квести – це ігрові завдання, які передбачають пошук об'єктів, виконання завдань, розгадування загадок на маршруті.

Вони стимулюють активність, розвивають увагу й командну роботу.

Тематика квестів може бути різноманітною: екологічна, історична, оздоровча.

Приклад: Квест «Знайди джерело здоров'я» на маршруті, де учасники шукають мінеральні джерела і виконують вправи для релаксації.

Тимбілдинг у wellness-програмах

Тимбілдинг – спеціальні вправи і завдання, спрямовані на формування згуртованості, довіри та комунікації в групі.

Вправи можуть включати спільні фізичні активності, вправи на довіру, розв'язання логічних задач.

Підвищує психологічний комфорт і підтримує позитивний настрій.

Інтерактивні завдання

Вправи на дихання, медитацію, розтягування, які інтегруються у програму і допомагають зняти стрес.

Використання мобільних додатків для інтерактивного навчання технік релаксації.

Упровадження елементів гейміфікації (нагороди, бали, рейтинги).

4. Практичні рекомендації для розробників wellness-програм

Завжди враховуйте індивідуальні особливості учасників: вік, стан здоров'я, рівень підготовки.

Використовуйте комплексний підхід, поєднуючи фізичні навантаження, релаксацію і мотиваційні методи.

Забезпечуйте безпеку і комфорт на всіх етапах програми.

Використовуйте сучасні технології для моніторингу та аналізу результатів.

Організуйте регулярний зворотний зв'язок з учасниками для коригування програм.

Отже, методи проектування індивідуальних та групових wellness-програм базуються на поетапному алгоритмі створення маршрутів, що враховує фізичні можливості учасників і особливості локації. Використання GPS-трекінгу та мобільних додатків дозволяє ефективно контролювати стан здоров'я і безпеку учасників, а інтерактивні методи – квести і тимбілдинги – підвищують мотивацію і якість оздоровчого досвіду. Комплексний підхід і застосування сучасних технологій є запорукою успіху wellness-турів.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Яким чином вибір локації, що відповідає критеріям природних лікувальних ресурсів, інфраструктури, безпеки та доступності, впливає на ефективність та унікальність wellness-програми, особливо зважаючи на приклад Закарпаття, і як це корелює з подальшим плануванням маршруту та розрахунком фізичного навантаження?

2. Обґрунтуйте, чому формула енергетичних витрат $E = k \times L \times \left(1 + \frac{H}{100}\right)$ є лише «приблизною оцінкою», і які додаткові змінні, не включені безпосередньо в неї, такі як тип поверхні та темп руху, необхідно

враховувати для точного адаптування програми під індивідуальні фізичні можливості учасників?

3. Проаналізуйте, як інтеграція GPS-трекінгу та мобільних додатків для моніторингу здоров'я (наприклад, Health, Google Fit, MedM Blood Pressure) дозволяє не лише відстежувати місцезнаходження та фізичну активність учасників, а й оперативно реагувати на зміни стану здоров'я та надзвичайні ситуації, підвищуючи безпеку та довіру до організаторів.

4. Яким чином психологічні аспекти мотивації, такі як початковий ентузіазм, відчуття досягнень та соціальна підтримка, взаємодіють з інформаційною підтримкою, індивідуальним підходом, інтерактивністю та зворотним зв'язком для забезпечення довгострокового оздоровчого ефекту та формування здорових звичок у повсякденному житті учасників wellness-турів?

5. Поясніть, як розробка квестів (наприклад, «Знайди джерело здоров'я») та тимблдингів, що передбачають спільні фізичні активності, розв'язання логічних задач та вправи на довіру, сприяє не лише підвищенню мотивації та залученості учасників, але й формуванню згуртованості та позитивного психологічного клімату в групі.

6. Враховуючи необхідність навчання учасників користуванню гаджетами, забезпечення конфіденційності медичних даних та підготовки персоналу для інтерпретації отриманих даних, які потенційні виклики можуть виникнути при повноцінній інтеграції сучасних технологій моніторингу здоров'я у wellness-програми?

7. Чому, незважаючи на початкову високу мотивацію учасників wellness-турів, її підтримка протягом усього туру є критично важливою, і які саме інтерактивні елементи, крім квестів і тимблдингів, можуть бути ефективно впроваджені для запобігання її зниженню?

8. Як комплексний підхід до проектування wellness-програм, що включає вибір маршруту, оцінку фізичних можливостей, використання технологій моніторингу та застосування інтерактивних методів, відрізняється від традиційних туристичних програм і чому він є запорукою успіху в сучасному wellness-туризмі?

9. Проаналізуйте, наскільки важливим є баланс між індивідуальним підходом до кожного учасника (враховуючи вік, стан здоров'я та рівень підготовки) та груповою динамікою в програмах wellness-турів, особливо при розробці фізичних навантажень і мотиваційних заходів.

10. Оцініть значення постійного зворотного зв'язку з учасниками для коригування та вдосконалення wellness-програм, і яким чином цей процес може бути оптимізований з використанням даних, отриманих за допомогою GPS-трекінгу та мобільних додатків?

Лекція 5. Особливості підбору природних лікувальних ресурсів для wellness-турів

План

1. Поняття природних лікувальних ресурсів та їх роль у wellness-туризмі.
2. Класифікація природних лікувальних ресурсів.
3. Принципи підбору природних лікувальних ресурсів для wellness-турів.
4. Особливості використання основних природних ресурсів у wellness-турах.
5. Тенденції розвитку природних лікувальних ресурсів у wellness-туризмі.
6. Виклики та перспективи.

1. Поняття природних лікувальних ресурсів та їх роль у wellness-туризмі. Природні лікувальні ресурси – це природні об’єкти і явища, які мають лікувальні властивості та використовуються для оздоровлення і профілактики різних захворювань. Вони включають:

- ✓ Мінеральні води.
- ✓ Лікувальні грязі (пелоїди).
- ✓ Кліматичні чинники (повітря, температура, вологість).
- ✓ Інші природні чинники (соляні печери, термальні джерела, морське повітря).

У wellness-туризмі ці ресурси використовуються як основа для формування програм оздоровлення, що поєднують природні чинники з фізичними вправами, релаксацією, дієтотерапією та іншими методами.

2. Класифікація природних лікувальних ресурсів

Бальнеологічні ресурси

Бальнеологічні ресурси – це мінеральні води, які застосовуються для лікування і профілактики різних захворювань. Вони можуть використовуватись як для внутрішнього прийому (пиття), так і для зовнішніх процедур (ванни, душі, зрошення).

Види мінеральних вод:

- ✓ термічні (термальні) – води з температурою понад 20°C;
- ✓ холодні мінеральні води;
- ✓ води з різним хімічним складом: гідрокарбонатні, сірчані, радонові, залізисті, сульфатні тощо.

Приклад: Закарпатські термальні води, які широко використовуються для ванн і пиття.

Грязьові ресурси

Лікувальні грязі або пелоїди – це природні мулові або торф'яні відкладення, багаті на органічні та мінеральні речовини. Вони застосовуються для грязелікування, що ефективно при захворюваннях опорно-рухового апарату, нервової системи, шкіри.

Основні типи грязей:

- ✓ торф'яні;
- ✓ сапропелеві (озерні);
- ✓ сульфідні;
- ✓ глинисті.

Приклад: Сакські грязі в Криму, які мають унікальний лікувальний потенціал.

Кліматичні ресурси

Кліматичні чинники – це природні умови, що впливають на здоров'я людини через властивості повітря, температурний режим, вологість, сонячну радіацію. Вони поділяються на: приморські, гірські, лісові та степові.

Кожен тип клімату має свої лікувальні особливості. Наприклад, морське повітря багате на йод і бром, гірське – на кисень і фітонциди.

Змішані ресурси

Багато курортів використовують комплекс природних чинників – мінеральні води, грязі та клімат одночасно, що підсилює лікувальний ефект.

3. Принципи підбору природних лікувальних ресурсів для wellness-турів

Медико-біологічна оцінка

Вибір природних ресурсів базується на науковому аналізі їх хімічного складу, фізичних властивостей і лікувальних ефектів. Важливо враховувати:

- ✓ Склад мінеральних вод (мінерали, гази, температура).
- ✓ Характеристики грязей (мінеральний і органічний вміст).
- ✓ Кліматичні умови (температура, вологість, сонячна активність).
- ✓ Протипоказання і безпеку для різних категорій пацієнтів.

