

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет імені Івана Франка

В. Р. Монастирський

Н. М. Паньків

Н. М. Ганич

КУРОРТОЛОГІЯ

Навчальний посібник

Київ – 2026

УДК 7.11.455

*Рекомендовано до друку на засіданні
Вченої ради Львівського національного
університету імені Івана Франка
(протокол № 2 від 18 лютого 2026 р.)*

М 77

Автори:

Монастирський В. Р. – кандидат географічних наук, доцент кафедри туризму Львівського національного університету імені Івана Франка.

Паньків Н. М. – кандидат географічних наук, доцент кафедри туризму Львівського національного університету імені Івана Франка.

Ганич Н. М. – асистент кафедри туризму Львівського національного університету імені Івана Франка.

Рецензенти:

Сливка Р. Р. – кандидат географічних наук, доцент, завідувач кафедри географії та природознавства Карпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Молнар Й. Й. – кандидат географічних наук, доцент, завідувач кафедри географії та туризму Закарпатського угорського університету імені Ф. Ракоці ІІ.

Аніпко Н. П. – кандидат географічних наук, доцент кафедри географії та менеджменту туризму, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.

М 77 Монастирський В. Р., Паньків Н. М., Ганич Н. М. Курортологія : навчальний посібник. Київ : Видавництво «Каравела», 2026. 204 с.

ISBN 978-960-801-920-1

Навчальний посібник “Курортологія” розроблено відповідно до стандартів вищої освіти та призначено для здобувачів вищої освіти спеціальностей “Готельно-ресторанна справа”, “Туризм і рекреація”, “Рекреаційна діяльність”, “Географія”, “Фізична терапія та реабілітація”. Посібник спрямований на формування системного уявлення про природні лікувальні ресурси, курортні чинники, методи санаторно-курортного лікування та організаційні засади функціонування курортів.

Навчальний посібник рекомендовано студентам закладів вищої освіти, викладачам, фахівцям сфери туристичних і курортно-рекреаційних послуг, а також усім, хто цікавиться проблематикою курортології та оздоровчого туризму.

УДК 7.11.455

© В. Р. Монастирський, Н. М. Паньків,
Н. М. Ганич 2026 р.

ISBN 978-960-801-920-1

© Видавництво «Каравела», 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
Тема 1. Вступ. Курортологія: предмет, мета та завдання, курортологічні терміни	10
1.1. Загальна характеристика курортології як навчальної дисципліни	10
1.2. Предмет курортології	11
1.3. Мета і завдання курортології	12
1.4. Значення курортології для готельно-ресторанної справи	13
1.5. Основні курортологічні терміни.....	14
1.6. Погляди науковців на курортологію	16
Контрольні питання:	19
Тема 2. Сутність, напрями і розділи курортології.....	21
2.1. Сутність курортології як науки та сфери практичної діяльності.....	21
2.2. Основні напрями курортології.....	22
2.3. Розділи курортології та їх характеристика.....	24
2.4. Взаємозв'язок курортології з іншими науками та галузями знань....	26
Контрольні питання:	27
Тема 3. Історія розвитку курортології у світі та в Україні.....	29
3.1. Витоки курортології у давні часи, періоди розвитку курортної справи	29
3.2. Розвиток курортології у Європі в середні віки та Новий час	32
3.3. Становлення курортології як науки у ХХ столітті	33
3.4. Історія розвитку курортології в Україні	35
Контрольні питання:	38
Тема 4. Курортні фактори, різновиди курортів, курортна діяльність .	39
4.1. Поняття та класифікація курортних факторів.....	39
4.2. Різновиди курортів та їх характеристика	41
4.3. Курортна діяльність: зміст, структура та особливості організації ...	44
4.4. Генетична класифікація курортів	45
Контрольні питання:	49

Тема 5. Водолікування. Основи бальнеології. Бальнеологічні курорти	51
.....	
5.1. Водолікування як метод курортного лікування: сутність і значення	51
5.2. Основи бальнеології та її місце в курортології.....	53
5.3. Класифікація водолікувальних процедур та їх лікувальний ефект ...	54
5.4. Бальнеологічні курорти: типи, спеціалізація та приклади	55
5.5. Організація водолікування та бальнеологічних процедур у санаторно-курортних закладах	57
Контрольні питання:	59
Тема 6. Основи грязелікування у курортології.....	61
6.1. Грязелікування як складова санаторно-курортного лікування	61
6.2. Лікувальні грязі: поняття, походження та історія використання.....	63
6.3. Механізм лікувальної дії грязей на організм людини	66
6.4. Грязьові курорти та їх лікувальна спеціалізація.....	67
6.5. Організація грязелікування в санаторно-курортних закладах: медичні, правові та сервісні аспекти.....	68
Контрольні питання:	70
Тема 7. Лікування глиною в курортній практиці	72
7.1. Лікування глиною (глинотерапія): сутність і місце в курортології... ..	72
7.2. Види лікувальних глин та їх природні властивості.....	73
7.3. Механізм лікувальної дії глини на організм людини.....	75
7.4. Застосування глинотерапії в курортній та wellness-практиці	76
7.5. Організація глинотерапії та її значення для курортного сервісу	77
Контрольні питання:	78
Тема 8. Основи медичної кліматології у курортології.....	79
8.1. Медична кліматологія: предмет, завдання та зв'язок із кліматичними курортами.....	79
8.2. Клімат як лікувальний чинник. Біометеорологічні та природні чинники впливу	81
8.3. Види кліматотерапії та методи їх застосування	82
8.4. Кліматичні курорти світу та України.....	84

8.5. Значення медичної кліматології для курортного сервісу та готельно-ресторанної справи.....	88
Контрольні питання:	90
Тема 9. Фітотерапія в курортній практиці	92
9.1. Фітотерапія: поняття, предмет і місце в курортології. Історичні витоки розвитку.....	92
9.2. Лікарські рослини як природний лікувальний чинник	95
9.3. Основні методи та форми фітотерапії на курортах	97
9.4. Фітотерапія у світовій та українській курортній практиці	98
9.5. Значення фітотерапії для wellness-, spa- та готельно-ресторанної індустрії.....	99
Контрольні питання:	101
Тема 10. Термотерапія. Озокеритолікування. Парафінолікування. ..	103
10.1. Термотерапія як метод курортного лікування	103
10.2. Озокеритолікування: походження, властивості та лікувальне застосування в курортології.....	106
10.3. Парафінолікування: особливості методу та застосування в курортній і spa-практиці.....	108
10.4. Показання та протипоказання до застосування термотерапії (озокерито- та парафінолікування).....	110
10.5. Організація термотерапії в санаторно-курортних і spa-закладах ..	112
Контрольні питання:	114
Тема 11. Популярні методи нетрадиційної медицини в курортній практиці.....	115
11.1. Натуропатія як філософія та метод оздоровлення.....	116
11.2. Ароматерапія в курортній та spa-практиці.....	117
11.3. Фунготерапія як напрям біологічного оздоровлення.....	119
11.4. Гірудотерапія в системі курортного лікування.....	121
11.5. Літотерапія як елемент рекреаційного оздоровлення	123
11.6. Акупунктура та її роль у курортній медицині	124
Контрольні питання:	127
Тема 12. Нетрадиційні методи лікування в курортній практиці: апітерапія, аюрведа, псамотерапія, йога, ампелотерапія, енотерапія	129

12.1. Апітерапія як метод біологічного та природного оздоровлення ...	130
12.2. Аюрведа як цілісна система традиційної медицини	132
12.3. Псамотерапія як природний метод теплового впливу	134
12.4. Йога як метод фізичного та психоемоційного оздоровлення	136
12.5. Ампелотерапія	137
12.6. Енотерапія	139
Контрольні питання:	143
Тема 13. Преформовані та рідкісні лікувальні курортні фактори.	
Лікування нафталанською нафтою.....	144
13.1. Преформовані та рідкісні лікувальні курортні фактори: сутність і місце в системі курортології	144
13.2. Класифікація преформованих лікувальних факторів та особливості їх застосування на курортах.....	146
13.3. Рідкісні природні лікувальні фактори в курортній практиці	148
13.4. Нафталанська нафта як унікальний лікувальний чинник: походження, склад і механізми дії	151
Тема 14. Лікувальна фізична культура, кінезітерапія та лікувальний масаж у курортній і реабілітаційній практиці	155
14.1. Історія виникнення лікувальної фізичної культури, кінезітерапії та лікувального масажу	155
14.2. Лікувальна фізична культура і кінезітерапія: принципи, форми та засоби.....	158
14.3. Лікувальний масаж у системі курортної та реабілітаційної медицини.....	161
14.4. Поєднання ЛФК, кінезітерапії та лікувального масажу в санаторно-курортних і реабілітаційних програмах.....	163
14.5. Організація ЛФК, кінезітерапії та лікувального масажу в курортних і реабілітаційних закладах.....	165
Контрольні питання:	168
Тема 15. Особливості організації лікування хвороб людини в умовах курорту	170
15.1. Загальні принципи організації курортного лікування	170
15.2. Медичний відбір та планування лікування в умовах курорту	172

15.3. Комплексність і поєднання лікувальних факторів у курортному лікуванні.....	173
15.4. Режим, харчування та побутові умови курортного лікування	175
15.5. Ефективність та значення курортного лікування	177
Контрольні питання:	178
Тема 16. Управління санаторно-курортними закладами	180
16.1. Сутність і завдання управління санаторно-курортним закладом ..	180
16.2. Організаційна структура та функціональні служби	182
16.3. Управління якістю послуг і безбар'єрністю.....	184
16.4. Управління персоналом і ризиками в умовах війни.....	185
Контрольні питання:	187
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	188
ГЛОСАРІЙ	196

ВСТУП

Курортологія є міждисциплінарною галуззю наукових знань і практичної діяльності, що вивчає природні лікувальні чинники, механізми їх впливу на організм людини та особливості організації санаторно-курортного лікування, реабілітації й рекреаційного оздоровлення. В умовах зростання ролі здоров'я як ключової соціальної та економічної цінності курортологія набуває особливого значення для розвитку туризму, рекреації, сфери гостинності та системи охорони здоров'я.

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується підвищенням попиту на профілактичні, реабілітаційні та оздоровчі послуги, що ґрунтуються на використанні природних ресурсів, немедикаментозних методів лікування та цілісного підходу до людини. У цьому контексті курорти й санаторно-курортні заклади виступають не лише як місця лікування, а й як багатофункціональні центри рекреації, відновлення працездатності, психоемоційного балансу та підвищення якості життя. Саме тому курортологія тісно інтегрується з туризмом, готельно-ресторанною справою, географією, фізичною терапією та реабілітацією.

Навчальний посібник “Курортологія” орієнтований на здобувачів вищої освіти спеціальностей “Готельно-ресторанна справа”, “Туризм і рекреація”, “Рекреаційна діяльність”, “Географія”, “Фізична терапія та реабілітація” та покликаний сформулювати системне уявлення про природні лікувальні ресурси, курортні чинники, методи санаторно-курортного лікування й організаційні засади функціонування курортів. Особлива увага приділяється міждисциплінарному підходу, що дозволяє розглядати курорт як цілісну систему, де поєднуються природне середовище, лікувальні технології, сервіс, інфраструктура та управлінські рішення.

Для студентів спеціальності “Готельно-ресторанна справа” знання з курортології є важливими з огляду на зростаючу роль санаторно-курортних,

spra- та wellness-послуг у структурі гостинності. Навчальний посібник сприяє формуванню розуміння організації курортного сервісу, режиму перебування гостей, взаємодії медичного й обслуговуючого персоналу та стандартів якості в оздоровчих закладах.

Для здобувачів спеціальності “Туризм і рекреація” курортологія є теоретичною та практичною основою формування туристичних і рекреаційних продуктів, орієнтованих на оздоровлення, профілактику та активний відпочинок. Вона дає змогу глибше зрозуміти специфіку лікувально-оздоровчого туризму, особливості курортного попиту та вимоги до якості рекреаційних послуг.

У навчальному посібнику послідовно викладено теоретичні засади курортології, характеристику природних лікувальних чинників, основні методи санаторно-курортного лікування, нетрадиційні та комплементарні оздоровчі практики, а також організаційно-економічні та сервісні аспекти функціонування курортів. Матеріал подано з урахуванням сучасних наукових підходів, навчальних стандартів і потреб майбутніх фахівців, що забезпечує його практичну цінність і прикладну спрямованість.

Навчальний посібник має на меті сформувати у здобувачів вищої освіти комплексне бачення курортології як науки і сфери професійної діяльності, розвинути міждисциплінарне мислення та підготувати їх до ефективної роботи в умовах сучасного курортно-рекреаційного простору.



Тема 1. Вступ. Курортологія: предмет, мета та завдання, курортологічні терміни

1.1. Загальна характеристика курортології як навчальної дисципліни

Курортологія сформувалася як міждисциплінарна галузь знань, що поєднує медичні, природничі, географічні та соціально-економічні підходи до вивчення й використання курортних ресурсів. У навчальній літературі вона розглядається як наука і практична сфера діяльності, спрямована на дослідження природних лікувальних чинників, курортних територій і форм їх раціонального використання з лікувально-оздоровчою та профілактичною метою.

Українські науковці вважають, що курортологія виконує роль теоретичної основи санаторно-курортного лікування, оскільки саме вона узагальнює знання про природні лікувальні ресурси та механізми їх впливу на організм людини. Водночас курортологія не обмежується медичним аспектом, а охоплює питання організації, управління та функціонування курортної сфери як складної соціально-економічної системи.

Курортологія тісно пов'язана з рекреаційною географією, адже курорти формуються на основі просторового поєднання природних ресурсів, інфраструктури та рекреаційних потреб населення. Такий підхід дозволяє розглядати курорт не лише як лікувальний об'єкт, а як

територіальну систему з власними ресурсними, екологічними й господарськими особливостями.

Як навчальна дисципліна курортологія забезпечує інтеграцію знань з медицини, географії, екології, економіки, менеджменту та сервісу. Це особливо важливо для підготовки фахівців готельно-ресторанної справи, оскільки сучасні курорти поєднують лікувальні, рекреаційні та туристичні функції. Індустрія гостинності є ключовим елементом туристичного продукту, який формує загальне враження споживача та визначає конкурентоспроможність території.

Таким чином, курортологія як навчальна дисципліна спрямована на формування у студентів комплексного бачення курортної сфери, її ресурсного потенціалу та ролі в сучасній системі охорони здоров'я й індустрії гостинності.

1.2. Предмет курортології

Предмет курортології охоплює сукупність природних і преформованих лікувальних факторів, курортні території, курортні заклади та процеси лікувально-оздоровчої діяльності, що здійснюються в умовах курортів. У підручниках з курортології наголошується, що предмет цієї науки включає як властивості природних чинників, так і організаційні умови їх використання.

