

**БАЗИЛЬЧУК Віра**Хмельницький національний університет  
<https://orcid.org/0000-0002-5134-5047>**БАЗИЛЬЧУК Олег**Хмельницький національний університет  
<https://orcid.org/0000-0002-9020-8635>

## СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ

*Авторами здійснено аналіз літературних джерел за даною проблематикою. Проведено опитування серед кваліфікованих спортсменів ігрових видів спорту та спортивних лікарів з метою вивчення застосування різновидів СПА-технологій у відновленні здоров'я спортсменів після навантажень або захворювань.*

*Ключові слова:* СПА-технології, різновиди СПА, відновлення, спортсмени, здоров'я.

DOI: <http://doi.org/10.31891/pcs.2022.2.14>

### 1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

В Україні, як і у всьому світі, росте популярність використання СПА-технологій. СПА-послуги, СПА-процедури, СПА-масаж, СПА-технології, СПА-курорт, СПА-зона та ін. – дані поняття асоціюються сьогодні із профілактикою захворювань, оздоровленням, лікуванням та відновленням.

SPA – термін, що широко використовується на Заході, який визначається в академічних словниках як «курорт або природне джерело термальної чи мінеральної води, яка застосовується для пиття та купання з метою оздоровлення і лікування різноманітних хвороб». Це популярне і в нас слово, напевно, є похідним від назви містечка Спа (Spa) провінції Льеж (Східна Бельгія). Місто Спа (Spa) відомо з часів Стародавнього Риму і згадується ще Плінієм Старшим. Лікувальне джерело Спа було винайдено заново у 1326 р. і досягло піку своєї популярності у 18-му сторіччі, коли його почали відвідувати королівські особи, які дізнались про його цілющі властивості. Назва цього курорту склала основу медичного напрямку – «спа-терапії». В Спа і до сих пір проводять регулярні міжнародні виставки, ярмарки спа-препаратів і мінеральних вод, наукові симпозиуми вчених-бальнеологів [2].

Використання тих чи інших природних факторів завжди відображає світогляд людей, що проживають у тому чи іншому клімато-географічному регіоні. Враховуючи спільність прагнення людей різних куточків планети до природних способів

оздоровлення, існують соціальні та етнокультурні відмінності. Все це, у кінцевому результаті, підвищує привабливість рекреаційних і СПА-послуг. В США найчастіше це уїк-енд поза містом у СПА-центрі з водними і релакс-процедурами (Day-Spa), в Європі – традиції європейської натуропатії та косметичного сервісу, в Південно-Східній Азії – масаж, медитативне усамітнення, езотеричні ритуали. [2].

Вітчизняна фізіотерапія, курортологія і відновлювальна медицина протягом тривалого часу також розробляла, оцінювала та вивчала можливості застосування різноманітних фізичних і кліматичних факторів для підтримки, відновлення здоров'я та лікування захворювань. Як вважають В. В. Єжов та ін. відродження медичної профілактики на етапі санаторно-курортного лікування є одним з важливіших напрямків соціального розвитку і вдосконалення системи охорони здоров'я в Україні [2]. Рішенню цієї проблеми на думку авторів може сприяти розвиток концепції охорони здоров'я здорової людини, яка передбачає впровадження сучасних технологій оздоровлення, доповнення існуючої системи відновлювального лікування СПА-програмами, спрямованими на профілактику і формування у населення культури фізичного та дуовного здоров'я [2].

### 2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ.

Вивчення проблеми застосування СПА-технологій у відновленні здоров'я спортсменів носить фрагментарний характер. Д. О. Підкопай [3] вивчав застосування

комплексів лазневих процедур у практиці роботи спортивного масажиста, Бабов К.Д., Дмитрієва Г.О., Тихохід Л.В., Кубиніна Л.В. [1] акцентували свою увагу на вивчені оцінки ефективності і достовірності медичних СПА-технологій у відповідності з принципами доказової медицини, науковці С. Н. Бучинський, О. А. Гоженко, В. В. Єжов, І. Ф. Душкин [2] у своїй праці наголошують на проблемах, стані та перспективах розвитку СПА-технологій України.

Сьогодні під СПА ми розуміємо все, що впливає на оздоровлення, омолодження тіла або допомагає організму відновитися. Поняття СПА в наші дні включає в себе використання морської, термальної, прісної або мінеральної води, морських водоростей, цілющих рослин, лікувальних грязей, масел і витяжок, а також охоплює всі види купання і прогрівання, фітнес-програми, масажі, розтирання, обгортання, дієтичні комплекси, пілінг та інші.