Ефективність wellness-турів забезпечується поєднанням різних природних чинників з фізіотерапією, дієтою, масажем, фізичними вправами.

Комплексний підхід підвищує лікувальний ефект і робить програми більш привабливими.

Екологічна безпека та сталий розвиток означає підбір ресурсів має враховувати їх раціональне використання, збереження природного середовища і мінімізацію негативного впливу на екосистеми.

4. Особливості використання основних природних ресурсів у wellness-турах

Мінеральні води використовують для пиття при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, нирок, обміну речовин. Ванни і душі з мінеральною водою стимулюють кровообіг та сприяють зняттю запалень. Інгаляції з мінеральними водами добре зарекомендували себе при захворюваннях дихальних шляхів.

Лікувальні грязі застосовуються як допоміжне лікування при артритах, радикулітах, шкірних захворюваннях. Вони дуже добре впливають на імунну систему і обмін речовин. А в поєднанні з фізіотерапевтичними процедурами будуть незамінними.

Кліматотерапія: приморські курорти для лікування захворювань дихальної та нервової систем, гірські курорти для загартовування і покращення функції серцево-судинної системи, лісові курорти з фітонцидами для зміцнення імунітету будуть завжди приємним бонусом до відпочинку.

Приклади провідних курортів України за типами природних ресурсів

Регіон	Курорт	Тип курорту	Основні природні ресурси
Закарпатська обл.	Поляна, Свалява	Бальнеологічний	Термальні мінеральні води
Львівська обл.	Трускавець	Бальнеологічний	Мінеральні води, клімат
Крим	Саки, Євпаторія	Бальнеогрязьовий	Лікувальні грязі, клімат
Одеська обл.	Куяльник	Бальнеогрязьовий	Лікувальні грязі, мінеральні води
Херсонська обл.	Бердянськ	Кліматичний	Морське повітря, пляж

5. Тенденції розвитку природних лікувальних ресурсів у wellness-туризмі

- 1) Зростання попиту на природні, екологічно чисті оздоровчі продукти.
- 2) Інтеграція традиційних методів із сучасними технологіями (наприклад, SPA-процедури на основі мінеральних вод).
- 3) Розвиток регіональних брендів курортів з унікальними природними ресурсами.
- 4) Акцент на індивідуалізацію програм з урахуванням особливостей природних ресурсів і потреб туристів.

6. Виклики та перспективи

Необхідність збереження і раціонального використання природних ресурсів.

Удосконалення наукових методів оцінки лікувальних властивостей.

Розробка нових форм і форматів wellness-програм із залученням природних чинників.

Підвищення кваліфікації фахівців у сфері курортології та wellness-туризму.

Підбір природних лікувальних ресурсів – це складний і багатогранний процес, що вимагає поєднання наукових знань, практичного досвіду і екологічної відповідальності. Саме правильне використання природних чинників є основою ефективних wellness-турів, здатних забезпечити оздоровлення, відновлення і покращення якості життя туристів.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Проаналізуйте, яким чином комплексний підхід до використання бальнеологічних, грязьових та кліматичних ресурсів, з урахуванням медико-біологічної оцінки та екологічної безпеки, забезпечує максимальний лікувальний ефект та підвищує привабливість wellness-програм.

2. Обґрунтуйте важливість урахування протипоказань і безпеки при підборі природних лікувальних ресурсів для різних категорій пацієнтів, посилаючись на конкретні приклади впливу мінеральних вод та лікувальних грязей на різні системи організму.

3. Які особливості використання термальних мінеральних вод Закарпаття та Сакських грязей в Криму роблять їх унікальними для wellness-туризму? Як ці приклади ілюструють взаємозв'язок хімічного складу та фізичних властивостей з лікувальними ефектами?

4. З огляду на класифікацію кліматичних ресурсів (приморські, гірські, лісові, степові) та їхній вплив на дихальну, нервову та серцево-судинну системи, яким чином розробник wellness-туру може максимально ефективно комбінувати кліматотерапію з іншими природними ресурсами для досягнення цільових оздоровчих результатів?

5. Як розвиток регіональних брендів курортів з унікальними природними ресурсами корелює зі зростанням попиту на екологічно чисті оздоровчі продукти та тенденцією до індивідуалізації програм wellness-турів?

6. Ураховуючи необхідність збереження та раціонального використання природних ресурсів, які стратегії сталого розвитку повинні бути імплементовані при підборі та експлуатації природних лікувальних об'єктів для wellness-туризму?

7. Яким чином удосконалення наукових методів оцінки лікувальних властивостей може вплинути на розробку нових форм та форматів wellness-програм із залученням природних чинників та підвищення кваліфікації фахівців у цій сфері?

8. Порівняйте та протиставте використання мінеральних вод для внутрішнього прийому та зовнішніх процедур, поясніть, як різні види мінеральних вод (термічні, холодні, з різним хімічним складом) впливають на організм та які захворювання вони допомагають лікувати.

9. Опишіть, як поєднання традиційних методів оздоровлення із сучасними технологіями (наприклад, SPA-процедури на основі мінеральних вод) відображає тенденції розвитку природних лікувальних ресурсів у wellness-туризмі. Які нові можливості це відкриває для індустрії?

10. Які основні виклики постають перед фахівцями у сфері курортології та wellness-туризму при підборі природних лікувальних ресурсів? Як їхнє подолання впливає на загальну ефективність та якість життя туристів, що беруть участь у таких програмах?

Лекція 6. Технології роботи з різними верствами населення

План

1. Технології роботи з дітьми.
2. Технології роботи з дорослими.
3. Технології роботи з літніми людьми.

Важливість адаптації фізкультурно-оздоровчих програм до вікових особливостей учасників важко переоцінити. Успіх занять із фізичної культури залежить від урахування психологічних і фізіологічних потреб різних вікових груп. Нижче розглянуто основні підходи та приклади адаптації програм для дітей, дорослих і літніх людей з огляду на сучасний відчизняний досвід і рекомендації.

1. Технології роботи з дітьми

У роботі з дітьми першочергове значення мають ігрові методи, рухливі змагання та максимальна різноманітність вправ. Для цієї групи характерні коротка концентрація уваги і природна любов до руху, тому програми мають бути побудовані на ігрових елементах і командній взаємодії. Основні рекомендації:

- ✓ Ігрова форма занять: використання спортивних естафет, «казкових

квестів», сюжетно- рольових ігор і веселої анімації. Такі вправи підтримують інтерес дітей і розвивають координацію та спритність.

✓ Змагальний підхід: проведення дружніх турнірів, змагань у командних і видах спорту (настільний теніс, футбол, легкоатлетичні естафети тощо) мотивує до досягнень і формує комунікаційні навички. Наприклад, проєкт «Олімпійська країна» 2024 року об'єднав близько 50 тис. учасників, серед яких 400 школярів у спортивному таборі, і передбачав дитячі турніри з футболу 3×3, флорболу, доджболу, настільного тенісу, бадмінтону, трюкового самокату, скейтбордингу, ролерблейду та брейк-дансу. Такі події поєднували рух і веселощі, залучаючи дітей до активного дозвілля.

✓ Рухливість і активний відпочинок: дитячі програми мають враховувати високу потребу в русі. Наприклад, ініціатива «Активні парки – Літні ліги» організувала 44 клуби з бадмінтону та легкої атлетики для школярів на канікулах і залучила понад 14 тис. дітей до регулярних тренувань (1188 занять). Завдяки цьому юні спортсмени не лише цікаво проводили час, а й покращили витривалість та координацію.

✓ Рекомендації батькам і педагогам: дітей заохочують рухатися разом із родиною та шукати інтерактивні форми активності. Наприклад, Центр громадського здоров'я рекомендує батькам гуляти разом, грати в рухливі ігри, забезпечувати дітей інвентарем (велосипеди, ролики, скакалки, м'яч) та водити їх у парки та на ігрові майданчики. Такий підхід робить фізкультуру для дитини органічною частиною життя.