Курортологія досліджує не лише лікувальні ресурси, а й економічні, управлінські та інфраструктурні аспекти санаторно-курортної діяльності, що забезпечують ефективне функціонування курортів. Це означає, що предмет курортології має комплексний характер і виходить за межі суто медичної проблематики.

До основних складових предмета курортології належать природні лікувальні ресурси – мінеральні води, лікувальні грязі, кліматичні умови, морська вода, пісок, озокерит, нафталан та інші чинники, що

використовуються з лікувально-оздоровчою метою. Важливою складовою є також курортна інфраструктура, яка забезпечує можливість практичного застосування цих ресурсів.

У працях з організації туристичної діяльності курорт розглядається як цілісний комплекс, що поєднує природні ресурси, матеріально-технічну базу та сферу послуг. Такий підхід дозволяє оцінювати курорт з позицій його ефективності, конкурентоспроможності та відповідності потребам споживачів.

Для фахівців готельно-ресторанної справи предмет курортології має прикладне значення, оскільки включає питання організації харчування, проживання, дозвілля та додаткових послуг, що безпосередньо впливають на якість курортного продукту.

1.3. Мета і завдання курортології

Метою курортології є наукове обґрунтування раціонального, безпечного та ефективного використання курортних ресурсів з метою лікування, профілактики захворювань, відновлення працездатності та покращення якості життя населення. У сучасних підручниках підкреслюється, що ця мета реалізується за умови збереження природних лікувальних ресурсів і дотримання принципів сталого розвитку.

Науковці зазначають, що курортологія покликана забезпечити баланс між оздоровчим ефектом і екологічною безпекою курортних територій, оскільки надмірне антропогенне навантаження може призвести до деградації ресурсної бази. У цьому контексті курортологія виконує важливу соціальну функцію.

Основними завданнями курортології є вивчення властивостей природних лікувальних факторів, їх класифікація та оцінка лікувально-оздоровчого потенціалу курортних територій. Важливим завданням є також

розробка й удосконалення методів курортного лікування та визначення оптимальних умов їх застосування.

Окрему групу завдань становлять організаційно-управлінські питання, пов'язані з функціонуванням санаторно-курортних закладів. Ефективна реалізація завдань курортології сприяє соціально-економічному розвитку курортних територій і підвищенню доступності оздоровчих послуг.

Для майбутніх фахівців готельно-ресторанної справи мета й завдання курортології трансформуються у практичні орієнтири, пов'язані з формуванням якісного сервісу, безпечних умов перебування та комфортного середовища для гостей курортів.

1.4. Значення курортології для готельно-ресторанної справи

Сучасні курорти функціонують як багатoproфільні оздоровчо-рекреаційні комплекси, у структурі яких готельно-ресторанні підприємства є невід'ємною складовою курортної інфраструктури. Саме вони забезпечують умови проживання, харчування та повсякденного сервісу, що створюють основу комфортного перебування відпочивальників. Якість готельних і ресторанних послуг істотно впливає на ефективність лікувально-оздоровчих програм, перебіг реабілітаційних процесів і загальне сприйняття курорту як цілісного туристичного продукту.

Інфраструктура гостинності формує матеріальну та організаційну базу курортного сервісу й визначає рівень задоволеності споживачів туристичних і рекреаційних послуг. У курортній сфері це набуває особливого значення, оскільки умови проживання, якість харчування, рівень обслуговування та дотримання санітарно-гігієнічних норм безпосередньо впливають не лише на комфорт, а й на фізичний і психоемоційний стан гостей. Недостатня увага до цих аспектів може

знизити лікувальний ефект курортних факторів, тоді як високий рівень сервісу сприяє підвищенню результативності оздоровлення.

Організація туристичної діяльності на курортах передбачає тісну взаємодію лікувальних, рекреаційних і сервісних елементів, які в сукупності формують конкурентоспроможний курортний продукт. Для готельно-ресторанних підприємств це означає необхідність узгодження власної діяльності з медичними рекомендаціями, профілем курорту та особливостями контингенту відпочивальників. Зокрема, важливим є врахування сезонності, лікувальної спеціалізації курорту, тривалості перебування гостей і характеру призначених процедур.

Знання з курортології дозволяють фахівцям готельно-ресторанної справи професійно враховувати специфіку дієтичного та лікувально-профілактичного харчування, режимів відпочинку, організації дозвілля, фізичної активності та wellness-програм. Це стосується як розроблення меню з урахуванням лікувальних дієт, так і планування графіків обслуговування, сервісних послуг та рекреаційних заходів. У сучасних умовах курортологічні знання також є основою для впровадження концепцій wellness, spa та медичного туризму, що активно інтегруються в діяльність готелів і ресторанных комплексів.

Таким чином, курортологія виступає важливим теоретичним і практичним підґрунтям професійної підготовки фахівців готельно-ресторанної справи. Вона формує системне розуміння особливостей курортного середовища, сприяє підвищенню якості сервісу та забезпечує ефективну інтеграцію гостинності в структуру сучасного курорту.

1.5. Основні курортологічні терміни

Термінологічний апарат курортології є фундаментальною складовою професійної підготовки фахівців курортної, санаторно-оздоровчої та готельно-ресторанної сфери. Формування чіткої системи понять забезпечує

єдність наукового й практичного підходів у дослідженні та організації курортної діяльності. Уніфіковане тлумачення базових термінів дозволяє уникнути неоднозначності у фаховому спілкуванні та сприяє підвищенню ефективності управлінських і лікувально-оздоровчих рішень.

Ключовим поняттям курортології є курорт, який визначається як територія, що має природні лікувальні ресурси та відповідну інфраструктуру й використовується з лікувально-оздоровчою та рекреаційною метою. Важливою ознакою курорту є не лише наявність природних чинників, а й їх раціональне освоєння, науково обґрунтоване використання та поєднання з матеріально-технічною базою, що забезпечує надання спеціалізованих послуг.

Поняття курортної місцевості характеризує ширше просторове утворення – географічну територію, що володіє сукупністю природних чинників, придатних для розвитку курортної діяльності. Курортна місцевість може перебувати на різних етапах освоєння – від потенційної до повністю сформованої курортної території з розвиненою інфраструктурою. Це поняття має важливе значення для територіального планування та прогнозування розвитку курортів.

Центральне місце в курортології займає **категорія природних лікувальних ресурсів**, до яких належать мінеральні води, лікувальні грязі, кліматичні умови, рельєф, рослинність та інші природні фактори, що мають лікувальні властивості й застосовуються в санаторно-курортній практиці. Саме наявність і якість цих ресурсів визначають спеціалізацію курортів і напрями їх лікувально-оздоровчої діяльності.

Поняття санаторно-курортного закладу охоплює спеціалізовані установи, що надають комплекс лікувально-оздоровчих, реабілітаційних і профілактичних послуг із використанням курортних факторів. Такі заклади поєднують медичні, сервісні та організаційні функції, що зумовлює підвищені вимоги до рівня професійної підготовки персоналу.

Важливим міждисциплінарним поняттям є рекреація, яка трактується як процес відновлення фізичних і психоемоційних сил людини в умовах відпочинку, зміни діяльності та сприятливого середовища. У курортології рекреація розглядається не лише як відпочинок, а як складний соціально-біологічний процес, тісно пов'язаний із лікувально-оздоровчими заходами.

Таким чином, опанування курортологічних термінів формує професійну мовну культуру майбутніх фахівців, забезпечує точність фахового мислення та є необхідною передумовою їх успішної практичної діяльності в системі курортного та готельно-ресторанного сервісу.

1.6. Погляди науковців на курортологію

У сучасних наукових джерелах курортологія трактується як комплексна галузь знань, що поєднує медичні, природничі, рекреаційні та соціально-економічні аспекти. Такий міждисциплінарний характер зумовлює різноманітність наукових підходів до визначення її сутності, предмета та функціонального призначення. У працях з курортології підкреслюється, що вона виходить за межі суто медичної науки й охоплює широке коло питань, пов'язаних з вивченням, освоєнням і раціональним використанням природних лікувальних ресурсів у поєднанні з організацією курортної діяльності.

Українські вчені розглядають курортологію як теоретичну основу санаторно-курортного лікування, яка забезпечує наукове обґрунтування застосування природних лікувальних чинників, формування лікувально-оздоровчих програм і функціонування санаторно-курортних закладів. У межах такого підходу курортологія постає як система знань, орієнтована на збереження, відновлення та зміцнення здоров'я людини з використанням ресурсів курортних територій.

Інші вчені акцентують увагу на ресурсному та географічному вимірах курортології, розглядаючи її у тісному зв'язку з рекреаційними ресурсами, територіальною організацією курортів і регіональними особливостями їх розвитку. Такий підхід дозволяє інтерпретувати курортологію як складову рекреаційної географії та важливий елемент просторового розвитку територій, що мають лікувально-оздоровчий потенціал.

Представники туристичної науки – розглядають курортологію як наукове підґрунтя розвитку лікувально-оздоровчого й рекреаційного туризму. У їхніх працях курортологія постає як основа формування курортного продукту, організації туристичних потоків, розвитку інфраструктури гостинності та інтеграції курортної діяльності в систему туристичного ринку.

Разом із національними науковими підходами у світовій науковій думці сформувався ширший, глобальний погляд на значення здоров'я людини та роль курортології в його збереженні. У міжнародному науковому дискурсі здоров'я дедалі частіше розглядається не лише як відсутність захворювань, а як інтегральний показник якості життя, соціального благополуччя, екологічної безпеки та рівня розвитку суспільства. Такий підхід істотно розширює зміст курортології, надаючи їй стратегічного та міждисциплінарного характеру.

У глобальних наукових концепціях підкреслюється, що здоров'я формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, серед яких важливу роль відіграють природне середовище, спосіб життя, психоемоційний стан, умови праці та можливості для відновлення й профілактики. У цьому контексті курортні території розглядаються як особливі простори, здатні забезпечувати не лише лікування, а й довготривале підтримання фізичного, психічного та соціального благополуччя людини. Саме тому курортологія в глобальному вимірі розглядається як наука про кероване використання природних і соціальних ресурсів з метою збереження здоров'я населення.

Важливим аспектом світових наукових підходів є орієнтація на превентивну медицину та профілактику захворювань. Підкреслюється, що сучасні системи охорони здоров'я мають дедалі більше зміщувати акценти з лікування вже сформованих патологій на попередження хвороб, ранню реабілітацію та формування здорового способу життя. У цьому аспекті курортологія розглядається як ефективний інструмент реалізації профілактичних і реабілітаційних стратегій, оскільки поєднує природні лікувальні чинники, рекреацію та освітні елементи, спрямовані на підвищення культури здоров'я.

Окрему увагу в глобальних дослідженнях приділяють психічному та емоційному здоров'ю, яке визнається ключовим компонентом загального благополуччя людини. Курортні простори, завдяки поєднанню природного середовища, рекреаційних можливостей і спеціалізованих оздоровчих програм, розглядаються як важливі осередки зниження стресу, відновлення психоемоційної рівноваги та профілактики професійного вигорання.

Таким чином, узагальнення національних і глобальних наукових підходів дозволяє стверджувати, що курортологія є багатогранною та стратегічно важливою дисципліною. Вона інтегрує медичні, рекреаційні, соціально-економічні та екологічні складові розвитку курортних територій і виступає теоретичною основою формування системи оздоровлення населення. Саме така інтегративність зумовлює її значення для підготовки фахівців готельно-ресторанної справи, туризму та рекреації, діяльність яких безпосередньо пов'язана з функціонуванням і сталим розвитком курортів.

Висновки

Курортологія як навчальна дисципліна відіграє ключову роль у формуванні професійних компетентностей фахівців готельно-ресторанної справи, оскільки забезпечує системне уявлення про курорти як складні соціально-економічні та оздоровчо-рекреаційні комплекси. Вона формує цілісне розуміння природних, лікувальних і рекреаційних ресурсів курортів,

закономірностей їх використання, а також принципів функціонування курортної інфраструктури в умовах сучасної індустрії гостинності.

В умовах зростання попиту на wellness-, spa- та медичний туризм курортологія набуває прикладного значення, оскільки сприяє формуванню навичок участі в розробленні та реалізації комплексних оздоровчих програм. Водночас вона виховує відповідальне ставлення до використання природних ресурсів курортів, орієнтує на принципи сталого розвитку, екологічної безпеки та збереження природної лікувальної бази.

Таким чином, курортологія є фундаментальною складовою професійної підготовки фахівців готельно-ресторанної справи, що забезпечує інтеграцію знань про лікувально-оздоровчі ресурси, сервісні технології та управління курортними комплексами. Засвоєння дисципліни створює передумови для підвищення якості готельно-ресторанних послуг, розвитку курортного сервісу та формування конкурентоспроможних фахівців, здатних ефективно працювати в умовах сучасної індустрії гостинності.

Контрольні питання:

1. Поясніть, у чому полягає міждисциплінарний характер курортології та які науки вона інтегрує.
2. Розкрийте загальну характеристику курортології як навчальної дисципліни та її місце в системі підготовки фахівців.
3. Визначте предмет курортології та назвіть його основні складові.
4. Які природні та преформовані лікувальні фактори вивчає курортологія? Наведіть приклади.
5. Сформулюйте мету курортології та поясніть, як вона пов'язана з принципами раціонального використання ресурсів і сталого розвитку.
6. Назвіть і охарактеризуйте основні завдання курортології (наукові, практичні, організаційно-управлінські).

7. Поясніть значення курортології для готельно-ресторанної справи: які практичні компетентності вона формує?

8. Розкрийте роль індустрії гостинності у формуванні курортного/туристичного продукту та конкурентоспроможності курортної території.

9. Дайте визначення основним термінам: «курорт», «курортна місцевість», «природні лікувальні ресурси», «санаторно-курортний заклад», «рекреація».

10. Порівняйте погляди науковців на курортологію (медичний, географічний, організаційно-управлінський та туристичний підходи) й поясніть, чому вони доповнюють один одного.



Тема 2. Сутність, напрями і розділи курортології

2.1. Сутність курортології як науки та сфери практичної діяльності

Курортологія у сучасному науковому розумінні – це комплексна міждисциплінарна галузь знань, що досліджує природні лікувальні ресурси, умови їх формування та використання, а також організаційні механізми санаторно-курортного лікування й оздоровлення населення. Її сутність полягає у поєднанні двох взаємопов'язаних площин: наукової (вивчення природних факторів і їх дії на організм людини) та практичної (організація й реалізація лікувально-оздоровчих програм у курортних закладах).