Слід наголосити на тому, що саме СПА-процедури сприяють усуненню стресових ситуацій у спортсменів та можливості уникнути отримання спортивних травм. Адже у навчальному посібнику «Травматологія та ортопедія» за редакцією Г. Г. Голки вказується на «тісний зв'язок між станом стресу, в якому може опинитися спортсмен, і ризиком спортивної травми: страх, неспокій, тривога, що супроводжують стрес призводять до таких фізіологічних проявів, як збільшення загального нервово-м'язового напруження, зниження координаційних здібностей, порушення техніки, збільшення стомлюваності, зниження уваги, підвищене збудження та ін» [4].

### **3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ**

На сьогоднішній день існує велика кількість видів СПА-технологій, які доречно застосовувати у відновленні здоров'я спортсменів, а саме: бальнеотерапія, флоатинг, гідропатія, таласотерапія, пелоїдотерапія, лазневі процедури, гірудотерапія, різновиди СПА-масажу та ін. Аналіз нечислених публікацій щодо застосування СПА-технологій під час

відновлення здоров'я кваліфікованих спортсменів після навантажень або захворювань свідчить про фрагментарність досліджень даної проблематики.

### **4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ**

Метою роботи було вивчити застосування різновидів СПА-технологій у відновленні здоров'я кваліфікованих спортсменів.

#### **Методи дослідження.**

1. Аналіз літературних джерел.

2. Опитування.

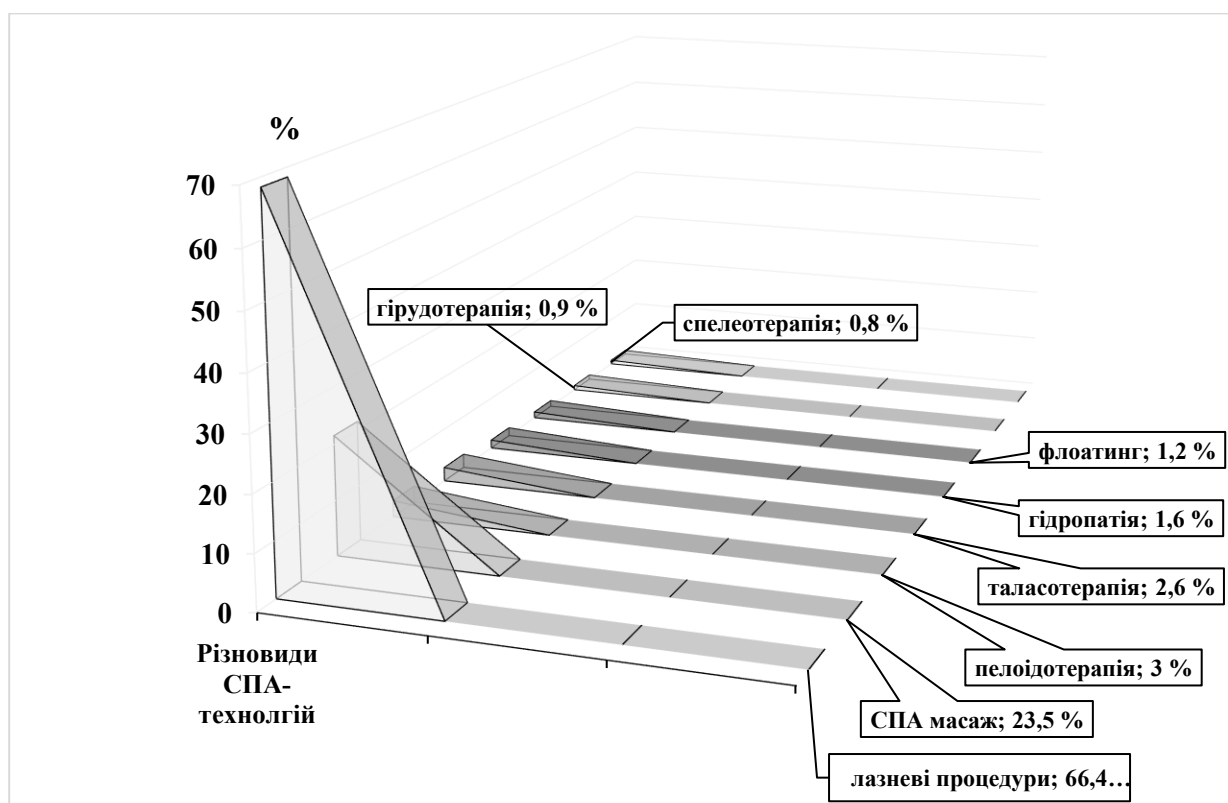
У процесі дослідження нами було проведено опитування серед кваліфікованих спортсменів з різних ігрових видів спорту, а саме: гандболу, баскетболу, волейболу, футболу. Загальна вибірка опитуваних становила 112 спортсменів, які беруть участь у регулярних змаганнях національного рівня та 6 спортивних лікарів.