✓ Заняття для дітей тривають недовго (як правило 20-30 хв) із частими змінами видів діяльності, щоб підтримувати увагу. Методично доцільно поєднувати вправи на розвиток основних фізичних якостей (витривалості, гнучкості) з іграми на реакцію та спритність. Наприклад, корисні рухливі ігри з м'ячем, естафети з перешкодами, елементи акробатики – все це відповідає дитячому інтересу до змагань і веселощів. Практичні кейси (дитячі спортивні свята, табори, змагання) свідчать, що такий підхід стимулює систематичні тренування й формує стійку мотивацію до здорового способу життя (ЗСЖ).

2. Технології роботи з дорослими

Для дорослих фізична активність переважно є способом управління стресом і підтримки психоемоційного балансу. У програмі занять акцент робиться на різноманітних аеробних і рекреаційних активностях:

✓ Стрес-менеджмент через рух: регулярні тренування допомагають знизити рівень кортизолу та тривоги. Заняття на свіжому повітрі, зокрема піші походи у гірській місцевості, підтверджені як ефективний інструмент психологічної розвантаження. Згідно з дослідженнями, пригодницький туризм

статистично значно знижує рівень стресу й поліпшує настрій учасників. Так само відомо, що фізичні вправи здатні покращувати сон і підвищувати працездатність.

✓ Активності на природі: прогулянки лісом і горами, скандинавська ходьба та велопогулянки – ключові компоненти здорового способу життя. Наприклад, проєкт «Клуби скандинавської ходьби» налічує 60 клубів і понад 21 тис. учасників (із них регулярних занять – 2 тис. у 2024 р.). Цей вид ходьби задіює майже всі м'язи, підвищує витривалість і настрій, а також підходить людям будь-якого віку і рівня підготовки (палиці надають безкоштовно, заняття проводяться двічі на тиждень).

✓ Похідний та туризм-енергетичний компоненти: організація корпоративних і громадських похідних відпочинків, залікова система за відстань і перепади висот, застосування елементів orienteering. Така активність не лише тренує тіло, а й розвиває командний дух і психологічну стійкість.

✓ Групові бігові та фітнес-заходи: українська ініціатива «Бігова Україна» проводить щомісячні забіги у містах країни, залучаючи понад 21 800 учасників у 34 містах. Учасники можуть обрати дистанцію від 100 м для дітей до 5-10 км, а також пішу чи скандинавську ходьбу. Організатори наголошують, що біг і ходьба сприяють не тільки фізичній формі, а й психологічній рівновазі, зменшенню стресу і поліпшенню роботи мозку. Соціалізація через спорт: заняття групою знімають напруження і допомагають заводити нові знайомства. Програми, в яких люди тренуються разом (включаючи заняття на активних парках), спрямовані на покращення настрою та самопочуття. Проєкт «Активні парки – Локації здорової України» охопив 619 громад і більш ніж 602 500 осіб, організувавши понад 36 700 спортивних заходів. В описі проєкту наголошено, що це можливість займатися фізичною активністю незалежно від віку чи рівня підготовки.

Методичні рекомендації: робочі плани для дорослих включають розминку, основну частину кардіо/силових вправ і заспокійливу релаксацію наприкінці (стретчинг, дихальні вправи). Наприклад, ходьба в середньому темпі з палицями 30-60 хв щодня відповідає рекомендаціям ВООЗ щодо помірної активності. Також доцільно впроваджувати елементи медитації або тай-чи на початку/кінці занять для психоемоційного розвантаження. Практичний кейс: корпоративні програми для працівників (фітнес-забіги, вихідні походи, заняття йогою) в Україні засвідчують зниження рівня вигорання і підвищення задоволеності життям.

3. Технології роботи з літніми людьми

Для людей похилого віку ключові завдання – збереження рухливості,

запобігання хворобам і забезпечення психологічного комфорту. Адаптація програм тут передбачає м'які навантаження і соціальну підтримку:

✓ Особливості програми: фізичні вправи мають бути низько- або помірної інтенсивності з фокусом на розвиток гнучкості, сили м'язів кора, координації й балансу. Доцільні щоденні пішохідні прогулянки (8-10 тисяч кроків), щадна гімнастика (стретчинг), вправи на розширення рухового діапазону (легка аеробіка у воді, фітбол та гімнастичні вправи в сидячому положенні). Система занять повинна адаптуватися до хронічних захворювань – наприклад, за наявності артриту або проблем із серцем уникають стрибкових елементів. У програмі передбачають контроль пульсу, температури і можливі медичні консультації.

✓ Релаксація і психоемоційна підтримка: заняття із заспокійливим компонентом (помірний темп, релаксаційна музика, групові танці повільного темпу) допомагають знизити тривожність. Наприклад, у комплекс заходів «Активне довголіття» входять релакс-вправи для суглобів, дихальні техніки, тощо.

✓ Соціальна активізація: для літніх людей велике значення має спілкування та підтримка однолітків. У містах і селах створюють групи для спільних занять (популярні «університети третього віку» при територіальних центрах соціобслуговування), де крім лекцій проводять зарядку і легку гімнастику. За даними Нацсоцслужби, у 2024 р. в Україні діяло 229 таких університетів, в яких брали участь 17 454 слухачі (переважно жінки). Подібні ініціативи сприяють не лише фізичному здоров'ю, а й заняттю людей похилого віку змістовним дозвіллям.

Приклади програм: у Вінницькій області реалізується цільова соціальна програма 2022–2026 рр., яка включає розділ ¹⁶ «Активне довголіття». У її рамках проводять організовані заняття для пенсіонерів (фізична реабілітація, трудотерапія, психологічні практикуми тощо). На базі геріатричного відділення регулярно проводяться майстер-класи і тренінги, охоплюючи сотні підопічних. Це свідчить, що комплексний підхід (враховуючи потреби та обмеження літніх людей) дає позитивний ефект у збереженні їхнього здоров'я та активності.

Приклад вправ для літніх людей у групі: особа пенсійного віку виконує вправи під керівництвом інструктора (такі заняття покращують м'язовий тонус і настрій).

Для літніх людей важливо забезпечити системність занять (наприклад, 3-5 разів на тиждень), але з обов'язковим контролем рівня навантаження.

Вправи виконуються повільно, у комфортному темпі.

Соціальна складова відіграє вирішальну роль: групові тренування або танцювальні гуртки сприяють зниженню почуття самотності та підвищують мотивацію до регулярних занять.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Обґрунтуйте важливість адаптації фізкультурно-оздоровчих програм до вікових особливостей учасників.

2. Наведіть основні підходи та приклади адаптації програм для дітей, дорослих і літніх людей.

3. Охарактеризуйте технологію роботи з дітьми. Надайте основні рекомендації, враховуючи психологічні особливості цієї вікової категорії. Наведіть приклади ефективних вправ для дітей.

4. Охарактеризуйте технологію роботи з дорослими. Надайте основні рекомендації, враховуючи психологічні особливості цієї вікової категорії. Наведіть приклади ефективних аеробних і рекреаційних активностей для дорослих.

5. Надайте методичні рекомендації до розробки програми занять і запропонуйте практичні кейси для дорослих.

6. Охарактеризуйте технологію роботи з літніми людьми. Надайте основні рекомендації, враховуючи психологічні особливості цієї вікової категорії. Наведіть приклади ефективних фізичних вправ для літніх людей. Обґрунтуйте важливість соціальної підтримки для людей цієї вікової категорії.

7. Надайте методичні рекомендації до розробки програми занять і запропонуйте практичні кейси для літніх людей.

Лекція 7. Нові горизонти: самореалізація та адаптація через wellness-інструменти для відновлення життєвої мети

План

1. Теоретичні основи самореалізації та адаптації.
2. Wellness-концепція: сутність, структура, тенденції розвитку.
3. Спортивно-оздоровчий туризм як технологія wellness.
4. Самореалізація та відновлення життєвої мети через спортивно-оздоровчий туризм.
5. Інноваційні технології в спортивно-оздоровчому туризмі.
6. Перспективи розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Україні.

У сучасному суспільстві питання самореалізації, адаптації та відновлення життєвої мети набувають особливої актуальності. Динамічні соціальні зміни, виклики глобалізації, інформаційне перевантаження та підвищений рівень стресу вимагають від людини не лише фізичної витривалості, а й психологічної гнучкості, здатності до самооновлення та пошуку нових сенсів. Особливо це стосується майбутніх фахівців сфери фізичної культури, спорту, здоров'я та туризму, які мають бути не лише носіями здорового способу життя, а й провідниками сучасних wellness-технологій.