У більшості авторів, курортологія подається як теоретична основа санаторно-курортного лікування, у межах якої систематизуються знання про природні лікувальні чинники (зокрема мінеральні води, лікувальні грязі, кліматичні фактори) і принципи їх застосування для профілактики, лікування та реабілітації. Такий підхід підкреслює, що курортологія спирається на медико-біологічні уявлення, але виходить за межі суто медичної проблематики, оскільки розглядає курорт як організоване середовище оздоровлення.

Курортологія нерозривно пов'язана з рекреаційними ресурсами та територіальною організацією рекреації: курорт формується як система “ресурс – інфраструктура – споживач”, у якій лікувальний ефект залежить не лише від природних факторів, а й від умов їх раціонального використання та збереження. Курортологія включає питання планування оздоровчих програм, режимів, логістики процедур, поєднання лікувальних і відновних заходів у межах санаторно-курортного закладу.

Як сфера практичної діяльності курортологія охоплює управління лікувально-оздоровчим процесом, забезпечення проживання, харчування, дозвілля, сервісу та безпеки. Тут важливий зв'язок з індустрією гостинності: туристичний і сервісний компоненти формують якість «курортного продукту», що визначає задоволеність споживача. У статистичних матеріалах UNWTO підкреслюється загальна тенденція зростання попиту на подорожі з оздоровчою мотивацією, що підсилює актуальність курортології для підготовки фахівців гостинності [64]. Отже, курортологія є водночас наукою про природні лікувальні ресурси та системою практик організації комплексного оздоровлення на курорті.

2.2. Основні напрями курортології

Курортологія як міждисциплінарна система знань розвивається за кількома основними напрямками, що відображають різні сторони функціонування курортів і використання природних лікувальних факторів. Виокремлення цих напрямів потрібне для систематизації наукових досліджень і для практики управління санаторно-курортними закладами, адже кожен напрям має власні цілі, методи та інструменти.

Медико-біологічний напрям є базовим: він вивчає реакції організму на природні лікувальні фактори, формує підходи до призначення процедур, визначає показання й протипоказання, оцінює лікувально-профілактичну ефективність санаторно-курортного лікування. У межах цього напрямку

важливими є принципи дозування процедур, послідовності впливів, поєднання факторів та контролю стану пацієнта.

Ресурсно-географічний напрям (інколи його називають природничо-ресурсним) зосереджується на характеристиці рекреаційних і лікувальних ресурсів, їх територіальному поширенні, умовах формування та можливостях використання. Саме ресурсна база (мінеральні води, грязі, клімат, ландшафти) визначає спеціалізацію курорту й межі допустимого навантаження на територію. Тут ключовими стають інвентаризація ресурсів, їх оцінка, режим охорони та відтворення.

Соціально-економічний напрям охоплює економіку курортних територій, ринок послуг, ціноутворення, зайнятість, інвестиції та конкурентоспроможність. У роботах з організації туристичної діяльності підкреслюється роль курортів як драйвера розвитку інфраструктури та сфери послуг у регіоні. З позицій туристичного ринку, це споживання туристичних послуг, що формується під впливом попиту, якості сервісу та комплексності пропозиції і прямо стосується курортів.

Таблиця 2.1.

Основні напрями курортології та їх характеристика

<i>Напрямок курортології</i>	<i>Зміст та основні завдання</i>	<i>Практичне значення для готельно-ресторанної справи</i>
Медико-біологічний	Вивчення дії природних лікувальних факторів; показання/протипоказання; оцінка ефективності	Узгодження режимів, сервісу й харчування з лікувальними програмами
Ресурсно-географічний	Оцінка рекреаційних і лікувальних ресурсів; територіальна спеціалізація; охорона ресурсів	Формування пропозиції послуг відповідно до ресурсів місцевості
Соціально-економічний	Ринок послуг, інфраструктура, ціноутворення, зайнятість, конкурентоспроможність	Планування сервісу, пакетів послуг, позиціонування курорту
Сервісно-управлінський	Якість обслуговування, персонал, маркетинг, стандарти, wellness/spa-програми	Стандарти сервісу, дієтичне харчування, комунікації з гостем.

Сервісно-управлінський напрям пов'язаний із якістю послуг, організацією харчування, розміщення, дозвілля, роботою персоналу, стандартизацією сервісу та маркетинговими інструментами. У реальній курортній практиці, зокрема на прикладі санаторних закладів, важливими стають комунікація з гостем, сервісні сценарії, дотримання режимів і вимог лікувального харчування. Додатково на європейському рівні професійні асоціації (ESA) фіксують важливість узгодження медичного, сервісного й економічного компонентів у розвитку spa- та бальнеологічних напрямів [53].

Таким чином, напрями курортології формують цілісну рамку: від природної основи й медико-біологічної ефективності до економіки, управління та сервісу, що особливо важливо для спеціальностей готельно-ресторанного профілю.

2.3. Розділи курортології та їх характеристика

Курортологія має внутрішню структуру, що відображає різні типи природних лікувальних факторів і способи їх застосування, а також організаційні підходи до курортної діяльності. Поділ на розділи дає можливість системно описувати як ресурсну основу курортів, так і практичні технології оздоровлення та реабілітації.

Одним із ключових розділів є бальнеологія – вчення про мінеральні води, їх характеристики та методи використання у лікуванні й профілактиці. У більшості наукових публікаціях, бальнеологія подається як фундаментальна складова курортного лікування, де важливими є способи застосування вод (внутрішнє/зовнішнє), режими та організація процедур. У ресурсному підході мінеральні води розглядаються як елемент природного потенціалу території, що визначає спеціалізацію курорту й вимоги до охорони ресурсу. Прикладом практичної реалізації бальнеологічного

напрямку є санаторно-курортні програми Моршина, де оздоровлення пов'язане з використанням мінеральних вод [35].

Важливим розділом курортології є грязелікування (пелоїдотерапія) – вчення про лікувальні грязі, їх походження, фізико-хімічні властивості та медичне застосування в умовах курорту. Лікувальні грязі характеризуються складною структурою та поєднують тепловий, механічний і хімічний вплив на організм людини, що зумовлює їх високу терапевтичну ефективність. У курортній практиці грязелікування застосовується у вигляді аплікацій, обгортань, ванн і місцевих процедур, переважно при захворюваннях опорно-рухового апарату, нервової системи, шкіри, а також у післятравматичній і післяопераційній реабілітації. Грязелікування є важливим компонентом комплексної реабілітації та оздоровлення і потребує чіткого дотримання медичних показань, протипоказань, дозування та належних організаційних умов проведення процедур у санаторно-курортних закладах.

Медична кліматологія (кліматотерапевтичний блок) досліджує вплив температури, вологості, атмосферного тиску, вітрового режиму та сонячної радіації на людину, обґрунтовує використання кліматичних умов як лікувального чинника. Матеріали Всесвітньої метеорологічної організації відображають зв'язок клімату та здоров'я, що є важливим для планування кліматотерапевтичних підходів і профілактичних програм [74].

Окремо виділяють розділи, пов'язані з організацією санаторно-курортної діяльності та управлінням (курортний менеджмент): планування програм, сервісні процеси, забезпечення проживання/харчування, кадрові й маркетингові рішення. Це створює міст між медико-природною основою курортології та індустрією гостинності, де важливо інтегрувати лікувальні й сервісні компоненти в єдиний продукт. Таким чином, розділи курортології формують логічну структуру знань: від природних факторів і методів лікування – до організації комплексної курортної послуги.

2.4. Взаємозв'язок курортології з іншими науками та галузями знань

Міждисциплінарність є визначальною рисою курортології, адже курортна діяльність поєднує природні лікувальні ресурси, медико-біологічні підходи до оздоровлення та соціально-економічні механізми функціонування курортів. Саме тому курортологія активно взаємодіє з медициною, біологією, географією, екологією, економікою, менеджментом, туризмознавством і готельно-ресторанною справою.

Зв'язок із медициною та біологією проявляється у визначенні показань і протипоказань, принципів дозування процедур, оцінці результатів лікування та реабілітації. У навчальних матеріалах з курортології підкреслюється необхідність системного підходу до призначення природних чинників, що узгоджується з клінічною логікою санаторного лікування. Зв'язок із кліматологією та метеорологією забезпечує наукове обґрунтування кліматотерапії, адже кліматичні параметри є частиною лікувального середовища; це підтверджується матеріалами ВМО щодо взаємодії клімату та здоров'я [74].

Взаємодія з географією та екологією є необхідною для оцінки рекреаційних ресурсів, територіальної організації курортів і збереження природної основи. Українські вчені наголошують на важливості раціонального природокористування та ресурсних обмежень, що визначають сталий розвиток курортних територій. У цьому ж контексті доречно враховувати європейські підходи до розвитку spa- та бальнеологічного сектору, які популяризує ESA [53].

Зв'язок із економікою, менеджментом, туризмознавством та індустрією гостинності формує практичну площину курортології: курорт має бути конкурентоспроможним, економічно життєздатним і здатним забезпечити якісний сервіс. Слід розглядати туристичну діяльність як систему, де інфраструктура, сервіс і організація процесів

визначають конкурентні позиції території. Дані UNWTO використовуються як статистичне підтвердження актуальності оздоровчо-туристичних продуктів у структурі туристичного ринку [64]. Отже, курортологія існує на перетині наук і практик, забезпечуючи цілісний підхід до оздоровлення та сервісу на курорті.

Висновки

Курортологія є комплексною наукою і сферою практичної діяльності, що поєднує медико-біологічні, ресурсно-географічні, соціально-економічні та сервісно-управлінські компоненти. Її напрями та розділи формують наукову основу функціонування курортної сфери, забезпечуючи системне розуміння природних лікувальних чинників, механізмів їх впливу на організм людини, а також умов раціонального використання й охорони курортних ресурсів. Вивчення сутності курортології дозволяє усвідомити, що ефективність санаторно-курортного лікування залежить не лише від природного потенціалу території, а й від організації лікувального процесу, медичного контролю, інфраструктури, стандартів безпеки та якості сервісу.

Для підготовки фахівців готельно-ресторанної справи курортологія має прикладне значення, оскільки орієнтує на інтеграцію лікувально-оздоровчих програм із проживанням, харчуванням, дозвіллям і wellness-послугами. Таким чином, знання напрямів і розділів курортології є необхідною передумовою формування конкурентоспроможного курортного продукту та підвищення якості обслуговування в індустрії гостинності.

Контрольні питання:

1. У чому полягає сутність курортології як науки та сфери практичної діяльності?
2. Які дві взаємопов'язані площини (наукова і практична) формують зміст курортології?

3. Як у наукових джерелах трактується курорт як організоване середовище оздоровлення?
4. Яке значення мають природні лікувальні ресурси у формуванні курортного продукту?
5. У чому полягає ресурсно-географічний підхід до курортології та його практичне значення?
6. Які основні напрями курортології виокремлюють у сучасній науці та практиці?
7. Розкрийте зміст і завдання медико-біологічного напрямку курортології.
8. Яку роль відіграє соціально-економічний напрям у розвитку курортних територій?
9. У чому полягає значення сервісно-управлінського напрямку для санаторно-курортних закладів?
10. Які основні розділи курортології виділяють залежно від типів природних лікувальних чинників?
11. Охарактеризуйте бальнеологію як один із ключових розділів курортології.
12. Яке місце займає кліматотерапія (медична кліматологія) у структурі курортологічних знань?
13. Як курортологія взаємодіє з медициною, географією, екологією та кліматологією?
14. Чому курортологія є важливою складовою підготовки фахівців готельно-ресторанної справи та індустрії гостинності?



Тема 3. Історія розвитку курортології у світі та в Україні

3.1. Витоки курортології у давні часи, періоди розвитку курортної справи

Історія курортології бере свій початок у глибокій давнині та тісно пов'язана з еволюцією уявлень людини про здоров'я, хворобу і роль природних чинників у підтриманні життєдіяльності. Уже на ранніх етапах розвитку цивілізації людина усвідомлювала, що довкілля не лише забезпечує умови існування, а й може виступати активним лікувальним засобом. Саме з цього емпіричного досвіду виникли первинні уявлення про лікувальні властивості води, тепла, сонця, повітря та землі, які згодом стали основою курортології як науки.

У Стародавньому Єгипті використання природних лікувальних факторів мало системний характер і було тісно пов'язане з релігійними та медичними практиками. У цей час мінеральні води, грязі Нілу, сонячне тепло застосовувалися для лікування шкірних захворювань, травм, ревматичних хвороб. Давньоєгипетські лікарі поєднували водні процедури

з масажем, фізичними вправами та дієтичним харчуванням, що вказує на зародження комплексного підходу до оздоровлення. Водночас у Південній Азії найдавніша пам'ятка індійської літератури “Рігведа” – містить відомості про так звані “священні купелі” при храмах, яким приписувалися очищувальні, лікувальні та духовні властивості, що свідчить про раннє усвідомлення ролі водних процедур у збереженні здоров'я людини [56].

Особливе місце у формуванні курортологічних ідей належить Стародавній Греції. Саме тут природні фактори лікування отримали перше науково-філософське обґрунтування. Гіппократ у своїй праці “Про повітря, води і місцевості” довів, що кліматичні умови, якість води та особливості місцевості безпосередньо впливають на стан здоров'я населення [9]. Він наголошував на необхідності індивідуального підбору природних умов лікування залежно від стану людини, що є актуальним і для сучасної курортної практики.

У Стародавньому Римі курортологія набула організованих форм і стала масовим соціальним явищем. В античній літературі збереглися численні згадки про лікувальні джерела та курортні місцевості: зокрема, в “Енеїді” Вергілія описується лікувальне джерело Акве-Альбуле, води якого використовувалися з оздоровчою метою. Крім того, відомий курорт Байї поблизу Неаполітанської затоки, а також острів Іскія з його термальними джерелами були улюбленими місцями відпочинку римської знаті та поєднували лікування, рекреацію і світське життя, що свідчить про високий рівень розвитку курортної культури у Давньому Римі [12]. Римські терми являли собою складні комплекси, які поєднували купальні, зали для фізичних вправ, місця відпочинку й спілкування. Дослідники вважають, що саме римляни створили прообраз сучасних санаторно-курортних закладів, де лікування органічно поєднувалося з рекреацією та дозвіллям. Таким чином, античний період заклав концептуальні основи курортології як сфери, що поєднує лікування, відновлення та відпочинок. Водночас у Старому і Новому Заповітах містяться згадки про Сілоамську купель у Єрусалимі,

водам якої приписувалися цілющі властивості; зокрема, у Євангелії від Іоанна описано зцілення за допомогою купелі, що свідчить про поширення водолікувальних практик у релігійній традиції та їх значення для формування уявлень про лікувальну силу природних вод [3].

Достатньо ґрунтовно описав історико-географічні тенденції та періодизацію розвитку курортної справи М.Й. Рутинський. Він підкреслює, що курортна рекреація є невід'ємною частиною людської життєдіяльності, що має глибоке історичне коріння: “курортна рекреація набувала нових організаційних форм, змінювала геопросторову організацію, функціональну структуру, статус у суспільних цінностях” через всі етапи цивілізації [41].