### **5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ**

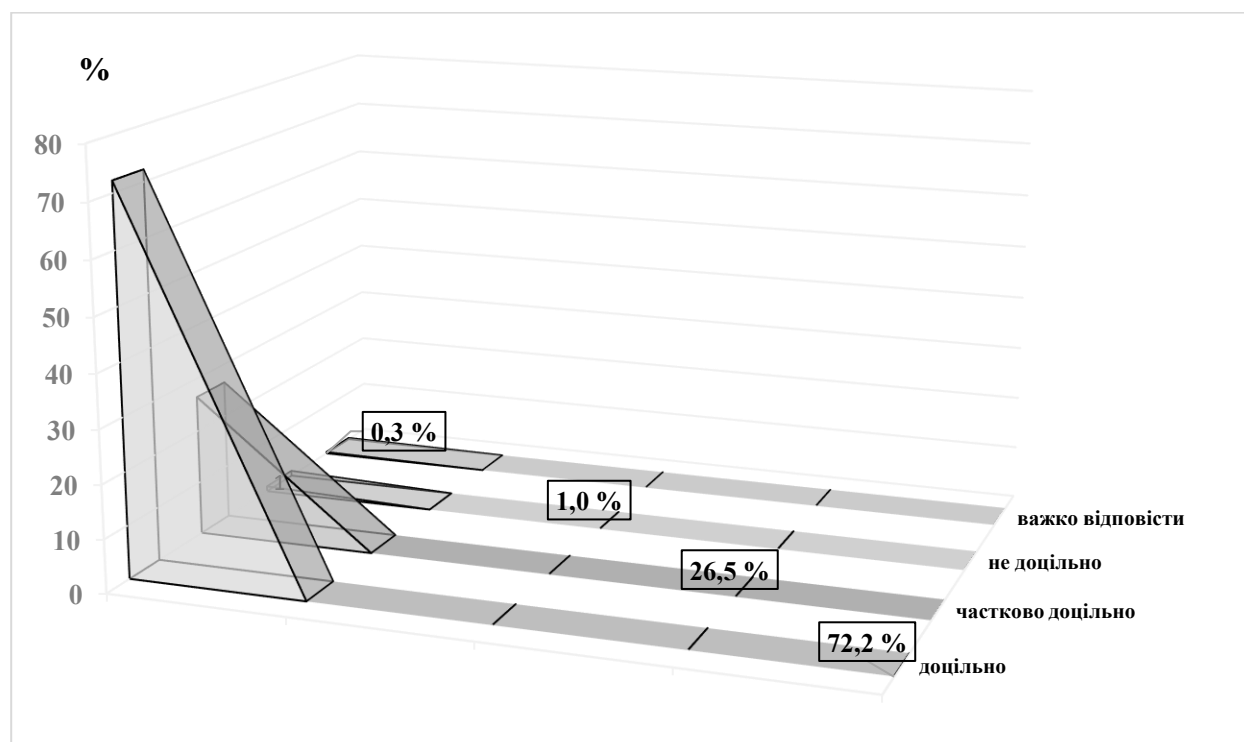
В процесі опитування, спортсмени зазначили різновиди СПА-технологій, яким надають перевагу як засобу відновлення свого здоров'я після тренувальних навантажень або захворювань (рис.1).

Найбільша кількість опитаних спортсменів для відновлення свого здоров'я: відвідують лазневі процедури – 66,4 %; застосовують СПА-масаж – 23,5 % респондентів; пелоїдотерапію – 3 % опитаних спортсменів; таласотерапію – 2,6 % респондентів; гідропатію – 1,6 % спортсменів, флоатинг – 1,2 % респондентів, гірудотерапію – 0,9 % опитаних та спелеотерапію – 0,8 % опитаних спортсменів.

Отримані результати опитування спортивних лікарів про доцільність застосування СПА-технологій (рис.2) як засобів відновлення їх здоров'я свідчать про те, що 72,2 % респондентів вважають доцільним застосування СПА-технології, 26,5 % – частково доцільним, 1 % опитаних не вбачають доцільності у застосування СПА-технологій для відновлення свого здоров'я, 0,3 % опитаних важко відповісти.



**Рис.1 Розподіл відповідей респондентів про застосування різновидів СПА-технологій у відновленні здоров'я спортсменів**



**Рис. 2. Розподіл відповідей респондентів про доцільність застосування різновидів СПА-технологій у відновленні здоров'я спортсменів.**

Разом з тим, є значна кількість спортсменів, яким застосування СПА-технологій є важкодоступним через ряд об'єктивних та суб'єктивних причин.

## 6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Отже, результати проведеного опитування спортсменів та спортивних

лікарів з різних видів спорту свідчать про те, що найчастіше для відновлення свого здоров'я спортсмени застосовують лазневі процедури та СПА-масаж. Застосування даних СПА-процедур, сприяє покращенню загального стану здоров'я та відновленню після тренувальних навантажень.