Мета цієї лекції – розкрити можливості самореалізації та адаптації через використання wellness-інструментів, з особливим акцентом на технології спортивно-оздоровчого туризму як ефективний засіб відновлення життєвої мети, гармонізації особистості та формування професійної ідентичності.

1. Теоретичні основи самореалізації та адаптації. Самореалізація – це процес розкриття та реалізації особистісного потенціалу, досягнення внутрішньої гармонії між власними цінностями, здібностями та життєвими цілями. За А. Маслоу, самореалізація є найвищим рівнем у ієрархії людських потреб, що передбачає повне використання власних талантів, розвиток креативності, автономії, відповідальності та здатності до самостійного прийняття рішень.

У контексті фізичної культури та спорту самореалізація проявляється через досягнення спортивних цілей, особистісне зростання, формування здорового способу життя, розвиток лідерських якостей і соціальної активності.

Адаптація – це динамічний процес пристосування організму та психіки до змін зовнішнього і внутрішнього середовища. Вона охоплює фізіологічний, психологічний та соціальний рівні. У сфері фізичної культури адаптація проявляється у здатності організму витримувати фізичні навантаження, швидко відновлюватися, а також у психологічній стійкості до стресів, невдач і змін.

Життєва мета – це усвідомлений, ціннісний орієнтир, що визначає напрям особистісного розвитку, мотивує до дії, сприяє подоланню труднощів і наповнює життя сенсом. Втрата життєвої мети часто призводить до зниження мотивації, професійного вигорання, депресивних станів. Відновлення мети можливе через активізацію внутрішнього потенціалу, пошук нових джерел натхнення та використання сучасних wellness-інструментів.

2. Wellness-концепція: сутність, структура, тенденції розвитку. Wellness (від англ. well-being – добробут, благополуччя) – це багатовимірна концепція здорового способу життя, що поєднує фізичне, психічне, емоційне,

соціальне, інтелектуальне та духовне благополуччя. *Основні принципи wellness включають:*

- ✓ гармонійний розвиток особистості;
- ✓ профілактику захворювань і підтримку здоров'я;
- ✓ активну життєву позицію;
- ✓ відмову від шкідливих звичок;
- ✓ раціональне харчування та фізичну активність;
- ✓ постійне самовдосконалення та навчання.

До основних wellness-інструментів належать:

- ✓ фізичні активності (фітнес, йога, пілатес, спортивно-оздоровчий туризм);
- ✓ психологічні практики (медитація, арт-терапія, коучинг);
- ✓ раціональне харчування, дієтологія;
- ✓ технології відновлення (SPA, масаж, гідротерапія);
- ✓ використання сучасних гаджетів та мобільних додатків для моніторингу здоров'я.

Сучасна wellness-індустрія активно інтегрується у сферу туризму, готельного бізнесу, освіти, охорони здоров'я. Зростає популярність wellness-туризму, що поєднує подорожі з оздоровчими практиками, відновленням та саморозвитком. Інновації у сфері *wearable technology* (носимої електроніки) дозволяють персоналізувати підхід до здоров'я, підвищувати ефективність тренувань і відстежувати динаміку фізичного стану.

3. Спортивно-оздоровчий туризм як технологія wellness. Спортивно-оздоровчий туризм – це вид активної рекреаційної діяльності, що поєднує фізичну активність, пізнання природи, соціальну взаємодію та відновлення життєвих сил. Він охоплює різноманітні форми: піші походи, велотури, водний, гірський, лижний туризм, екскурсії, кемпінг тощо.

Особливості спортивно-оздоровчого туризму:

- ✓ Доступність для людей із різним рівнем фізичної підготовки.
- ✓ Можливість індивідуального та групового формату.
- ✓ Поєднання фізичного розвитку, психологічного розвантаження та соціалізації.
- ✓ Екологічна спрямованість, формування цінностей сталого розвитку.
- ✓ Функції та значення спортивно-оздоровчого туризму – це підвищення фізичної працездатності, розвитку витривалості, координації, сили.
- ✓ Формування функціональних резервів організму, профілактика захворювань.
- ✓ Стимулювання особистісного зростання, формування лідерських якостей, навичок командної роботи.

✓ Психоемоційне відновлення, зниження рівня стресу, підвищення мотивації до життя.

✓ Відновлення життєвої мети через подолання труднощів, досягнення нових вершин, розширення світогляду.

Wellness-туризм – це подорожі з метою оздоровлення, відновлення, гармонізації фізичного та психічного стану.

Сучасні тенденції включають:

✓ Організацію турів на SPA-курорти, медичні та реабілітаційні центри.

✓ Упровадження програм детоксикації, схуднення, антистресових практик.

✓ Використання східних методик (йога, медитація, тай-чи).

✓ Інтеграцію wearable technology для моніторингу фізичного стану, оптимізації навантажень, профілактики травм.

Приклади з практики:

Організація одноденних походів та екскурсій для студентської молоді, що сприяють підвищенню мотивації до фізичної активності, формуванню командного духу, розвитку лідерських якостей.

Проведення wellness-турів із використанням фітнес-програм, SPA-процедур, майстер-класів із здорового харчування, що дозволяє гармонізувати фізичний та психоемоційний стан.

Використання носимих пристроїв (фітнес-браслети, смарт-годинники) для контролю фізичних навантажень, якості сну, рівня стресу під час туристичних подорожей.

4. Самореалізація та відновлення життєвої мети через спортивно-оздоровчий туризм. Участь у спортивно-оздоровчому туризмі сприяє:

✓ Усвідомленню власних можливостей і обмежень.

✓ Формуванню цілей, плануванню та досягненню результатів.

✓ Розвитку впевненості у собі, самооцінки, відповідальності.

✓ Відчуттю задоволення від подолання труднощів, досягнення нових вершин.

✓ Розширенню світогляду, формуванню нових життєвих сенсів.

✓ Зниженню рівня тривожності, стресу, емоційного вигорання.

✓ Формуванню навичок саморегуляції, релаксації, позитивного мислення

✓ Підвищенню рівня соціальної інтеграції, комунікативної компетентності.

✓ Відновленню життєвої енергії, натхненню до нових звершень.

Фахівці сфери фізичної культури та туризму мають бути не лише організаторами, а й наставниками, фасилітаторами особистісного зростання. Ефективний педагогічний супровід передбачає:

- ✓ Індивідуалізацію підходу до кожного учасника.
- ✓ Створення мотиваційного середовища, що стимулює до самопізнання та самовдосконалення.
- ✓ Використання сучасних технологій, інтерактивних методик, групової роботи.
- ✓ Формування цінностей здорового способу життя, екологічної відповідальності, соціальної активності.

5. Інноваційні технології в спортивно-оздоровчому туризмі. Впровадження носимих пристроїв (wearable technology) у спортивно-оздоровчий туризм відкриває нові можливості для персоналізації тренувань, моніторингу фізичного стану, профілактики травм.

Сучасні гаджети дозволяють відстежувати:

- ✓ частоту серцевих скорочень, рівень стресу, якість сну;
- ✓ кількість кроків, витрачені калорії, динаміку фізичних навантажень;
- ✓ відновлення організму після навантажень, ризику перевтоми.

Тематичні тури з акцентом на конкретні wellness-програми (детокс, антистрес, схуднення, відновлення).

Інтеграція фітнесу, SPA, психологічних практик, майстер-класів зі здорового харчування.

Використання мобільних додатків для організації маршрутів, контролю фізичної активності, комунікації учасників.

6. Перспективи розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Україні. Україна має унікальні природні ресурси: гори, ліси, річки, мінеральні джерела, курорти різної спеціалізації, що створює сприятливі умови для розвитку спортивно-оздоровчого та wellness-туризму.

Активно розвивається інфраструктура: будуються нові туристичні комплекси, SPA-центри, реабілітаційні заклади.

Зростає попит на оздоровчі та рекреаційні послуги, формуються нові професійні компетентності у сфері wellness-туризму.