Автор виділяє дев'ять основних періодів розвитку курортної справи. Перший – протокурортний період, коли курортно-рекреаційна діяльність лише виокремлюється як окремий напрямок. Другий – ранньокурортний (античний) період, коли формуються перші організовані курорти й закладається кістяк європейської курортної мережі; “Антична Греція – батьківщина курортної справи” з практиками водолікування і терапії. Третій – період “темних століть”, коли організована курортно-рекреаційна діяльність занепадає, а традиції підтримуються лише стихійно. Четвертий – відродження системи курортного лікування (XIV–XV ст.), коли знову з'являються курортні центри для європейської еліти. П'ятим М. Рутинський називає період формування мережі курортів XVI–XVII ст., із офіційною регламентацією і становленням курортної справи як окремої галузі. Шостий – період становлення медичної курортології та розвитку організованого туризму в кінці XVIII – на початку XIX ст., коли курорт стає доступним широким верствам населення. Сьомий – курортний “бум” XIX ст., що позначився розбудовою мережі курортних центрів, розвитком інфраструктури й появою санаторіїв. Восьмий – “третьа хвиля” освоєння, що охоплює першу половину XX ст. і трансформує курорти в масові центри активного відпочинку. Нарешті, дев'ятий – сучасний період, що характеризується поглибленням курортного освоєння, урбанізацією,

інтенсифікацією експлуатації ресурсів і формуванням поліфункціональних центрів дозвілля [41].

Таким чином, М. Рутинський прослідковує еволюцію курортної справи від первісних оздоровчих практик до сучасних комплексних курортно-рекреаційних систем, де історико-географічний розвиток тісно пов'язаний із соціально-культурними та економічними змінами в суспільстві [41].

Існує ще цілий ряд і інших класифікацій періодів і етапів розвитку курортної справи. Зокрема користується увагою узагальнена таблиця основних етапів розвитку курортології (див. табл. 3.1.)

Таблиця 3.1

Основні етапи розвитку курортології

<i>Історичний період</i>	<i>Характерні риси розвитку курортології</i>
Давні цивілізації	Емпіричне використання мінеральних вод, грязей і клімату для лікування
Античність	Формування перших теоретичних уявлень (Гіппократ), розвиток терм
Середні віки	Збереження традицій лікування при монастирях
Новий час	Становлення європейських курортів, розвиток бальнеології
XX століття	Інституціоналізація курортології, наукові дослідження
Сучасний етап	Інтеграція з туризмом, wellness та індустрією гостинності

3.2. Розвиток курортології у Європі в середні віки та Новий час

У середні віки розвиток курортології в Європі мав суперечливий характер, що було зумовлено соціально-економічними та релігійними чинниками. Незважаючи на загальний занепад античної наукової традиції, знання про лікувальні властивості природних факторів не були втрачені повністю. Велику роль у їх збереженні відігравали монастирі, де діяли лікарні та купальні, а лікування поєднувалося з духовною опікою.

У цей період широко використовувалися мінеральні джерела, термальні води та лікарські рослини, однак курортні фактори

застосовувалися переважно з метою гігієни та санітарії. Купання, обмивання і перебування біля джерел розглядалися насамперед як засіб очищення тіла й запобігання поширенню хвороб, а не як цілеспрямоване лікування. Водночас мали місце окремі емпіричні спроби природного лікування, що ґрунтувалися на спостереженнях за позитивним впливом води, тепла й клімату на стан здоров'я людини, але ще не мали наукового обґрунтування. Курортні місцевості поступово відновлювали своє значення, насамперед як місця лікування аристократії та духовенства. Водночас емпіричний характер знань обмежував можливості їх наукового узагальнення.

Новий етап розвитку курортології розпочався у XVI–XVII століттях, коли в Європі активізувалися наукові дослідження природи та людини. У цей час з'являються перші медичні трактати, присвячені мінеральним водам, їх хімічному складу та фізіологічній дії. Формуються відомі курорти – Карлові Вари, Віші, Спа, Баден-Баден, які стають центрами не лише лікування, а й світського життя [75].

У XVIII–XIX століттях курортологія поступово набуває рис міждисциплінарної галузі. Розвиток медицини, хімії, фізики та географії сприяв науковому обґрунтуванню бальнеології, кліматотерапії та таласотерапії. Курорти інтегруються з туризмом, формується курортна інфраструктура – готелі, ресторани, культурно-розважальні заклади. Це створює передумови для тісного зв'язку курортології з готельно-ресторанною справою [50].

3.3. Становлення курортології як науки у XX столітті

XX століття стало вирішальним етапом у становленні курортології як самостійної наукової дисципліни, відокремленої від загальної медицини та рекреаційної практики. Саме в цей період курортологія переходить від емпіричного використання природних лікувальних чинників до системного

наукового осмислення їх властивостей, механізмів дії та умов раціонального застосування. Формуються теоретичні основи курортного лікування, розробляються класифікації курортів за типами ресурсів, медичним профілем і функціональним призначенням, а також стандартизуються методики санаторно-курортної терапії та реабілітації.

На початку ХХ століття активізуються міждисциплінарні дослідження, що поєднують медицину, фізіологію, географію, кліматологію та бальнеологію. У багатьох країнах Європи та Північної Америки створюються спеціалізовані науково-дослідні інститути, кафедри курортології та бальнеології при медичних і географічних факультетах, що сприяє формуванню курортології як академічної галузі знань. Важливим результатом цього етапу стало впровадження науково обґрунтованих показань і протипоказань до курортного лікування, а також принципів індивідуалізації оздоровчих програм.

Особливого значення курортологія набула у міжвоєнний і повоєнний періоди. Після Першої та Другої світових воєн курорти виконували важливу соціальну функцію, пов'язану з відновленням працездатності населення, лікуванням хронічних захворювань, реабілітацією поранених і осіб з інвалідністю. У цей час санаторно-курортне лікування поступово інтегрується в системи національної охорони здоров'я. За рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я санаторно-курортні методи визнаються ефективним інструментом вторинної профілактики, відновного лікування та підвищення якості життя населення.

У другій половині ХХ століття відбувається істотна трансформація курортної діяльності. Поряд із медичною складовою зростає роль сервісного та рекреаційного компонентів. Умови проживання, якість харчування, організація дозвілля, психологічний комфорт і культура обслуговування починають розглядатися як невід'ємна частина лікувального процесу. Це сприяє інтеграції курортології з туризмом, готельно-ресторанною справою та індустрією гостинності, формуючи комплексний курортний продукт.

Таким чином, у ХХ столітті курортологія остаточно утвердилася як самостійна наукова дисципліна і сфера практичної діяльності. Вона поєднала медико-біологічні знання про природні лікувальні фактори з соціально-економічними та сервісно-управлінськими підходами, заклавши підґрунтя для сучасного розвитку курортів як центрів лікування, реабілітації та оздоровчого туризму.

3.4. Історія розвитку курортології в Україні

Розвиток курортології в Україні має також глибоке історичне коріння та базується на унікальному природно-ресурсному потенціалі країни. Мінеральні води Карпатського регіону, лікувальні грязі Причорномор'я та Приазов'я, сприятливі кліматичні умови створили передумови для формування курортної справи ще у давні часи.

Перші письмові згадки про використання природних лікувальних чинників на території України датуються середньовіччям і раннім новим часом. У літописних джерелах Київської Русі та пізніших хроніках містяться відомості про “цілющі води”, “солоні джерела” і “теплі ключі”, які використовувалися для лікування недугів і відновлення сил. Зокрема, в описах подорожей і господарських актів XV–XVI століть згадуються соляні та мінеральні джерела Прикарпаття й Закарпаття, що застосовувалися місцевим населенням з лікувальною метою. У XVII столітті в документах Речі Посполитої та Австро-Угорської монархії вже фіксується інтерес до мінеральних вод Карпатського регіону, які рекомендувалися для лікування “шлункових і ниркових хвороб”. Саме ці ранні письмові свідчення стали основою для подальшого наукового вивчення курортних ресурсів України та формування перших курортних осередків.

Історію курортної справи й курортології не можна розглядати у відриві один від одного, тому що курортологія створювала теоретичну основу для лікувально-оздоровчого застосування природних факторів, а курортна справа була організаційно-технологічним забезпеченням реалізації курортологічних програм.

Таблиця 3.2

Перші курорти України та їх лікувальна спеціалізація

<i>Назва курорту</i>	<i>Регіон</i>	<i>Основний лікувальний фактор</i>	<i>Профіль лікування</i>
Трускавець	Львівська обл.	Мінеральна вода “Нафтуса”	Захворювання нирок, обміну речовин
Моршин	Львівська обл.	Мінеральні води	Захворювання органів травлення
Миргород	Полтавська обл.	Хлоридно-натрієві води	Хвороби травної системи
Свалява	Закарпатська обл.	Вуглекислі мінеральні води	Захворювання обміну речовин
Хмільник	Вінницька обл.	Радонові води	Захворювання опорно-рухового апарату

Перші системні дослідження курортних ресурсів України розпочалися у ХІХ столітті. Саме в цей період формуються перші українські курорти, діяльність яких ґрунтувалася на науковому вивченні мінеральних вод, клімату та лікувальних грязей. Відкриття та розвиток курортів Трускавець, Моршин, Миргород, Свалява, Хмільник стали важливим етапом у становленні національної курортології. Вони виконували не лише лікувальну, а й соціальну функцію, забезпечуючи відновлення здоров'я різних верств населення та сприяючи розвитку місцевої інфраструктури. Саме тоді були відкриті й науково обґрунтовані курорти Трускавець, Моршин, Миргород, Свалява. Вони швидко перетворилися на центри санаторно-курортного лікування, що поєднували медичні послуги з елементами рекреації.

Мінеральні води Галичини впродовж декількох століть цікавили вчених і практиків зазначає В. Клапчук і ін. Цілеспрямовані дослідження їх хімічного складу набули у ХІХ ст. Основною метою таких студій було встановлення можливості їх застосування у бальнеології. Найбільшого розквіту бальнеологія зазнала, починаючи з міжвоєнного періоду. З цього погляду, перші публікації, в яких висвітлювалися ці питання, відносяться до

міжвоєнного періоду. Саме в цей час розпочалося активне використання мінеральних вод з лікувальною метою [13].

У ХХ столітті, особливо в радянський період, курортологія в Україні розвивалася як складова державної системи охорони здоров'я. Було створено мережу санаторіїв, профілакторіїв, науково-дослідних установ, які займалися вивченням лікувальних властивостей мінеральних вод і грязей. Українські вчені зробили значний внесок у розвиток бальнеології та пелоїдології, результати яких використовуються і сьогодні.

На сучасному етапі курортологія в Україні розвивається в умовах ринкової економіки та європейської інтеграції. Посилюється роль приватного сектору, впроваджуються wellness- і spa-технології, зростає значення якості сервісу та готельно-ресторанного обслуговування. Це підвищує вимоги до підготовки фахівців сфери гостинності, для яких знання історії курортології є важливою складовою професійної компетентності.

Висновки

Історія розвитку курортології демонструє поступовий перехід від емпіричного використання природних лікувальних факторів до науково обґрунтованої системи курортного лікування, що ґрунтується на медичних, природничих і соціально-економічних знаннях. У різні історичні епохи курортна справа формувалася під впливом рівня розвитку медицини, географічних відкриттів, суспільних потреб та уявлень про здоров'я й відновлення працездатності людини. Світовий досвід засвідчує, що курортологія розвивалася паралельно з науковим осмисленням клімату, мінеральних вод, лікувальних грязей і інших природних чинників, поступово перетворюючись на самостійну міждисциплінарну галузь знань.

В Україні історія курортології тісно пов'язана з освоєнням природних ресурсів, формуванням курортних регіонів та розвитком санаторно-курортної системи як складової охорони здоров'я і рекреації. Узагальнення історичного досвіду дозволяє глибше зрозуміти сучасні напрями

курортології, оцінити її потенціал і визначити перспективи розвитку курортної справи в умовах сучасних соціальних, економічних та медико-реабілітаційних викликів.

Контрольні питання:

1. Які природні лікувальні фактори використовувалися у давніх цивілізаціях і як формувався емпіричний досвід їх застосування?
2. У чому полягала роль води, тепла та клімату в оздоровчих практиках Стародавнього Єгипту та Південної Азії?
3. Яке значення мали "священні купелі" у релігійних та медичних традиціях давніх культур?
4. У чому полягає внесок Гіппократа у формування наукових засад курортології?
5. Які особливості організації курортного лікування були притаманні Стародавній Греції та Давньому Риму?
6. Чому римські терми вважаються прообразом сучасних санаторно-курортних закладів?
7. Як релігійні інституції середньовічної Європи сприяли збереженню традицій природного лікування?
8. Які чинники зумовили відродження та розвиток курортів у Європі в XVI–XVIII століттях?
9. У чому полягає сутність періодизації розвитку курортної справи за М. Й. Рутинським?
10. Які соціально-економічні та наукові передумови сприяли становленню курортології як науки у XX столітті?
11. Яку роль відігравала санаторно-курортна система у відновленні здоров'я населення після світових воєн?
12. Які особливості історичного розвитку курортології в Україні та їх значення для сучасної курортної справи?



Тема 4. Курортні фактори, різновиди курортів, курортна діяльність

4.1. Поняття та класифікація курортних факторів

Курортні фактори є фундаментальною категорією курортології, оскільки саме вони визначають лікувально-оздоровчу цінність курортів і формують наукову основу санаторно-курортного лікування. Під курортними факторами розуміють сукупність природних і преформованих (штучно створених) чинників, що використовуються з лікувальною, профілактичною та реабілітаційною метою в умовах курорту. Їх вплив на організм людини реалізується через комплексні фізіологічні, біохімічні та психоемоційні механізми, активізує адаптаційні можливості організму й сприяє відновленню порушених функцій.

Провідну роль у системі курортних факторів відіграють природні лікувальні ресурси. До них належать мінеральні води, лікувальні грязі (пелоїди), кліматичні умови, морська вода, сонячна радіація а також ландшафтні та геоморфологічні особливості території. Можна зазначити, що природні лікувальні фактори формують медико-біологічний профіль курорту та визначають його лікувальну спеціалізацію. У цьому підході

важливим є не лише факт наявності ресурсу, а й науково обґрунтована організація його застосування у лікувальних програмах.

Головні курортні фактори та їхнє використання в лікувальних та оздоровчих цілях наведені на рисунку 4.1.



Рис. 4.1. Курортні фактори та їхнє використання в лікувальних та оздоровчих цілях [17].