На даному етапі досліджень виникла необхідність продовжувати роботу в напрямку розширення й узагальнення отриманих теоретичних і практичних наробок, які можна застосовувати в практиці інших видів спорту.

#### Література

1. Бабов К. Д., Дмитрієва Г. О., Тихохід Л. В., Кубиніна Л. В. [https://www.ifnmu.edu.ua/images/diyalnist\\_universitetu/konferencii/2018/tezi\\_morshin.pdf](https://www.ifnmu.edu.ua/images/diyalnist_universitetu/konferencii/2018/tezi_morshin.pdf) 01.10.2022.
2. Єжов В. В., Гоженко О. А., Бучинський С. Н., Душкін І. Ф. СПА-технології у відновлювальній медицині та курортології: стан та перспективи розвитку в Україні / В. В. Єжов, О. А. Гоженко, С. Н. Бучинський, І. Ф. Душкін [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://sankurort.ua/uk/4/22/31/>.
3. Підкопай Д. О. Застосування комплексів лазневих процедур у практиці роботи спортивного масажиста / Д. О. Підкопай, Т. В. Підкопай // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 3. – С. 122-125.
4. Травматологія та ортопедія: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / за ред.: Голки Г. Г., Бур'янова О. А., Климовицького В. Г. – Вінниця : Нова Книга, 2013. – 400с. :іл.

#### References

1. Babov K. D., Dmytriieva H. O., Tykhokhid L. V., Kubynina L. V. [https://www.ifnmu.edu.ua/images/diyalnist\\_universitetu/konferencii/2018/tezi\\_morshin.pdf](https://www.ifnmu.edu.ua/images/diyalnist_universitetu/konferencii/2018/tezi_morshin.pdf) 01.10.2022.
2. Iezhov V. V., Hozhenko O. A., Buchynskiy S. N., Dushkyn I. F. SPA-tekhnologii u vidnovliuvalnii medy-tsyni ta kurortolohii: stan ta perspektyvy rozvytku v Ukraini / V. V. Yezhov, O. A. Hozhenko, S. N. Buchynskiy, I. F. Dushkyn [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: <http://sankurort.ua/uk/4/22/31/>.
3. Pidkopai D. O. Zastosuvannya kompleksiv lazneyvykh protsedur u praktytsi roboty sportyvnoho masazhys-ta / D. O. Pidkopai, T. V. Pidkopai // Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. – 2013. – № 3. – S. 122-125.
4. Travmatolohiia ta ortopediia: pidruchnyk dlia stud. vyshchykh med. navch. zakladiv / za red.: Holky H. H., Burianova O. A., Klymovytskoho V. H. – Vinnytsia : Nova Knyha, 2013. – 400s. :il.

#### Abstract

**BAZYLCHUK Vira, BAZYLCHUK Oleg**

#### MODERN HEALTH TECHNOLOGIES OF RECOVERY HEALTH OF ATHLETES

*In Ukraine, as in the whole world, the use of SPA technologies is growing in popularity. SPA services, SPA procedures, SPA massage, SPA technologies, SPA resort, SPA area, etc. – these concepts are today associated with disease prevention, recovery, treatment and recovery. SPA is a term widely used in the West, which is defined in academic dictionaries as "a spa or natural spring of thermal or mineral water used for drinking and bathing for the purpose of health and treatment of various diseases." This popular word in our country is probably derived from the name of the town of Spa (Spa) in the province of Liège (Eastern Belgium). The city of Spa (Spa) has been known since ancient Rome and is mentioned by Pliny the Elder. The Spa's healing spring was reinvented in 1326 and reached its peak of popularity in the 18th century, when royalty began to visit it, learning of its healing properties. The name of this resort formed the basis of the medical direction - "spa therapy". The Spa still holds regular international exhibitions, fairs of spa preparations and mineral waters, and scientific symposia of balneologist scientists.*

*The authors analyzed literary sources on this issue. A survey was conducted among qualified athletes of game sports and sports doctors in order to study the use of various types of SPA technologies in restoring the health of athletes after stress or illness.*

*The results of a survey of athletes and sports doctors from various sports show that most often athletes use bath procedures and spa massage to restore their health. The use of these SPA procedures contributes to the improvement of the general state of health and recovery after training loads.*

*At this stage of research, it became necessary to continue work in the direction of expansion and generalization of the obtained theoretical and practical findings, which can be applied in the practice of other types of sports.*

*Keywords: SPA-technology, varieties of spa, restoration, athletes, health.*

**Стаття надійшла до редакції 11.10.2022 р.**

#### Бібліографічний опис статті:

Базильчук В., Базильчук О. Сучасні оздоровчі технології відновлення здоров'я спортсменів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2022. № 2. С. 85-88.

Bazylchuk V., Bazylchuk O. (2022) Modern health technologies of recovery health of athletes. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 2, pp. 85-88.