Важливим є підвищення освітнього рівня фахівців, упровадження інноваційних програм підготовки, розвиток міжнародного співробітництва.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Обґрунтуйте актуальність і важливість самореалізації, адаптації та відновлення життєвої мети в сучасному суспільстві. Яку роль відіграють wellness-інструменти для відновлення життєвої мети?
2. Охарактеризуйте технології спортивно-оздоровчого туризму як ефективний засіб відновлення життєвої мети, гармонізації особистості та формування професійної ідентичності.
3. Охарактеризуйте прояви самореалізації та адаптації в контексті фізичної культури і спорту та завдяки використанню сучасних wellness-інструментів.
4. Розкрийте сутність wellness-концепції та окресліть її ключові принципи.
5. Перерахуйте основні wellness-інструменти.
6. Проаналізуйте ефективність інтеграції сучасної wellness-індустрії у сферу туризму, готельного бізнесу, освіти, охорони здоров'я.
7. Охарактеризуйте спортивно-оздоровчий туризм як технологію wellness. Назвіть його форми.
8. Перелічіть особливості спортивно-оздоровчого туризму.
9. Окресліть тенденції та перспективи розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Україні.
10. Охарактеризуйте роль спортивно-оздоровчого туризму для самореалізації та відновлення життєвої мети.
11. Обґрунтуйте ефективність інноваційних технологій у спортивно-оздоровчому туризмі.

УЗАГАЛЬНЕННЯ ЛЕКЦІЙНОГО МАТЕРІАЛУ

Wellness-філософія формує цілісний підхід до здоров'я, де оздоровлення трактується не просто як відсутність хвороб, а як усвідомлений стиль життя. Центральним є особистий вибір людини, спрямований на підтримку й зміцнення фізичного, психоемоційного, соціального й духовного благополуччя через упровадження в щоденне життя позитивних практик і звичок.

Історично ця концепція бере початок у стародавніх цивілізаціях Індії, Китаю, Греції та Риму. Поступово розуміння wellness розширювалося, включаючи рівновагу між тілом і душею, гармонію з природою та активне залучення до збереження власного потенціалу здоров'я. У сучасному світі wellness став феноменом, що об'єднує інтереси людини до самовдосконалення, профілактики захворювань і психологічного відновлення.

Wellness-філософія базується на кількох принципах:

- ✓ Активність: здоров'я підтримується регулярною фізичною та розумовою діяльністю, адаптованою до вікових і фізичних особливостей.
- ✓ Баланс: гармонійне поєднання фізичного, психічного, соціального й духовного компонентів як основа самореалізації.
- ✓ Профілактика: акцент на запобіганні хворобам, а не лише на лікуванні.
- ✓ Індивідуальний підхід: відповідальність кожної особи за власний спосіб життя.
- ✓ Постійне вдосконалення: прагнення до кращої якості життя на всіх рівнях – фізичному, емоційному, соціальному, духовному.

Ці принципи визначають мету wellness-програм: забезпечити всебічний розвиток людини, зміцнити стійкість до стресів і сприяти формуванню цінностей здорового способу життя.

Серед найпоширеніших форматів оздоровчого туризму виділяють декілька напрямів, а саме: фітнес-тури, аквафітнес-тури, йога-тури, танцювальні та комплексні тури, що складаються з фізичних тренувань, лекцій, харчових рекомендацій та розважальних програм. Головна особливість – активний рух без використання механізованого транспорту, що сприяє природній рекреації та відновленню всіх фізіологічних систем організму.

Використання природних оздоровчих чинників – невід'ємна складова wellness-туру. А ефективність програм відповідно базується на комплексному використанні природних ресурсів разом із фізіотерапією, масажами, дієтотерапією, релаксацією й руховою активністю.

Відбір ресурсів здійснюється з урахуванням науково підтверджених даних, їх хімічного складу, безпеки та екологічної відповідальності. Значна увага

приділяється медичній оцінці, індивідуалізації процедур і поєднанню природних методів із сучасними wellness-технологіями.

Кожна вікова категорія має особливості, які впливають на формування та реалізацію wellness-програм. Для дітей – перевага ігрових методів, коротких занять, квестів і командних ігор, спрямованість на розвиток рухливості, координації, комунікативних навичок. Для дорослих – акцент на зняття стресу, підтримку психоемоційного балансу, різноманітних фізичних активностях (біг, скандинавська ходьба, групові програми), соціалізацію через спорт. Для літніх людей – вправи низької інтенсивності на гнучкість, баланс, координацію; заняття обов’язково адаптуються до можливих хронічних захворювань, передбачають контроль пульсу, обов’язкову соціальну складову для профілактики самотності.

Оздоровчий туризм і wellness-програми – це не лише профілактика хвороб, а й інструменти для розкриття потенціалу особистості. Через участь у групових та індивідуальних активностях формуються впевненість у власних можливостях; вміння планувати, досягати цілей, реагувати на виклики; відновлення мотивації до життя й набуття нових сенсів; соціальна інтеграція та підтримка; навички командної роботи й лідерства.

Зростає роль міждисциплінарних підходів, впровадження інновацій – від використання носимих гаджетів до інтеграції психологічних практик (медитація, арт-терапія), акценту на індивідуалізації, сталому розвитку та безпеці природних середовищ. Україна, маючи значний потенціал природних ресурсів і розвинену інфраструктуру рекреації, активно впроваджує нові формати wellness-туризму, що відкриває широкі перспективи для формування здорового, свідомого, гармонійного суспільства.

Отже, wellness-філософія та оздоровчий туризм стають потужними інструментами збереження і підвищення якості життя, розвитку індустрії здоров’я, формування цінностей особистісного й суспільного рівня. Впровадження комплексних, науково обґрунтованих та адаптованих до потреб різних груп програм дозволяє досягати максимального оздоровчого й особистісного ефекту для кожного учасника.

РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

Практичне заняття 1. Аналіз особистого стилю життя з позиції принципів wellness-філософії

Мета:

Навчитися застосовувати основні принципи wellness-філософії до аналізу власного способу життя та визначати шляхи його вдосконалення.

Завдання:

1. Ознайомтеся з основними принципами wellness-філософії (усвідомленість, активний рух, здорове харчування, розумова діяльність, самореалізація) за матеріалами лекції.

2. Заповніть таблицю самооцінки (див. нижче). Коротко опишіть, як кожен із принципів реалізується у вашому щоденному житті. Наведіть конкретні приклади.

Принцип wellness	Як реалізується у вашому житті? (приклади)	Оцінка від 1 до 5
Усвідомленість		
Активний рух		
Здорове харчування		
Розумова діяльність		
Самореалізація		

3. Проаналізуйте результати:

- ✓ Які сфери вашого стилю життя вже відповідають принципам wellness?
- ✓ Які потребують удосконалення?
- ✓ Які зміни ви могли б внести вже зараз для підвищення рівня власного wellness?

4. Сформулюйте 3 конкретні кроки, які ви плануєте впровадити протягом наступного місяця для покращення одного з обраних аспектів (наприклад, більше рухатися, змінити систему харчування, практикувати усвідомленість тощо).

Форма виконання:

Короткий письмовий звіт (1-2 сторінки) із заповненою таблицею, аналізом і планом дій.

За бажанням – презентація результатів у групі.

Практичне заняття 2. Розробка індивідуальної або групової програми спортивно-оздоровчого туризму з урахуванням принципів wellness-філософії

Мета:

Закріпити розуміння wellness-філософії у практичній діяльності; розвинути навички планування комплексних оздоровчих заходів у спортивно-оздоровчому туризмі; поглибити знання про інноваційні підходи до оздоровлення різних верств населення.

Завдання:

1. Оберіть цільову групу (діти, дорослі, люди похилого віку, офісні працівники тощо).
2. Проаналізуйте потреби цієї групи у фізичному, ментальному, соціальному та духовному оздоровленні.
3. Складіть програму спортивно-оздоровчого туру, яка включатиме:
 - ✓ види фізичної активності (піші походи, йога, плавання тощо);
 - ✓ елементи психоемоційного оздоровлення (медитація, релаксація, арт-терапія);
 - ✓ рекомендації щодо харчування та режиму відпочинку;
 - ✓ можливі локації з урахуванням екологічного чинника (гори, ліси, узбережжя).
4. Поясніть, як запропонована програма відповідає основним принципам wellness-філософії (баланс тіла та душі, усвідомленість, інвестиції в себе, соціальна взаємодія).
5. Підготуйте презентацію або короткий звіт з описом програми та окресленням її очікуваних оздоровчих ефектів.