Багато дослідників розглядає природні курортні фактори як складову рекреаційних ресурсів території, підкреслюючи їх цінність у системі оздоровлення населення та розвитку рекреаційної інфраструктури. Саме тому оцінка курортних факторів у сучасній практиці має враховувати не тільки медичні властивості, але й просторові, екологічні та господарські умови їх використання.

Мінеральні води є одним із найдавніших і найпоширеніших курортних факторів. Вони застосовуються як для внутрішнього вживання (питне лікування), так і для зовнішнього використання у вигляді ванн, душів, купань, інгаляцій. Їх дія визначається хімічним складом, мінералізацією, температурою, газовим складом і наявністю біологічно активних компонентів.

Лікувальні грязі використовуються у вигляді аплікацій, обгортань і ванн; їх дія пов'язана з поєднанням теплового, механічного та хімічного впливів.

Клімат як курортний фактор охоплює сукупність метеорологічних умов: температуру й вологість повітря, атмосферний тиск, сонячну

радіацію, рух повітря. Кліматотерапія належить до найбільш фізіологічних методів курортного лікування, оскільки вплив здійснюється через природну адаптацію організму. Практично це означає, що при плануванні лікування важливо враховувати сезонність, тривалість перебування, режим перебування на відкритому повітрі та дозування сонячної радіації.

Окрему групу становлять **преформовані курортні фактори**: фізіотерапевтичні процедури, лікувальна фізична культура, масаж, термотерапія, інгаляції, електро- і світлолікування. Вони доповнюють дію природних факторів, дозволяють точніше дозувати навантаження та індивідуалізувати програми відповідно до віку, стану здоров'я, супутніх захворювань і мети перебування на курорті. Таким чином, курортні фактори утворюють цілісну систему, що визначає спеціалізацію курорту та ефективність санаторно-курортного лікування.

4.2. Різновиди курортів та їх характеристика

Різновиди курортів формуються залежно від провідних курортних факторів, природно-кліматичних умов, ресурсної бази, лікувально-оздоровчої спеціалізації та рівня розвитку інфраструктури. Класифікація курортів має наукове й практичне значення, оскільки дозволяє систематизувати курортні території, раціонально використовувати природні ресурси та коректно формувати програми лікування і оздоровлення. Правильне визначення типу курорту є необхідною умовою для розроблення його спеціалізації, структури послуг та профілю лікування.

Курорти часто класифікують:

- 1) за провідним лікувальним фактором (бальнеологічні, грязьові, кліматичні, комплексні);
- 2) за функціональною орієнтацією (лікувальні, реабілітаційні, профілактичні, рекреаційно-оздоровчі, wellness/spa);
- 3) за сезонністю (цілорічні та сезонні);

4) за масштабом і значенням (державного, регіонального, місцевого рівнів);

5) за рівнем інфраструктурного розвитку (курортні місцевості, курортні зони, курорти з повним циклом лікування і сервісу). Узагальнена класифікація курортів зображена на табл. 4.1.

Таблиця 4.1.

Класифікація курортів [17].

Критерій	Різнovid курорту
<i>За характером природних лікувальних ресурсів</i>	<ul style="list-style-type: none">• державного значення;• місцевого значення
<i>За медичним профілем (спеціалізацією)</i>	<ul style="list-style-type: none">• курорти загального призначення;• спеціалізовані курорти для лікування певних захворювань
<i>За характером природного лікувального фактора</i>	<ul style="list-style-type: none">• кліматичні (приморські, горні, лісні, клімато-кумисолікувальні);• бальнеологічні;• грязьові;• змішані тощо

Бальнеологічні курорти базуються на використанні мінеральних вод для лікування, профілактики та реабілітації. Вони спеціалізуються на лікуванні захворювань органів травлення, обміну речовин, серцево-судинної, сечовидільної та ендокринної систем. До класичних бальнеологічних курортів належать Трускавець, Моршин, Миргород, Свалява, а в Європі – Карлові Вари, Баден-Баден і ін. Їх лікувальна ефективність зумовлена поєднанням питного лікування, мінеральних ванн, кліматотерапії та лікувального харчування. Для таких курортів типові бювети, водолікарні, дієтичні їдальні, системи дозованих прогулянок і режимні вимоги, що узгоджують лікувальний процес із побутом і сервісом.

Грязьові (пелоїдні) курорти використовують лікувальні грязі різного походження – лиманні, озерні, сапропелеві, торф'яні. Вони ефективні при захворюваннях опорно-рухового апарату, нервової системи, шкіри, органів малого таза. В Україні до таких курортів належать Саки, Куяльник,

Бердянськ, Хаджибей. Грязелікування поєднується з мінеральними ваннами, фізіотерапією та лікувальною фізкультурою, що посилює загальний ефект. Важливою особливістю є потреба у спеціалізованих умовах (пелоїдолікарні, контроль температури та часу аплікацій, медичний супровід), а також суворі протоколи відбору пацієнтів.

Кліматичні курорти ґрунтуються на лікувальному впливі клімату як провідного курортного фактора. Залежно від природних умов виділяють морські, гірські та рівнинні кліматичні курорти. Морські курорти поєднують кліматотерапію з таласотерапією та морськими купаннями; гірські характеризуються чистим повітрям, зниженим атмосферним тиском і підвищеною сонячною радіацією; рівнинні відзначаються помірним кліматом і відсутністю різких метеорологічних коливань. Кліматичні курорти широко використовуються для профілактики, відновлення після перенесених захворювань і підвищення загальної резистентності організму. Вони потребують добре організованих маршрутів теренкурів, зон відпочинку, пляжної або лісопаркової інфраструктури, а також чітких рекомендацій щодо режиму перебування на повітрі.

Комплексні курорти поєднують кілька курортних факторів (наприклад, мінеральні води + клімат + фізіотерапія або мінеральні води + грязі + клімат). Саме такі курорти є найбільш перспективними в умовах розвитку wellness- і spa-індустрії, оскільки вони дозволяють формувати індивідуальні програми лікування, відпочинку та реабілітації. Комплексність забезпечує ширші можливості для підбору процедур і режимів, а також дає змогу поєднувати медичний компонент із рекреаційним і туристичним. Розвиток туристичного ринку підсилює значення комплексного продукту та якості послуг, що є актуальним і для курортних територій.

Отже, різновиди курортів відображають багатогранність курортної діяльності та її здатність адаптуватися до сучасних потреб населення: від

класичного санаторного лікування до профілактики, реабілітації та програм оздоровлення у форматі сучасної індустрії гостинності.

4.3. Курортна діяльність: зміст, структура та особливості організації

Курортна діяльність є складним видом соціально-економічної, медичної та господарської діяльності, що поєднує лікувальні, оздоровчі, рекреаційні, туристичні й сервісні компоненти. Вона спрямована на використання курортних факторів у спеціально організованих умовах з метою профілактики захворювань, лікування, медичної реабілітації та загального зміцнення здоров'я населення. Курортна діяльність виступає важливою складовою системи охорони здоров'я та одночасно елементом туристичної індустрії.

Зміст курортної діяльності визначається комплексом функцій, які виконують санаторно-курортні заклади: лікувально-діагностична, профілактична, реабілітаційна, рекреаційна та соціальна. Лікувально-діагностична функція передбачає медичне обстеження, встановлення показань і протипоказань, призначення та контроль процедур. Профілактична функція спрямована на запобігання розвитку хронічних захворювань і формування здорового способу життя. Реабілітаційна функція фокусується на відновленні функцій організму після травм, перенесених захворювань і стресових впливів. Рекреаційна функція охоплює відновлення фізичних і психоемоційних сил через дозвілля, рухову активність, природні ландшафти та психологічне розвантаження.

Структура курортної діяльності включає кілька взаємопов'язаних компонентів:

- 1) лікувально-діагностичний (медичний персонал, лікувальна база, процедури, контроль стану);

2) оздоровчо-рекреаційний (режими рухової активності, дозвілля, природні маршрути, психологічне відновлення);

3) сервісно-управлінський (проживання, харчування, побутове та культурне обслуговування, транспорт, інформаційний супровід, маркетинг).

У сучасних умовах сервісно-управлінський компонент має особливо вагоме значення, оскільки впливає на якість перебування, дотримання режимів і загальну результативність лікування. Інтеграція сервісу, інфраструктури й організації послуг є ключовим чинником конкурентоспроможності туристичних та курортних територій. Окремі вчені також звертають увагу на те, що якість проживання, харчування та організація дозвілля є невід'ємною складовою курортного продукту і впливають на підсумкове сприйняття курорту споживачем.

Особливістю організації курортної діяльності є необхідність координації роботи медичного і сервісного персоналу, дотримання принципів комплексності, індивідуального підходу та безперервності оздоровчого процесу. Сучасні тенденції розвитку курортів пов'язані з активним впровадженням wellness- і spa-програм, цифровізацією сервісу (бронювання, персоналізація послуг), підвищенням стандартів якості та орієнтацією на сталий розвиток і раціональне природокористування.

4.4. Генетична класифікація курортів

Генетична класифікація курортів у курортології означає їх розподіл за походженням, профілем діяльності та базовими факторами формування, що дозволяє розглядати курорт як комплексну територіально-функціональну систему зі своєю спеціалізацією, історією й способом використання природних ресурсів. Такий підхід інтегрує природничо-ресурсні, медико-оздоровчі, економічні та соціально-культурні ознаки, створюючи основу для наукової систематики курортної сфери.

Нижче ми розглянемо «Генетичну класифікацію курортів», побудовану на основі підходів М. Й. Рутинського щодо систематики курортів [40]. Генетична класифікація починається з виділення основних груп курортів залежно від джерела їх виникнення та домінуючого природного чи штучного чинника, що визначає їх профіль. Так, курорти можуть бути об'єднані в такі генетичні групи:

1. Природно-зумовлені курорти – це території, які сформувалися на основі природних лікувальних чинників і використовуються саме завдяки їх наявності. До них належать курорти:

– з мінеральними водами (бальнеологічні), де джерела мінеральних вод визначили створення оздоровчих центрів і формування лікувальних програм;

– з лікувальними грязями (пелоїдами), де лікувальні грязі є ключовим ресурсом для процедур;

– кліматичні курорти, що базуються на природних кліматичних особливостях (гірські, морські, лісові) із профілем загального оздоровлення та адаптаційної терапії.

Основні типи курортів за характером природного лікувального фактора наведені на рисунку 4.2.

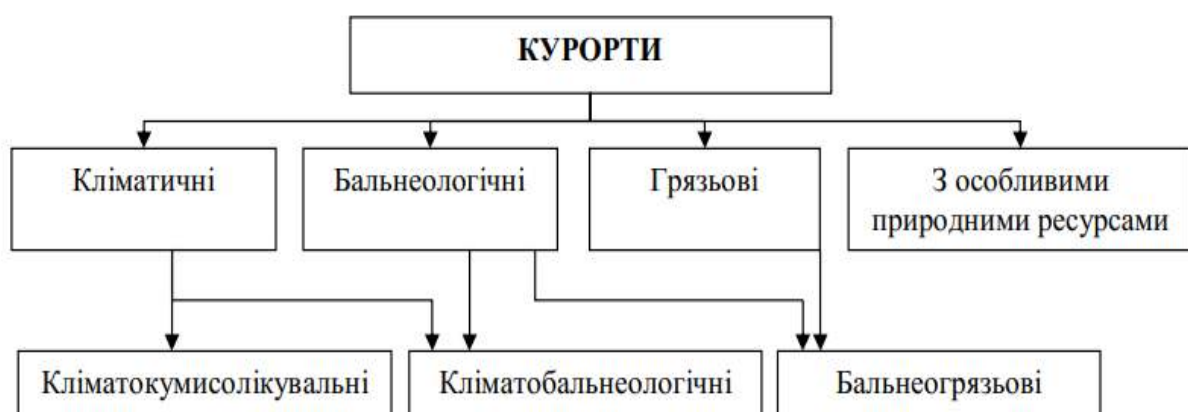


Рис. 4.2. Основні типи курортів за характером природного лікувального фактора [17].

2. Антропогенно-трансформовані курорти – курортні території, створені або значно змінені людиною для посилення лікувально-оздоровчого ефекту. Це включає курортні зони з штучно облаштованими лікувальними комплексами, SPA-центрами, термальними курортами з організованими джерелами теплих вод, а також сучасними рекреаційними об'єктами, де природний чинник доповнюється високотехнологічними сервісними і медичними послугами.

3. Історико-культурні курорти – території, які поєднують природні фактори з історико-культурними особливостями, архітектурними чи духовними атракціями. Такі курорти приваблюють відпочивальників не лише оздоровчою базою, а й культурно-пізнавальним середовищем, формуючи унікальний туристично-оздоровчий продукт.

У межах кожної з цих груп здійснюється дальший поділ курортів на підвиди залежно від конкретних природних, соціально-економічних та функціональних ознак. Наприклад, у генетичній групі природно-зумовлених курортів виділяють підтипи за типом вод (хлоридно-натрієві, сульфатно-магнієві тощо), за типом кліматичного фактора (морські, гірські, степові) або за поєднанням природних чинників (комплексні курорти, де мінеральні води поєднуються з кліматотерапією).

Генетична класифікація не лише структурує курортні території, а й допомагає визначати стратегії розвитку, спеціалізацію лікувально-оздоровчих програм, маркетингові позиції на ринку рекреаційних послуг. Вона дає змогу цілісно оцінити курорт як систему: від джерела його виникнення до сучасних форм господарського використання, сервісу та інтеграції в індустрію гостинності. Генетична класифікація курортів за М.Й. Рутинським [40] наведена на рисунку 4.3.



Рис. 4.3. Генетична класифікація курортів (за М. Рутинським)

Наведену класифікацію ми не вважаємо вичерпною, оскільки з кожним роком з'являються нові концепції курортно-рекреаційного обслуговування, і відповідно, триває процес подальшої диверсифікації курортних закладів.

Висновки

Курортні фактори, різновиди курортів та курортна діяльність формують цілісну систему санаторно-курортного лікування і оздоровлення населення. Курортні фактори визначають лікувальну спеціалізацію курорту та є підґрунтям для формування ефективних програм профілактики, лікування і реабілітації. Різновиди курортів відображають різноманіття ресурсів і можливостей їх застосування, а також дозволяють обґрунтовано планувати розвиток курортних територій, їх інфраструктуру та профіль послуг. Курортна діяльність поєднує медичний, рекреаційний і сервісний компоненти, що забезпечує комплексність впливу на організм людини і підвищує результативність оздоровлення. Для фахівців готельно-ресторанної справи розуміння специфіки курортних факторів і типів курортів є основою якісної організації проживання, харчування, дозвілля та сервісу, що безпосередньо впливає на загальну ефективність курортного продукту.

Контрольні питання:

1. Дайте визначення курортних факторів і поясніть їх роль у курортології.
2. Які природні лікувальні ресурси належать до основних курортних факторів?
3. У чому полягає відмінність між природними та преформованими курортними факторами?
4. Які властивості мінеральних вод визначають їх лікувальну дію (перерахуйте ключові параметри)?

5. Які основні особливості лікувальних грязей як курортного фактора та які форми їх застосування?
6. Які елементи охоплює клімат як курортний фактор і що враховують при призначенні кліматотерапії?
7. Назвіть основні підходи до класифікації курортів (за фактором, функцією, сезонністю тощо).
8. Охарактеризуйте бальнеологічні курорти: провідні ресурси, типові процедури, медичні профілі.
9. Охарактеризуйте грязьові курорти: ресурсна база, умови застосування процедур, профілі лікування.
10. Охарактеризуйте кліматичні курорти та відмінності між морськими, гірськими і рівнинними курортами.
11. У чому полягають переваги комплексних курортів та чому вони перспективні в сучасних умовах?
12. Розкрийте зміст курортної діяльності як поєднання медичного, рекреаційного і сервісного компонентів.
13. Які функції виконують санаторно-курортні заклади (лікувальна, профілактична, реабілітаційна тощо)?
14. Опишіть структуру курортної діяльності та взаємодію її компонентів.
15. Яка роль готельно-ресторанного сервісу у забезпеченні лікувально-оздоровчого ефекту на курорті?
16. Які сучасні тенденції розвитку курортної діяльності (wellness/spa, персоналізація, стандарти якості, сталий розвиток)?
17. Які вимоги до персоналу та управління є критичними для ефективного функціонування курортного закладу?
18. Як курортні фактори та інфраструктура впливають на формування курортного продукту і його конкурентоспроможність?



Тема 5. Водолікування. Основи бальнеології. Бальнеологічні курорти

5.1. Водолікування як метод курортного лікування: сутність і значення

Чиста вода з найдавніших часів розглядається як основа життя і здоров'я людини. Вона є необхідною умовою існування живих організмів, забезпечує перебіг фізіологічних процесів, підтримує гомеостаз і бере участь у регуляції обміну речовин. У різних культурах вода наділялася не лише життєдайними, а й очищувальними та лікувальними властивостями, що зумовило її використання в ритуалах, побуті та лікувальній практиці. Саме усвідомлення оздоровчого потенціалу води стало підґрунтям формування водолікування як одного з найдавніших методів природного лікування, який згодом посів важливе місце в курортології.

Водолікування (гідротерапія) є одним із найдавніших і водночас найбільш універсальних методів курортного лікування, що ґрунтується на лікувальному використанні води у різних фізичних станах, температурних режимах і формах застосування. У курортології водолікування розглядається як система зовнішнього і внутрішнього застосування води з метою лікування, профілактики захворювань, реабілітації та загального

оздоровлення організму людини. У навчальній літературі з курортології наголошується на системному характері цієї методики: вона включає процедури, що різняться за режимом (температура, тривалість, тиск струменя), формою проведення (ванни, душі, купання, обливання тощо) та поєднанням із іншими природними факторами (клімат, рухова активність, дієтотерапія).

Лікувальний ефект водолікування зумовлений поєднанням фізичного (температурного і механічного), хімічного та рефлекторного впливу води на організм. Температурні подразнення шкіри активізують механізми терморегуляції та кровообігу, механічний тиск води стимулює рецептори шкіри і м'язів, а хімічний склад (у разі мінеральних вод) забезпечує додаткову біологічну дію. У сучасній медичній курортології водні процедури розглядаються як фізіологічний спосіб мобілізації адаптаційних реакцій і тренування регуляторних систем організму, що особливо важливо при функціональних розладах, хронічних станах і в реабілітації.

У курортній практиці водолікування застосовується як самостійний метод або як складова комплексних санаторно-курортних програм. Воно використовується при захворюваннях серцево-судинної, нервової, опорно-рухової систем, а також у програмах післятравматичної та післяопераційної реабілітації. Додатковою перевагою водних процедур є можливість індивідуального дозування: зміна температури, гідростатичного тиску, тривалості й частоти процедур дозволяє адаптувати лікування до віку, функціонального стану і мети перебування (лікування, профілактика, відновлення працездатності).

Для фахівців готельно-ресторанної справи водолікування є складовою комплексного курортного продукту. Його організація потребує дотримання санітарно-гігієнічних вимог, режимності процедур, безпеки та комфорту, що безпосередньо впливає на якість сервісу і задоволеність відпочивальників. На практиці це означає: коректне інформування гостей, чітку логістику “проживання–харчування–процедури”, контроль потоків у

водолікувальних відділеннях, а також узгодження графіка лікування з харчуванням і дозвіллям.

5.2. Основи бальнеології та її місце в курортології

Бальнеологія є розділом курортології, що вивчає лікувальні властивості природних мінеральних вод, закономірності їх впливу на організм людини та методи медичного застосування. Вона охоплює питання хімічного складу вод, їх фізичних характеристик, механізмів дії та показань до використання у лікувально-оздоровчих цілях.

Бальнеологія (від лат. *balneum* – лазня, купання й *logos* – наука) – розділ медичної науки, що вивчає походження та фізико-хімічні властивості мінеральних вод, методи їх використання з лікувально-профілактичною метою при зовнішньому і внутрішньому застосуванні, медичні показання й протипоказання до їхнього застосування.

Мінеральні води – підземні (рідше поверхневі) води, що характеризуються підвищеним змістом біологічно активних мінеральних (рідше органічних) компонентів і газів і (або) мають специфічні фізико-хімічні властивості (радіоактивність та ін.), що визначають їхню дію на організм людини й лікувальне застосування.

Бальнеологія пов'язана з такими дисциплінами: фізіотерапія, гідрогеологія, метеорологія, фізика, хімія, біологія, фізіологія, клінічна медицина.

Мінеральні води відрізняються від звичайних питних вод підвищеною мінералізацією, наявністю біологічно активних компонентів і газів. Залежно від іонного складу їх поділяють на гідрокарбонатні, хлоридні, сульфатні та змішані; за газовим складом – на вуглекислі, сірководневі, радонові тощо. Саме ці характеристики визначають лікувальний профіль води та напрям її застосування: питне лікування, ванни, душі, зрошення, інгаляції, купання.

Сутність бальнеологічного впливу пов'язана не лише з «хімічним складом води», а й з умовами прийому: температурою, способом подачі,

тривалістю контакту зі шкірою чи слизовими, режимом прийому всередину та сумісністю з дієтою й фізичною активністю. Для санаторно-курортних закладів це означає потребу в чітких протоколах: контроль параметрів води (мінералізація, температура, дебіт), правила зберігання/транспортування (якщо вода подається не безпосередньо з джерела), стандарти безпеки та медичний супровід.

Окремо важливо відзначити сучасний контекст health & wellness як мотивації для відвідування бальнеокурортів. European Spas Association наголошує, що бальнеологія є науково підтвердженим, сталим і економічно доцільним підходом до профілактики, зміцнення здоров'я та реабілітації [76]. Це важливо для курортології як дисципліни: бальнеологія має не тільки традицію, а й сучасну аргументацію через ефективність, сталість і медико-соціальну доцільність [63].

5.3. Класифікація водолікувальних процедур та їх лікувальний ефект

Водолікувальні процедури характеризуються значним різноманіттям форм, що дозволяє широко застосовувати їх у санаторно-курортній практиці та адаптувати до індивідуальних потреб пацієнтів. У курортології водолікувальні процедури класифікують за способом застосування, температурним режимом і характером впливу на організм.

За способом застосування розрізняють зовнішні та внутрішні водолікувальні процедури. До зовнішніх належать загальні та місцеві ванни, душі, обливання, обтирання, купання у басейнах і природних водоймах. Внутрішні процедури представлені питним лікуванням мінеральними водами, яке застосовується при захворюваннях органів травлення, обміну речовин і сечовидільної системи. Важливо, що питне лікування потребує медичного контролю: доза, кратність, час до/після їжі, температура води та тривалість курсу визначаються з урахуванням діагнозу і функціонального стану пацієнта.

За температурою води процедури поділяють на холодні, прохолодні, індіферентні, теплі та гарячі. Температурний чинник визначає характер фізіологічної реакції організму: холодні процедури мають тонізуючу дію, теплі – заспокійливу та знеболювальну, індіферентні – нормалізують функціональний стан нервової системи. Ефективність і безпека водолікування залежать від правильного добору температури, тривалості та послідовності процедур упродовж дня (з урахуванням харчування, відпочинку, фізичної активності).

За характером впливу виділяють процедури з переважно термічним впливом (ванни заданої температури), механічним (душі під тиском, підводний душ-масаж), комбінованим (контрастні душі, гідромасажні ванни). Окрему групу становлять душові процедури (душ Шарко, циркулярний, висхідний), які поєднують механічний і температурний вплив води. Вони широко застосовуються в програмах реабілітації, корекції порушень обміну речовин і функціональних розладів, а також у сучасних програмах релаксації та відновлення.

З позицій сервісу й організації курорту важливо, що одна й та сама процедура може виконувати різні функції залежно від поєднання з іншими елементами програми: наприклад, теплі ванни – перед масажем або лікувальною фізичною культурою; контрастні – як елемент тренування адаптації; індіферентні – як заспокійливий компонент у програмах антистрес.

5.4. Бальнеологічні курорти: типи, спеціалізація та приклади

Бальнеологічні курорти є різновидом курортів, лікувально-оздоровча спеціалізація яких ґрунтується на використанні природних мінеральних вод для питного лікування та зовнішніх водних процедур. Вони посідають провідне місце у системі санаторно-курортного лікування, оскільки мінеральні води належать до найбільш вивчених і науково обґрунтованих

природних лікувальних факторів. Саме наявність унікальних за складом вод визначає профіль курорту, медичні показання та організацію лікувального процесу.

За характером мінеральних вод і напрямками лікування бальнеологічні курорти поділяють на курорти з гідрокарбонатними, хлоридними, сульфатними водами, а також курорти з підвищеним вмістом біологічно активних газів (вуглекислих, сірководневих, радонових). Кожен тип курорту має визначену спеціалізацію, що дає змогу цілеспрямовано використовувати мінеральні води при певних групах захворювань.

З позицій рекреаційної географії бальнеологічні курорти розглядаються як спеціалізовані територіальні системи, функціонування яких залежить від поєднання природних ресурсів, транспортної доступності, рівня інфраструктурного розвитку, місткості ринку та сезонних коливань попиту. У цьому контексті особливе значення набуває історично сформована культура курортного споживання та мотивація оздоровлення [62].

Сучасні бальнеологічні курорти дедалі частіше поєднують традиційне санаторно-курортне лікування з wellness- і spa-програмами, орієнтованими на профілактику, релаксацію та підтримання якості життя. Така інтеграція відповідає динаміці туристичного ринку загалом: у матеріалах UN Tourism World Tourism Barometer зафіксовано зростання міжнародних туристичних прибуттів у 2025 році (за результатами січня–вересня) [63]. На рівні курортів це зазвичай проявляється у розширенні сервісної пропозиції (spa-зони, басейни, індивідуальні програми відновлення, дієтичні меню, консультації спеціалістів, рекреаційна анімація) [63, 76].

Прикладами відомих бальнеологічних центрів Європи є Карлові Вари, Баден-Баден, Віші, Спа тощо. В Україні бальнеологічна мережа представлена Трускавцем, Моршином, Східницею, Миргородом, Полянню, Свалявою, Шаяном, Хмільником та іншими курортними місцевостями. Їхня

спеціалізація пов'язана зі складом вод, природними умовами і традиціями медичного застосування.

5.5. Організація водолікування та бальнеологічних процедур у санаторно-курортних закладах

Організація водолікування та бальнеологічних процедур у санаторно-курортних закладах є складним процесом, що поєднує медичні, технологічні, управлінські та сервісні аспекти. Ефективність лікування залежить не лише від якості мінеральної води, а й від раціональної організації лікувального процесу, дотримання режиму процедур та створення комфортних умов для відпочивальників.

Медичний аспект організації водолікування передбачає: первинний огляд, визначення показань і протипоказань, індивідуальний добір процедур (тип води/процедури, температура, тривалість, кратність), медичний контроль динаміки самопочуття. Для практики санаторно-курортного лікування важливим є дотримання нормативних підходів до відбору пацієнтів, призначення режимів і контролю результатів лікування.

Технологічний компонент включає оснащення бальнеологічних відділень, контроль фізико-хімічних показників мінеральних вод, дотримання санітарно-гігієнічних норм, правила експлуатації ванн, душових установок, гідромасажного обладнання. Важливою є і логістика води (де це актуально): стабільність температури, контроль витрат, безпечне водовідведення.

Сервісна складова відіграє ключову роль у сприйнятті курортного лікування відпочивальниками: культура обслуговування, комфорт зон очікування, чіткість запису на процедури, інформаційний супровід, узгодження лікувального графіка з харчуванням і відпочинком. В організації туристично-курортного продукту ці елементи мають працювати як єдина система – від рецепції до лікувального відділення і ресторану.

Таблиця 5.1.

Основні бальнеологічні курорти України (узагальнено)

<i>№</i>	<i>Назва курорту</i>	<i>Регіон</i>	<i>Тип мінеральних вод / провідний фактор</i>	<i>Основна лікувальна спеціалізація (узагальнено)</i>
1	Трускавець	Львівська обл.	води типу «Нафтуся» та ін.	нирки, сечовидільна система, обмін речовин
2	Моршин	Львівська обл.	хлоридно-сульфатні, сульфатні води	органи травлення, печінка, жовчовивідні шляхи
3	Східниця	Львівська обл.	різні типи вод (багатоджерельність)	нирки, печінка, травлення
4	Миргород	Полтавська обл.	хлоридно-натрієві слабомінералізовані	органи травлення, обмін речовин
5	Свалява	Закарпатська обл.	вуглекислі гідрокарбонатно-натрієві	травлення, серцево-судинні стани (переважно функц.)
6	Поляна	Закарпатська обл.	вуглекислі гідрокарбонатно-натрієві	травлення, кислотно-лужний баланс
7	Шаян	Закарпатська обл.	вуглекислі гідрокарбонатні	травлення, ендокринні порушення (за профілями санаторіїв)
8	Хмільник	Вінницька обл.	радонові води	опорно-руховий апарат, нервова система
9	Березівські мінеральні води	Харківська обл.	гідрокарбонатні	травлення (переважно)
10	Сатанів	Хмельницька обл.	мінеральні води + клімат	травлення, загальне оздоровлення

Додатково у сучасних умовах підвищується значення комунікації “лікар–гостинність”: персонал готелю/ресторану має розуміти базові обмеження (час прийому води, дієтичні столи, режим процедур), щоб не руйнувати лікувальну логіку програм.