Практичне заняття 3. Аналіз і розробка маршруту спортивно-оздоровчого туризму з урахуванням рекреаційної та розвивальної функцій

Мета:

Закріпити знання про рекреаційну та розвивальну функції спортивно-оздоровчого туризму через практичне проєктування маршруту, спрямованого на відновлення ресурсів організму та всебічний розвиток особистості.

Завдання:

1. Оберіть цільову групу (наприклад, студенти, діти, люди похилого віку, сім'ї, особи з особливими потребами).
2. Розробіть короткий маршрут (1-2 дні) спортивно-оздоровчого походу або велопогулянки у вашому регіоні.

3. Поясніть, як у вашому маршруті реалізуються:

Рекреаційна функція:

– Які види активного руху використовуються?
– Які природні чинники (ліс, річка, гори тощо) сприятимуть відновленню організму?

– Які заходи/активності допоможуть знизити стрес і підвищити життєвий тонус?

Розвивальна функція:

– Які фізичні якості (витривалість, сила, спритність) розвиватимуться під час маршруту?

– Які морально-вольові або соціальні якості (відповідальність, командна робота, лідерство) можна сформулювати?

– Які пізнавальні або культурні елементи включені (екскурсія, знайомство з історією місцевості тощо)?

4. Підготуйте коротку презентацію (5-7 хвилин), обґрунтувавши вибір маршруту, його оздоровчу та розвивальну цінність для обраної цільової групи.

Критерії оцінювання:

- ✓ Відповідність маршруту цільовій групі.
- ✓ Повнота розкриття рекреаційної та розвивальної функцій.
- ✓ Креативність і практичність запропонованих заходів.
- ✓ Якість презентації та логічність викладу в ній матеріалу.

Практичне заняття 4. Функції спортивно-оздоровчого туризму в wellness-стратегіях

Мета:

Закріпити теоретичні знання з проектування wellness-програм через розробку власної концепції маршруту з урахуванням фізичних, психологічних та організаційних аспектів.

Завдання:

1. Розробіть індивідуальну або групову wellness-програму для обраної локації (наприклад, гірський, лісовий або приморський регіон України). Обґрунтуйте вибір локації за критеріями: природні ресурси, інфраструктура, безпека, доступність.

Опишіть основні оздоровчі елементи маршруту (наприклад, термальні джерела, зони для релаксації, місця для фізичних вправ).

2. Заплануйте маршрут:

Укажіть довжину маршруту (для новачків – 5-8 км, для підготовлених – 10-15 км і більше).

Охарактеризуйте рельєф (рівнинний, гористий, змішаний) та врахуйте перепади висот.

Визначте тривалість проходження маршруту, точки для відпочинку та оздоровчих процедур.

3. Розрахуйте фізичне навантаження для учасників:

Використайте формулу енергетичних витрат (укажіть довжину маршруту, перепади висот, тип поверхні, темп руху).

Надайте рекомендації щодо екіпірування та харчування для безпечного проходження маршруту.

4. Інтегруйте сучасні технології:

Поясніть, як ви будете використовувати GPS-трекінг та мобільні додатки для моніторингу стану здоров'я учасників.

Укажіть, які саме додатки чи пристрої ви рекомендуєте та які показники будете контролювати (наприклад, пульс, тиск, рівень активності).

5. Розробіть мотиваційний елемент:

Запропонуйте квест, тимблдинг чи інтерактивне завдання, яке підвищить залученість і командний дух учасників (наприклад, квест «Знайди джерело здоров'я», командна гра на маршруті).

Обґрунтуйте вплив цього завдання на мотивацію та психологічний комфорт групи.

Форма виконання:

Оформіть завдання у вигляді презентації (10-12 слайдів) або письмового звіту (3-4 сторінки). Додайте схему маршруту та короткий опис кожного етапу.

Критерії оцінювання:

Логічність і обґрунтованість вибору локації та маршруту.

Коректність розрахунків фізичного навантаження.

Відповідність рекомендацій сучасним стандартам безпеки та організації wellness-турів.

Креативність у розробці мотиваційних елементів.

Використання сучасних технологій для моніторингу та аналізу результатів.

Додатково (за бажанням):

Підготуйте коротку відеопрезентацію (до 3 хвилин), у якій представте свою програму та поясніть, чому вона буде ефективною для обраної цільової аудиторії.

Практичне заняття 5. Вибір і обґрунтування природних лікувальних ресурсів для wellness-туру

Завдання:

1. Оберіть один з регіонів України, відомий своїми природними лікувальними ресурсами (наприклад, Закарпаття, Херсонщина, Львівщина, Одещина, Прикарпаття).

2. Проаналізуйте природні ресурси цього регіону:

Визначте, які саме ресурси там представлені (мінеральні води, лікувальні грязі, кліматичні чинники тощо).

Опишіть їх основні властивості та лікувальний потенціал (наприклад, хімічний склад мінеральної води, тип грязей, особливості клімату).

3. Складіть коротку програму одноденного wellness-туру з використанням обраних природних ресурсів:

Укажіть основні етапи туру (наприклад, екскурсія, прийом мінеральної води, грязелікування, кліматотерапія, релаксація).

Обґрунтуйте, чому саме ці процедури та ресурси рекомендовані для оздоровлення.

4. Надайте рекомендації щодо безпеки та протипоказань для різних категорій туристів (діти, люди похилого віку, особи з хронічними захворюваннями).

5. Підготуйте коротку презентацію (5-7 слайдів) або письмовий звіт (1,5-2 сторінки), у якому:

- представте аналіз природних ресурсів регіону.
- опишіть програму туру та її оздоровчий ефект.
- додайте карту або схему маршруту (можна у вигляді малюнка чи скріншоту).

Критерії оцінювання:

Повнота аналізу природних ресурсів регіону.

Логічність і реалістичність програми туру.

Обґрунтованість вибору процедур та їх відповідність оздоровчим цілям.

Урахування безпеки та протипоказань.

Якість оформлення презентації/звіту.

Рекомендації:

Використовуйте матеріали лекції, офіційні джерела та наукові статті для обґрунтування своїх рішень.

Практичне заняття 6. Розробка адаптованої оздоровчої програми для різних вікових груп населення

Завдання:

1. Оберіть одну з вікових груп:

діти (6-12 років);

дорослі (25-45 років);

люди похилого віку (60+ років).

2. Охарактеризуйте фізіологічні, психологічні та соціальні особливості обраної групи.

- Які потреби та обмеження характерні для цієї категорії?

- Які мотиваційні чинники важливі для залучення до активності?

3. Розробіть програму з трьох занять (по 30-40 хвилин кожне) для цієї групи:

- укажіть мету кожного заняття (наприклад, розвиток витривалості, гнучкості, координації, зняття стресу тощо);

- опишіть основні вправи, ігри чи активності, які ви пропонуєте;

- урахуйте рекомендації щодо безпеки, інтенсивності та тривалості.

4. Додайте інтерактивний елемент або командну вправу (наприклад, естафета, групова гра, спільна прогулянка, танцювальний флешмоб).

5. Підготуйте коротку презентацію (5-7 слайдів) або письмовий опис (1-2 сторінки), де:

- представте свою програму;

- обґрунтуйте вибір вправ і методів;

- укажіть очікувані результати для здоров'я та психоемоційного стану учасників.

Критерії оцінювання:

Відповідність програми віковим та фізіологічним особливостям групи.

Креативність і практичність запропонованих рішень.

Урахування безпеки та мотиваційних аспектів.

Якість презентації/опису та аргументація.

Рекомендації:

Використовуйте матеріали лекції, сучасні українські та міжнародні рекомендації, а також наводьте приклади успішних проєктів (наприклад, «Активні парки», «Клуби скандинавської ходьби», «Олімпійська країна»).

ГЛОСАРІЙ

Адаптаційні резерви – потенціал організму, який визначає здатність до відновлення й пристосування до оздоровчих впливів, особливо важливо для людей похилого віку.

Актуальне здоров'я – індивідуальний рівень здоров'я на певному етапі життя, що може змінюватися під впливом wellness -практик.

Арт-терапія – оздоровча технологія, яка через творчість сприяє гармонізації емоційного стану, часто застосовується у роботі з дітьми та людьми похилого віку.

Ауторегуляція – здатність особистості самостійно контролювати психоемоційний стан, важливий елемент wellness -самоменеджменту.