Висновки

Водолікування та бальнеологія є базовими складовими курортології, що мають давню історію та широке застосування у світовій і вітчизняній курортній практиці. Їхня цінність полягає у фізіологічному характері впливу води (температурному, механічному, рефлекторному, а у випадку мінеральних вод – і хімічному), а також у можливості точного дозування процедур і поєднання з іншими природними факторами курорту. Роль бальнеології посилюється в сучасних програмах профілактики, реабілітації та “здорового довголіття”, що підкреслюється European Spas Association [76].

Для України бальнеологічні курорти формують ядро санаторно-курортної системи й мають помітний потенціал у контексті відновлення здоров'я населення та розвитку спеціалізованого туризму. Водночас ефективність водолікування залежить не тільки від ресурсу (води), а й від правильної організації лікувального процесу: медичного відбору, дотримання режиму, технологічної дисципліни, а також від сервісу, який забезпечує комфорт, безпеку і логічну узгодженість “процедури–харчування–відпочинок”.

Контрольні питання:

1. Що таке водолікування (гідротерапія) в системі курортології?
2. Які чинники формують лікувальний ефект водних процедур (температурний, механічний, хімічний, рефлекторний)?
3. Поясніть різницю між зовнішнім і внутрішнім застосуванням вод у курортній практиці.
4. Наведіть класифікацію водолікувальних процедур за температурним режимом і поясніть їх дію.
5. Які види душових процедур застосовують у санаторно-курортному лікуванні та з якою метою?

6. Що вивчає бальнеологія? Яке її місце серед інших розділів курортології?
7. За якими ознаками класифікують мінеральні води (іонний склад, газовий склад, мінералізація)?
8. Поясніть, як тип мінеральної води впливає на спеціалізацію бальнеологічного курорту.
9. Назвіть приклади бальнеологічних курортів України та коротко охарактеризуйте їх профіль.
10. Які ключові елементи організації бальнеотерапії в санаторії (медичний, технологічний, сервісний блоки)?
11. Чому узгодження режиму процедур із харчуванням є критичним для ефективності бальнеолікування?
12. Як сучасні тенденції wellness/spa змінюють структуру курортного продукту бальнеологічних курортів?



Тема 6. Основи грязелікування у курортології

6.1. Грязелікування як складова санаторно-курортного лікування

Грязелікування (пелоїдотерапія) є одним із найдавніших методів природного лікування, який широко використовується в курортології та санаторно-курортній практиці. Воно ґрунтується на застосуванні природних лікувальних грязей (пелоїдів), що мають складний фізико-хімічний склад і здатні чинити багатосторонній вплив на організм людини. У сучасних умовах грязелікування розглядається як важливий елемент комплексного лікування, профілактики та медичної реабілітації.

Лікувальна дія грязей зумовлена поєднанням теплового, механічного, хімічного та біологічного впливу. Тепловий чинник сприяє розширенню судин, покращенню кровообігу та обміну речовин; механічний – стимулює рецептори шкіри; хімічний – забезпечує проникнення біологічно активних речовин через шкіру. Саме комплексність дії робить грязелікування ефективним при захворюваннях опорно-рухового апарату, нервової системи, органів малого таза та шкіри.

У навчальній і науковій літературі підкреслюється, що лікувальні грязі є важливим природним ресурсом рекреаційних територій і визначають спеціалізацію багатьох курортів лікувально-оздоровчого профілю. Україна має багато розвіданих родовищ лікувальних грязей (див. табл. 6.1.)

Таблиця 6.1.

Основні родовища лікувальних грязей України

<i>№</i>	<i>Назва родовища / курорту</i>	<i>Регіон</i>	<i>Тип лікувальних грязей</i>	<i>Основна лікувальна спеціалізація</i>
1	Куяльницький лиман	Одеська обл.	Лиманні сульфідні	Захворювання опорно-рухового апарату, нервової системи
2	Хаджибейський лиман	Одеська обл.	Лиманні сульфідні	Хронічні запальні захворювання, гінекологія
3	Сакське озеро	АР Крим	Озерні сульфідні	Захворювання суглобів, шкіри, наслідки травм
4	Бердянський лиман	Запорізька обл.	Лиманні сульфідні	Захворювання опорно-рухового апарату, нервової системи
5	Чокрацьке озеро	АР Крим	Озерні сульфідні	Захворювання опорно-рухового апарату, гінекологічні
6	Слов'янські солоні озера	Донецька обл.	Озерні мінеральні	Захворювання суглобів, периферичної нервової системи

З точки зору курортології грязелікування розглядається не ізольовано, а у взаємозв'язку з кліматотерапією, бальнеологічними процедурами та лікувальною фізичною культурою. У цьому контексті актуальним є міждисциплінарний підхід, коли природні чинники (клімат, вода, грязі) поєднуються з організаційними та реабілітаційними технологіями.

Для фахівців готельно-ресторанної справи грязелікування є складовою курортного продукту, що потребує чіткої організації режиму процедур, дотримання санітарних норм і створення комфортних умов для

відпочивальників. Організація сервісу та супутніх послуг (проживання, харчування, дозвілля) є важливою умовою цілісності курортного продукту.

В Україні лікувальні грязі є важливим компонентом природно-лікувальних ресурсів і широко використовуються в санаторно-курортній практиці. Основні родовища лікувальних грязей приурочені до лиманів і солоних озер Причорномор'я та Приазов'я, а також до окремих озерних і торф'яних масивів. Найбільш поширеними є лиманні сульфідні грязі, які характеризуються високою теплоємністю, пластичністю та значною біологічною активністю. Саме ці властивості зумовлюють їх ефективність при лікуванні захворювань опорно-рухового апарату, нервової системи та хронічних запальних процесів.

Дослідники також підкреслюють, що грязьові ресурси мають виразну територіальну локалізацію й часто формують спеціалізацію курортних зон, впливаючи на профіль курортів та рекреаційних систем. Таким чином, лікувальні грязі України є не лише природним лікувальним фактором, а й ресурсом розвитку курортної справи та лікувально-оздоровчого туризму.

6.2. Лікувальні грязі: поняття, походження та історія використання

Лікувальні грязі (пелоїди) – це природні утворення, що складаються з мінеральних і органічних речовин, води та біологічно активних компонентів і використовуються з лікувальною метою. Вони формуються впродовж тривалого геологічного часу за умов обмеженого водообміну, високої мінералізації та активної діяльності мікроорганізмів. Саме складність і багатоконпонентність складу зумовлюють їх високу терапевтичну цінність.

Історія використання лікувальних грязей сягає глибокої давнини. Археологічні та письмові джерела свідчать, що грязелікування було відоме ще в цивілізаціях Стародавнього Сходу. У Стародавньому Єгипті мул і грязі долини річки Ніл широко застосовувалися з

лікувальною та косметичною метою. Після щорічних розливів Нілу на його берегах утворювався родючий мул, який, окрім сільськогосподарського значення, використовувався для лікування шкірних захворювань, запалень і травм. У медичних папірусах, зокрема в папірусі Еберса, містяться відомості про використання нільського мулу як лікувального засобу. У наукових оглядах з історії курортної справи зазначається, що приклади цілеспрямованого використання природних ресурсів у медичних цілях є одними з найдавніших проявів “природного лікування”.

Подальший розвиток грязелікування простежується в античному світі. Давні греки й римляни застосовували мул і грязі з термальних джерел та солоних водойм для лікування поранень, суглобових і шкірних захворювань. У середньовіччі ці знання зберігалися переважно у формі народних практик, а їх наукове осмислення розпочалося лише в XVIII–XIX століттях із розвитком природничих наук.

Особливе місце в історії грязелікування посідає Сакське озеро в Криму, яке здавна вважалося унікальним природним лікувальним об’єктом. Із цим озером пов’язано чимало легенд. За однією з них, поранені воїни, купаючись у мулі озера, помічали швидке загоєння ран і відновлення рухливості кінцівок. За іншою – місцеві пастухи звернули увагу, що худоба після перебування в грязях швидше одужувала після травм і хвороб. Саме такі спостереження стали підґрунтям для цілеспрямованого використання сакських грязей у лікувальних цілях.

У XIX столітті лікувальні властивості грязей Сакського озера були підтвержені науковими дослідженнями, що сприяло формуванню одного з найвідоміших грязьових курортів. У навчальній літературі з курортології підкреслюється, що розвиток грязелікування в Європі та на території України спирався як на народний досвід, так і на результати системних медико-географічних досліджень, що забезпечило його наукове обґрунтування.

Класифікація лікувальних грязей залежно від їхніх фізико-хімічних властивостей:

– намулові сульфідні – намули здебільшого солоних (мінеральних) водойм (приморських і материкових озер, а також морських заток), досить збіднені органічною речовиною (менше ніж 10 %) і зазвичай насичені сульфідами заліза й водорозчинними солями;

– сапропелеві – органо-мінеральні донні осади переважно прісних водойм, які утворюються в прісних озерах тундри, лісотундри й лісової зони, насичені органічною речовиною (більше ніж 50 %), які утворилися внаслідок багаторазового макро- і мікробіологічного перероблення водних рослин і тварин;

– торфові – органогенні болотні відкладення, насичені органічною речовиною (більше ніж 50 %), які утворюються внаслідок часткового бактеріального розкладу рослин-торфоутворювачів в умовах надмірної вологи й слабого доступу кисню (ступінь розкладу становить 40 % і більше);

– сопкові – напіввідкриті глинисті утворення, які формуються в нафтогазоносних областях унаслідок руйнування і перетирання гірських порід, вичавлюваних по тектонічних тріщинах газами й напірними водами.

Різновиди намулових сульфідних грязей залежно від родовища:

1. Материкові грязі солоних озер.
2. Грязі морських заток, приморських озер і лиманів.
3. Грязі озерно-ключового походження.

З погляду рекреаційної географії лікувальні грязі є складовою природно-рекреаційного потенціалу території. Вони формують історично зумовлені осередки лікування та рекреації, що поєднують природні, медичні й культурні чинники розвитку курортів.

6.3. Механізм лікувальної дії грязей на організм людини

Лікувальна дія грязей на організм людини є результатом складної взаємодії кількох взаємопов'язаних механізмів, серед яких провідне значення мають тепловий, хімічний, механічний і рефлекторний чинники. Саме їх комплексний вплив зумовлює високу ефективність грязелікування у санаторно-курортній практиці та медичній реабілітації.

Тепловий механізм є одним із найважливіших у пелоїдотерапії. Лікувальні грязі характеризуються високою теплоємністю та низькою теплопровідністю, що дозволяє їм тривалий час зберігати тепло і поступово передавати його тканинам організму. Під впливом тепла відбувається розширення кровоносних судин, посилення місцевого кровообігу, активізація обміну речовин і зменшення м'язового спазму. Це сприяє зниженню больового синдрому та покращенню функціонального стану суглобів і м'язів.

Хімічний механізм дії грязей пов'язаний з проникненням через шкіру біологічно активних речовин – мікроелементів, органічних кислот, сульфідів та газів. Ці компоненти впливають на обмінні процеси, стимулюють регенерацію тканин, мають протизапальну та знеболювальну дію. У курортологічних працях зазначається, що саме хімічний склад грязей значною мірою визначає їх лікувальну спеціалізацію та показання до застосування.

Механічний вплив грязей реалізується через тиск на поверхню тіла під час аплікацій або обгортань. Він стимулює рецептори шкіри, покращує мікроциркуляцію та сприяє відтоку венозної крові й лімфи. Рефлекторний механізм полягає у впливі подразнень шкірних рецепторів на центральну та вегетативну нервову систему, що зумовлює загальну реакцію організму на процедуру.

З погляду рекреаційної географії грязелікування розглядається як елемент лікувально-оздоровчих рекреаційних систем, у яких лікувальний

ефект поєднується з природними та соціальними чинниками перебування людини на курорті. Багатокомпонентний механізм дії грязей забезпечує не лише медичний, а й загальнооздоровчий ефект, що є важливим для курортного лікування. Таким чином, лікувальні грязі чинять комплексний вплив на організм людини, активізуючи його адаптаційні та відновні можливості.

6.4. Грязьові курорти та їх лікувальна спеціалізація

Грязьові курорти – це курорти, лікувальна спеціалізація яких ґрунтується на використанні лікувальних грязей як провідного природного чинника. Вони формуються в районах поширення лиманів, солоних озер, морських заток або торф'яних масивів і характеризуються чітко визначеним медичним профілем. Грязьові курорти відіграють важливу роль у системі санаторно-курортного лікування, особливо при хронічних і функціональних захворюваннях.

Основною лікувальною спеціалізацією грязьових курортів є захворювання опорно-рухового апарату, периферичної та центральної нервової системи, гінекологічні, урологічні та дерматологічні захворювання. Це зумовлено здатністю лікувальних грязей чинити глибокий тепловий і біохімічний вплив на тканини організму. Грязьові курорти є прикладом спеціалізованих лікувально-оздоровчих територій, де природний чинник визначає як медичний профіль, так і напрям розвитку рекреаційної інфраструктури.

В Україні грязьові курорти зосереджені переважно в південних регіонах. Найвідомішими є курорти Куяльник, Бердянськ, Хаджибей, а також курорти на базі Сакського та Чокракського озер. Вони мають загальнодержавне значення та тривалу історію використання лікувальних грязей. У працях із типології курортів підкреслюється, що

такі території функціонують як спеціалізовані лікувальні рекреаційні системи, базовані на унікальних природних ресурсах.

Сучасний розвиток грязьових курортів відбувається в умовах інтеграції санаторно-курортного лікування з туристичною діяльністю. Зростає роль wellness- і spa-програм, які доповнюють традиційне грязелікування і розширюють коло споживачів курортних послуг. У підручниках з організації туристичної діяльності наголошується, що успішне функціонування курортів можливе лише за умови комплексної організації туристичного обслуговування, що включає проживання, харчування, лікування та дозвілля. З огляду на загальноєвропейські підходи до розвитку SPA-сфери, важливою є і роль професійних асоціацій у формуванні стандартів і популяризації курортно-оздоровчих послуг [76].

Таким чином, грязьові курорти є важливою складовою курортної системи України, поєднуючи лікувальну, рекреаційну та туристичну функції і забезпечуючи комплексний оздоровчий ефект.

6.5. Організація грязелікування в санаторно-курортних закладах: медичні, правові та сервісні аспекти

Організація грязелікування в санаторно-курортних закладах є складним багаторівневим процесом, що поєднує медичні, санітарно-гігієнічні, правові та сервісні компоненти. Ефективність пелоїдотерапії залежить не лише від якості лікувальних грязей, а й від правильного планування лікувального процесу, дотримання встановлених норм і забезпечення безпеки відпочивальників.