Баланс життя (life balance) – гармонійне поєднання професійної, особистої, соціальної та духовної сфер, що забезпечує стабільне самопочуття.

Біоетика wellness – етичні принципи оздоровлення з урахуванням цінності життя, гідності особистості та культурних традицій.

Велнес-консалтинг – професійна діяльність з індивідуального супроводу людини в напрямку оздоровлення.

Велнес-ментор – фахівець, який допомагає іншим будувати власну wellness-стратегію через навчання, підтримку, супровід.

Велнес-простір – середовище (фізичне або віртуальне), яке сприяє гармонійному розвитку людини та реалізації оздоровчих технологій.

Гармонізація психофізичного стану – досягнення рівноваги між тілесним, емоційним та когнітивним компонентами здоров'я.

Групові wellness -програми – організовані оздоровчі заняття (фітнес, йога, медитація) для певної соціальної або вікової групи населення.

Дихальна гімнастика – методика оздоровлення через контрольоване дихання, що використовується для реабілітації, зняття стресу, покращення метаболізму.

Здорове старіння – концепція активного й повноцінного життя в літньому віці за допомогою wellness -підходів.

Здоров'язберезувальні технології – система дій, спрямованих на профілактику захворювань та підтримання здоров'я різних верств населення.

Інтервенція wellness – цілеспрямоване втручання для зміни стилю життя (дієта, активність, сон, стрес-менеджмент) з метою покращення якості життя.

Інклюзивне оздоровлення – доступність wellness-програм для людей з інвалідністю або осіб з особливими потребами.

Коучинг здоров'я – персоніфіковане оздоровлення через консультативну підтримку, постановку цілей, моніторинг результатів.

Когнітивна гнучкість – здатність швидко адаптуватися до змін середовища, пов'язана з психічним благополуччям.

Мобільні wellness-технології – застосування цифрових інструментів (додатки, трекери) для самоконтролю та управління здоров'ям.

Мультидисциплінарність wellness – поєднання знань із медицини, психології, філософії, спорту, педагогіки для формування комплексних програм оздоровлення.

Нутритивна підтримка – корекція харчування як елемент wellness-програми, орієнтований на індивідуальні потреби людини.

Оздоровчі практики – дії, що спрямовані на підтримання здоров'я, зняття стресу, профілактику захворювань (йога, масаж, термотерапія, фітотерапія).

Освітній wellness – використання навчання як засобу підвищення усвідомленості у сфері здоров'я, формування цінностей оздоровчого способу життя.

Превентивна стратегія – напрям wellness, орієнтований на запобігання хворобам шляхом активного способу життя та гармонізації середовища.

Психоемоційне благополуччя – один із ключових аспектів wellness, пов'язаний зі стресостійкістю, емоційною стабільністю, внутрішнім спокоєм.

Резилієнтність (життестійкість) – здатність особи долати труднощі, підтримуючи психічну рівновагу та активність.

Рухова активність – фізична діяльність, адаптована до віку та стану здоров'я, як основа wellness-програм для всіх груп населення.

Самоменеджмент здоров'я – здатність особи планувати, здійснювати та контролювати власні дії щодо збереження і покращення здоров'я.

Соціальне включення – участь різних верств населення у спільному wellness-просторі, з урахуванням вікових, культурних і соціальних особливостей.

Технології оздоровлення – сукупність методів, прийомів та інструментів для досягнення фізичного та психоемоційного добробуту.

Універсальний дизайн оздоровлення – підхід до wellness-програм, який передбачає доступність для всіх категорій населення, зокрема маломобільних груп.

Філософія велнесу – світогляд, що визнає здоров'я як багатовимірне явище і передбачає відповідальне, усвідомлене ставлення до свого життя.

Фітнес-оздоровлення – поєднання тренувального процесу з профілактичними та відновлювальними методами, спрямоване на різні групи населення.

Цільова аудиторія wellness – демографічні або соціальні групи (діти, молодь, вагітні, пенсіонери, люди з інвалідністю), для яких розробляються спеціалізовані оздоровчі програми.

Шкала якості життя – система оцінки суб'єктивного добробуту людини, що використовується для моніторингу ефективності wellness-програм.

Wellness (велнес) – це багатовимірна концепція здорового способу життя, що поєднує фізичне, психічне, емоційне, соціальне, інтелектуальне та духовне благополуччя. Основні принципи wellness включають: гармонійний розвиток особистості, профілактику захворювань і підтримку здоров'я, активну життєву позицію, відмову від шкідливих звичок, раціональне харчування та фізичну активність, постійне самовдосконалення та навчання.

Wellness-інструменти – засоби, що використовуються для досягнення та підтримання благополуччя. До них належать фізичні активності (фітнес, йога, пілатес, спортивно-оздоровчий туризм), психологічні практики (медитація, арт-терапія, коучинг), раціональне харчування, дієтологія, технології відновлення (SPA, масаж, гідротерапія) та використання сучасних гаджетів і мобільних додатків для моніторингу здоров'я.

Wellness-туризм – подорожі з метою оздоровлення, відновлення, гармонізації фізичного та психічного стану. Сучасні тенденції включають організацію турів на SPA-курорти, медичні та реабілітаційні центри, впровадження програм детоксикації, схуднення, антистресових практик, використання східних методик (йога, медитація, тай-чи) та інтеграцію wearable technology для моніторингу фізичного стану.

Wearable technology (носима електроніка) – сучасні гаджети (фітнес-браслети, смарт-годинники), які дозволяють персоналізувати підхід до здоров'я, підвищувати ефективність тренувань, відстежувати динаміку фізичного стану, контролювати частоту серцевих скорочень, рівень стресу, якість сну, кількість кроків, витрачені калорії, відновлення організму після навантажень і ризику перевтоми.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Активні парки. Державна установа «Спорт для всіх». URL: <https://sportforall.gov.ua/proieky/aktyvni-parky/>
2. Бігова Україна. Державна установа «Спорт для всіх». URL: <https://sportforall.gov.ua/proieky/bihova-ukraina/>
3. Бойко В. В., Соловей О. М. Wellness-технології у фізичному вихованні: сучасний стан та перспективи розвитку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. №13. С. 112–119.
4. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf>
5. Гриньова М. В., Ковальова О. В. Інноваційні підходи до організації спортивно-оздоровчого туризму. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2017. №6. С. 45–50.
6. Європейський тиждень спорту. Державна установа «Спорт для всіх». URL: <https://sportforall.gov.ua/proieky/ievropeyskyu-tyzhden-sportu/>
7. Заходи для підтримки здоров'я та активного довголіття, подолання негативних наслідків старіння. | Національна соціальна сервісна служба України. URL: <https://nssu.gov.ua/zakhody-dlia-pidtrymky-zdorovia-ta-aktyvnoho-dovholittia-podolannia-nehatyvnykh-naslidkiv-starinnia>
8. Клуби скандинавської ходьби. Державна установа «Спорт для всіх». URL: <https://sportforall.gov.ua/proieky/kluby-skandynavskoi-khodby/>
9. Козяр М. М. Спортивно-оздоровчий туризм як засіб формування здорового способу життя студентської молоді. *Молодь і ринок*. 2020. №2. С. 77–81.
10. Копа В. М. Соціальна валеологія : навч. посіб. Львів : «Новий Світ – 2000», 2011. 203 с.
11. Копа В. М. Соціальна цінність модусу здоров'я : автореф. дис... канд. філос. наук: 09.00.03 / Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. Одеса, 2006. 20 с.
12. Лаврова Л. В. Здоровий спосіб життя як предмет філософсько-освітнього аналізу : автореф. дис... канд. філос. наук: 09.00.10 / Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. Одеса, 2011. 20 с.
13. Місце спортивно-оздоровчого туризму в системі фізичної активності студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у*

сучасному суспільстві. 2018. №2. С. 15–224.

14. Міхеєнко О. І. Конкретизація сутності поняття «здоров'я» як методологічне підґрунтя практики оздоровлення організму людини. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 42–46.

15. Олексин І. Модус здоров'я в філософському дискурсі науки фізичного виховання і спорту. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. Львів : ДІФК. Львів, 2007. Вип. 11. С. 280.

16. Ріпак М. О. Поняття здоров'я за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та інших інституцій. Львів : Світ, 2006. С. 1–3.

17. 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. № 2(1). С. 49–59.

18. Фізична активність: діти. Центр громадського здоров'я. URL: <https://phc.org.ua/news/fizichna-aktivnist-diti>

19. Холявка В. З., Лешко Х. С., Мочульська О. М., Кухтій А. О. Здоров'я населення: тенденції та прогнози. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2019. №1 (79). С. 25–345.

20. 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.

21. Царенко Л. Г. Українські традиційні моделі здоров'я. *Психологічний часопис*. 2015. №2 (2). С. 101.

22. Шукатка О. Філософсько-педагогічні витоки сучасних ідей здоров'ятворення в педагогічній теорії та практиці. *Педагогіка безпеки : міжнар. наук. журн.* Вінниця, 2018. №1. Т. 3. С. 75–82.

23. Wellness-туризм як сервісна інновація індустрії гостинності. *Бізнес, стратегія, економіка, суспільство*. 2023. №79. С. 231–2382.

24. Bosnjak M., Brown C. A., Lee D.-J., Yu G. B., Sirgy M. J. Self-Expressiveness in Sport Tourism: Determinants and Consequences. *Journal of Travel Research*. 2016. Vol. 55(5). P. 563–5731.

25. Cesario S. K. Implications of Medical Tourism. *Nursing for Women's Health*. 2018. Vol.22(3). P. 269–273.

26. Gaines J., Virginia Lee C., Keystone J.S. et al. Medical Tourism. *Travel Medicine (4th Edition)*. Elsevier, 2019. P. 371–375.

27. 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. P. 200–211.
28. Lunt N., Horsfall D., Hanefeld J. Medical tourism : a Snapshot of Evidence on Treatment Abroad. *Maturitas*. 2016. Vol.88. P. 37–44.
29. Modelling the Effectiveness of Recreational Physical Activities Focused on Improving Stress Tolerance in University Students During Wartime. *Physical Education Theory and Methodology*. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/3221>
30. 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. P. 270–280.
31. Shandova N. Investigation of organizational and management specifics of health tourism development. *Technology audit and production reserves*. 2017. № 3/5 (35). C. 4–8.
32. Suess C., Baloglu S., Busser J.A. Perceived Impacts of Medical Tourism Development on Community Wellbeing. *Tourism Management*. 2018. Vol.69. P. 232–245.
33. Yannis Toutas. The historical origins of the basic concepts of health promotion and education: the role of ancient Greek philosophy and medicine. *Health Promotion International*. Volume 24. Issue 2. June 2009. P. 185–192.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Безверхня Г. В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури : метод. реком. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2012. 72 с.
2. Біланюк О., Чернега Ю., Konstantinidis G. Wellness & Spa туризм: сучасний стан та перспективи розвитку : матеріали XIV Міжнар. наук. конф. «Географія, економіка і туризм: національний та міжнародний досвід». Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2020. С. 374–377.
3. Бойко В. В., Соловей О. М. Wellness-технології у фізичному вихованні: сучасний стан та перспективи розвитку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. №13. С. 112–119.
4. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Пилипчук П. Б. Фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : метод. реком. для самостійної роботи здобувачів вищої освіти. Житомир : Вид-во «Рута», 2023. 30 с.
5. Гриньова М. В., Ковальова О. В. Інноваційні підходи до організації спортивно-оздоровчого туризму. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2017. №6. С. 45–50.
6. Лисюк Т. В. Інноваційні технології в туризмі : навч. посіб. Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2025. 323 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/27634/1/itt_handbook.pdf
7. Лук'янець А. В., Антонюк К. Г. Перспективи розвитку спа- та велнес-туризму в Україні. С. 82–85. URL: <https://surl.li/hyqsah>
8. Мочульська О. М., Шульгай А. Г., Ошлянська О. А., Бондарчук В. І., Завіднюк Ю. В., Черноמידз І. Б., Добровольська Л. І., Сверстюк А. С. Сучасні тенденції, детермінанти та перспективи розвитку медичного та лікувально-оздоровчого SPA- та WELLNESS-туризму в світі. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2019. №3(81). С. 56–61.
9. Організація дозвіллево-рекреаційної діяльності : навч.-метод. посіб. для здобувачів вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт» / уклад : О. Д. Шинкарьова, Н. Г. Шинкарьова. Полтава : Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 146 с.
10. Павленко Є. Є., Ільницька Г. С., Павленко В. О. Оздоровчий туризм : навч. посіб. Харків : НФаУ, 2021. 114 с.
11. Подрігало Л. В., Подрігало О. О. Медико-біологічний супровід

програм фізкультурно-оздоровчого та спортивного спрямування : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2025. 146 с.

12. Романенко С. С. Спортивно-оздоровча діяльність: сутність, класифікація та інструменти. *Вісник Хмельницького національного університету*. 2021. Том 2. С. 260–265.

13. Сильчук В. А., Кирпіченкова О. М., Друзь Т. П. Wellness-туризм як сервісна інновація індустрії гостинності. *Причорноморські економічні студії. Туризм*. С. 231–235. URL: http://bses.in.ua/journals/2023/79_2023/37.pdf

14. Тищенко, В. О., Товстоп'ятко Ф. Ф., Коваленко Ю.О. Освітньо-оздоровчий вектор підготовки фахівців фізичної культури: від національних стандартів до глобальних трендів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 5К (191). С. 167–172.

15. Товстоп'ятко, Ф. Ф., Орлов, А. А., Пиптюк, П. Ф., Товстоп'ятко, І. Ф., Дядечко, І. Є. Філософські та педагогічні виміри оздоровчого туризму в контексті wellness-філософії. *Академічні візії*. 2025. Випуск 43. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1869/1736>

16. Товстоп'ятко Ф. Ф., Тищенко В. О., Орлов А. А., Дядечко І. Є. Wellness-філософія як стратегія формування здоров'язбережувальних компетентностей у здобувачів вищої освіти. *Фізичне виховання та спорт*. 2025. №1, С. 171–177. URL: <https://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/4595/4380>

17. Федорчук А. Я. Напрями розвитку wellness-туризму в Україні : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. «Проблеми та перспективи розвитку бізнесу в Україні». Львів : ЛТЕУ, 2025. С. 577–579. URL: https://tourlib.net/statti_ukr/fedorchuk.htm

18. Чеховська Л., Жданова О., Грибовська І., Данилевич М., Шевців У. *Оздоровчо-рекреаційні технології* : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2019. 220 с.

19. Щука Г. П., Сокол Т. Г., Безрученков Ю. В. Wellness-туризм як інноваційна форма оздоровчого туризму : тези доповідей IX Міжнародної науково-практичної конференції «Управління інноваційним процесом в Україні: напрями розвитку». Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2022. С. 87–88. URL: <https://surl.lu/rwnted>

20. Бойко В. В., Соловей О. М. Wellness-технології у фізичному вихованні:

сучасний стан та перспективи розвитку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. №13. С. 112–119.

21. 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. № 2(1). С. 49–59.

22. Оздоровчі види рухової діяльності : навч.-метод. посібник / уклад.: І. Г. Васкан, Я. І.Єремія. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т, ш. КХ.Федьковича, 2020. 208 с. URL: <https://emed.library.gov.ua/zdorovyuy-sposib-zhyttia/ozdorovchi-vydy-rukhovoi-diialnosti-2/>

23. Cryan J. Health & Wellness Today: A Modern Guide to Thriving in 2025. Independently published. 2025. 172 p.

24. Delaney B. Wellmania : Misadventures in the Search for Wellness. 2017. 336 p.

25. Harnessing Wearable Technology for Wellness-Driven Sports Tourism. LinkedIn Pulse. 2025.

26. Means C. Good Energy: The Surprising Connection Between Glucose, Metabolism and Limitless Health. 2024. 528 p.

27. World Health Organization. Physical Activity Factsheets for the 28 European Union Member States of the WHO European Region. 2022.

Навчально-методичне видання
(українською мовою)

Товстоп'ятко Федір Федорович

Тищенко Валерія Олексіївна

WELLNESS-ФІЛОСОФІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Навчально-методичний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти магістра
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійної програми «Фізичне виховання»

Рецензент *А. В. Борозенко*
Відповідальний за випуск *А. П. Конох*
Коректор *Ю. О. Коваленко*