Медичний аспект організації грязелікування передбачає обов'язкове попереднє обстеження пацієнтів, визначення показань і протипоказань до процедур, індивідуальний добір температурного режиму, тривалості та кратності аплікацій. Лікувальні процедури

проводяться під контролем медичного персоналу з урахуванням віку, стану здоров'я та функціональних можливостей організму. Такий підхід забезпечує оптимальне поєднання лікувального ефекту та безпеки для пацієнта.

Важливе місце в організації грязелікування займає правове регулювання курортної діяльності. Відповідно до чинного законодавства України (зокрема Закону України “Про курорти” та Закону України “Про туризм”), санаторно-курортна діяльність передбачає раціональне використання природних лікувальних ресурсів, дотримання вимог безпеки та забезпечення належної якості послуг. У цьому контексті грязелікування виступає не лише медичною процедурою, а й елементом туристичного продукту, що формується у взаємозв'язку з проживанням, харчуванням і дозвіллям.

Матеріально-технічний аспект організації грязелікування включає оснащення грязелікарень, дотримання санітарно-гігієнічних норм, контроль якості грязей і температурних параметрів. У літературі з організації туристичної діяльності підкреслюється, що лікувальні процедури на курортах мають бути інтегровані в загальну систему туристичного обслуговування, що забезпечує цілісність курортного продукту та підвищує рівень задоволеності споживачів.

Сервісна складова організації грязелікування має особливе значення для фахівців готельно-ресторанної справи. Узгодження режиму процедур із харчуванням, відпочинком і рекреаційною діяльністю, створення комфортних умов перебування та професійна комунікація персоналу сприяють формуванню позитивного психологічного настрою відпочивальників. На практиці приклади комплексного курортного сервісу та організації лікувально-оздоровчих програм можуть бути простежені на базі діяльності окремих санаторіїв України. Таким чином, організація грязелікування

в санаторно-курортних закладах є комплексним процесом, що поєднує медичну ефективність, правову відповідність і високий рівень сервісу.

Висновки

Грязелікування є одним із найдавніших і водночас науково обґрунтованих методів курортного лікування, що широко застосовується у світовій практиці медичної реабілітації. У глобальному масштабі лікувальні грязі використовуються для відновлення після травм, запальних і дегенеративних захворювань опорно-рухового апарату та нервової системи.

В Україні грязелікування має значний потенціал у системі санаторно-курортної реабілітації, оскільки поєднує природну доступність ресурсів і комплексну терапевтичну дію. Його протизапальна, знеболювальна та регенеративна дія створює передумови для розвитку ефективних природних методів відновного лікування на базі вітчизняних курортів. Розвиток курортів у сучасних умовах також тісно пов'язаний із туристичним попитом і тенденціями ринку оздоровчих подорожей, що підтверджується аналітичними оглядами міжнародної туристичної статистики.

Контрольні питання:

1. Дайте визначення лікувальних грязей (пелоїдів) та охарактеризуйте їх місце в системі курортології.
2. Які природні умови необхідні для формування лікувальних грязей?
3. Охарактеризуйте історію використання лікувальних грязей у Стародавньому Єгипті та значення мулу річки Ніл у лікувальній практиці.
4. Яку роль відіграють легенди та народні спостереження у становленні грязелікування (на прикладі Сакського озера)?

5. Назвіть основні типи лікувальних грязей за походженням і дайте їх характеристику.
6. Розкрийте механізм лікувальної дії грязей на організм людини.
7. Які захворювання є основними показаннями для застосування грязелікування?
8. Охарактеризуйте основні грязьові курорти України та їх лікувальну спеціалізацію.
9. У чому полягають особливості організації грязелікування в санаторно-курортних закладах?
10. Яке значення мають правові норми (зокрема законодавство у сфері курортів і туризму) для організації грязелікування і курортної діяльності?
11. Яку роль відіграє сфера готельно-ресторанного обслуговування у забезпеченні ефективності грязелікування?



Тема 7. Лікування глиною в курортній практиці

7.1. Лікування глиною (глинотерапія): сутність і місце в курортології

Лікування глиною, або глинотерапія, є традиційним методом природного лікування, що застосовується в курортній практиці з давніх часів і зберігає актуальність у сучасних оздоровчих та реабілітаційних програмах. Метод ґрунтується на використанні природних мінеральних глин, які характеризуються високою теплоємністю, пластичністю, сорбційною здатністю та наявністю біологічно активних мікроелементів. У курортології глинотерапія розглядається як допоміжний або самостійний метод лікування, профілактики та відновлення функціонального стану організму.

Глинолікування – метод теплового лікування із застосуванням глини, який проводять за призначенням лікаря під контролем середнього медичного персоналу. Механізм дії глинолікування, протипоказання, а також методика застосування аналогічні грязелікуванню.

Болюсотерапія є різновидом глинотерапії, що полягає у внутрішньому застосуванні спеціально підготовлених лікувальних глин з метою детоксикації організму. Як зазначають фахівці, “внутрішнє застосування природних глин можливе лише за наявності чітких медичних

показань”, оскільки лікувальний ефект пов’язаний із сорбційними властивостями глини та її впливом на шлунково-кишковий тракт.

Історично глина використовувалася в лікувальних цілях у багатьох цивілізаціях. Археологічні й писемні джерела свідчать про її застосування в Стародавньому Єгипті, Месопотамії, Греції та Римі для лікування поранень, запальних і шкірних захворювань. Згодом емпіричні знання були узагальнені й стали основою наукового осмислення глинотерапії як різновиду природної фізіотерапії.

У сучасній курортній індустрії глинотерапія активно використовується в санаторно-курортних закладах, spa- і wellness-центрах. Дослідники у сфері оздоровчого туризму зазначають, що застосування природних мінеральних матеріалів, зокрема глин, є характерною рисою health- і wellness-туризму, оскільки поєднує лікувальний ефект із рекреаційним середовищем курорту [52]. Перевагою глинотерапії є можливість локального впливу, чіткого дозування процедур і використання в умовах різного рівня інфраструктури.

Глинотерапія визначається як метод природної фізіотерапії, що доцільно застосовується у відновному лікуванні та медичній реабілітації. Українські автори навчальної літератури з курортології підкреслюють, що глинотерапія легко інтегрується в курортні програми, не потребує складного обладнання та є економічно доступною для санаторно-курортних і готельно-оздоровчих закладів. Таким чином, глинотерапія посідає важливе місце в сучасній курортології як ефективний і універсальний метод оздоровлення.

7.2. Види лікувальних глин та їх природні властивості

Лікувальні глини – це природні мінеральні утворення, основу яких становлять алюмосилікати з домішками кальцію, магнію, заліза, калію та інших мікроелементів. Їх лікувальні властивості визначаються хімічним

складом, структурою частинок, пластичністю, теплофізичними характеристиками та сорбційною здатністю. Саме сукупність цих властивостей зумовлює можливість використання глин у курортній практиці [60].

У лікувально-оздоровчій діяльності найчастіше застосовують білу (каолінову), зелену, блакитну, червону та чорну глину. Біла глина має м'яку дію і використовується при чутливій шкірі та в косметології. Зелена й блакитна глини характеризуються підвищеним вмістом мінеральних солей і застосовуються при захворюваннях опорно-рухового апарату та шкіри. Червона глина збагачена оксидами заліза й сприяє активізації мікроциркуляції.

З позицій медичної геології лікувальні глини розглядаються як природні геохімічні системи, здатні позитивно впливати на здоров'я людини. O. Selinus і R. Siegel зазначають, що різні типи глин мають неоднакову іонообмінну та сорбційну здатність, що визначає специфіку їх лікувального застосування [60]. M. Gomes підкреслює, що глини можуть позитивно впливати на мікробіологічний баланс шкіри та сприяти регенеративним процесам [77].

Таблиця 7.1.

Види лікувальних глин та їх природні властивості

<i>Вид лікувальної глини</i>	<i>Основний мінеральний склад</i>	<i>Природні властивості</i>	<i>Основні лікувальні ефекти</i>	<i>Використання в курортній практиці</i>
Біла (каолінова)	Каолініт, кремнезем, кальцій	М'яка, дрібнодисперсна, низька мінералізація	Протизапальна, адсорбуюча, заспокійлива	Дерматологія, косметологічні процедури, чутлива шкіра
Зелена	Монтморилоніт, залізо, магній	Висока сорбційна здатність, пластичність	Детоксикаційна, протинабрякова, стимулююча кровообіг	Захворювання опорно-рухового апарату, обгортання
Блакитна	Алюмосилікати, йод, бром, кальцій	Висока теплоємність, мінералізована	Протизапальна, знеболювальна, регенеративна	Аплікації, реабілітація після травм

<i>Вид лікувальної глини</i>	<i>Основний мінеральний склад</i>	<i>Природні властивості</i>	<i>Основні лікувальні ефекти</i>	<i>Використання в курортній практиці</i>
Червона	Оксиди заліза, мідь	Активізує мікроциркуляцію	Тонізуюча, судинорозширювальна	Хронічна втома, зниження тону
Чорна	Органічні речовини, сульфід, мінерали	Висока теплоємність і біологічна активність	Протизапальна, імуномодуюча	Комплексні spa- та wellness-програми

Джерело: складено та узагальнено за даними: Gomes C. Healing and Medicinal Clays [60]; Selinus O., Siegel R. Medical Geology [60].

Правильний добір виду глини дозволяє індивідуалізувати лікувальні програми та підвищити ефективність курортного лікування. Українські автори навчальної літератури додають, що при виборі глини необхідно враховувати її теплоємність, пластичність і можливість безпечного застосування для різних категорій відпочивальників.

7.3. Механізм лікувальної дії глини на організм людини

Механізм лікувальної дії глини є комплексним і включає тепловий, хімічний, сорбційний та рефлекторний вплив. Провідним є тепловий ефект, оскільки глина здатна тривалий час утримувати тепло й поступово передавати його тканинам організму. Це сприяє розширенню судин, покращенню кровообігу, зменшенню м'язового напруження та больового синдрому.

Хімічний вплив реалізується через контакт шкіри з мінеральними компонентами глини. У наукових публікаціях зазначається, що глини можуть забезпечувати локальну “мінеральну корекцію” та стимулювати регенеративні процеси в тканинах. Сорбційні властивості глини дозволяють зв'язувати токсини, продукти обміну речовин і надлишок шкірного сала, що є важливим при дерматологічних і запальних захворюваннях.

Рефлекторний механізм дії пов'язаний з подразненням рецепторів шкіри, що впливає на центральну та вегетативну нервову систему. Дослідники сфери wellness і медичного туризму підкреслюють, що такі процедури мають виражений релаксуючий ефект і сприяють нормалізації психоемоційного стану [61]. Поєднання теплового й сорбційного впливу глини забезпечує її ефективність у реабілітаційних програмах. Українські автори навчальної літератури звертають увагу на необхідність курсового застосування глинотерапії для досягнення стійкого лікувального ефекту.

7.4. Застосування глинотерапії в курортній та wellness-практиці

У курортній практиці глинотерапія застосовується у вигляді аплікацій, обгортань, компресів і масок. Вона використовується при захворюваннях опорно-рухового апарату, шкіри, периферичної нервової системи, а також у програмах загального оздоровлення та релаксації. Глинотерапія добре поєднується з водолікуванням, масажем і термотерапією.

Глинотерапія широко застосовується на провідних курортах світу як складова лікувально-оздоровчих і wellness-програм. Одним із найвідоміших прикладів є курорт Авано Терме (Італія), де використовуються термальні глини вулканічного походження для лікування захворювань опорно-рухового апарату та ревматичних хвороб. У Франції глинотерапія є важливим елементом процедур на курортах регіону Овернь, зокрема в Vichy, де мінеральні глини поєднують із бальнеотерапією та термотерапією.

На Близькому Сході світову популярність має Мертве море, де природні глини з високим вмістом мінералів застосовуються в медичних і spa-програмах для лікування дерматологічних захворювань і хронічної втоми. У країнах Азії, зокрема в Японії та Південній Кореї, глинотерапія інтегрована в традиційні онсен- і wellness-комплекси як метод детоксикації та релаксації. Дослідники зазначають, що використання місцевих

природних глин підвищує автентичність курортного продукту та його привабливість для міжнародних туристів [57].

Сучасні курорти активно інтегрують глинотерапію в spa- і wellness-програми. За даними Global Wellness Institute, використання природних матеріалів відповідає сучасному попиту на екологічно безпечні та немедикаментозні методи оздоровлення [55]. Глинотерапія є найбільш ефективною у складі комплексних санаторно-курортних програм. Українські автори зазначають, що включення глинотерапії до переліку курортних послуг підвищує привабливість і конкурентоспроможність оздоровчих закладів.

7.5. Організація глинотерапії та її значення для курортного сервісу

Організація глинотерапії в санаторно-курортних і wellness-закладах передбачає дотримання методичних рекомендацій, контроль якості глини та професійну підготовку персоналу. Важливим є правильний добір процедур, температурного режиму й тривалості впливу, що забезпечує безпечність і ефективність лікування.

З точки зору курортного сервісу глинотерапія є складовою комплексного оздоровчого продукту. У працях з організації та менеджменту оздоровчого туризму наголошується, що оздоровчі процедури повинні бути інтегровані в загальну систему обслуговування курорту, включаючи проживання, харчування та дозвілля [61]. Українські автори підкреслюють необхідність узгодження режиму процедур із графіком харчування й відпочинку, що особливо важливо для підприємств готельно-ресторанного типу.

В Україні глинотерапія застосовується на низці курортів, де природні глини використовують як самостійний або допоміжний лікувальний чинник. Найбільш відомими є курорти Куяльник (Одеська область), Саки (АР Крим), Бердянськ та Генічеськ, де глини та пелоїди лиманного походження застосовуються при захворюваннях опорно-рухового апарату,

нервової системи та шкіри. За даними українських дослідників, глинолікування на цих курортах поєднується з бальнео- та кліматотерапією, що підвищує ефективність санаторно-курортного лікування.

Висновки

Глинотерапія, яка з давніх часів застосовувалася для лікування поранених воїнів, зберігає актуальність і в сучасних умовах. У глобальному масштабі вона використовується як складова програм фізичної реабілітації та відновного лікування після травм і хірургічних втручань. Для України, що переживає наслідки повномасштабної війни, глинотерапія може відігравати допоміжну роль у системі санаторно-курортної реабілітації поранених військовослужбовців, сприяючи зменшенню больового синдрому, покращенню мікроциркуляції та відновленню функцій опорно-рухового апарату. Поєднання глинотерапії з іншими природними чинниками курортів України створює передумови для розвитку доступних і ефективних програм медичної та соціальної реабілітації.

Контрольні питання:

1. Дайте визначення глинотерапії та охарактеризуйте її місце в курортології.
2. Які історичні передумови використання глини з лікувальною метою?
3. Назвіть основні види лікувальних глин та їх властивості.
4. Розкрийте механізм лікувальної дії глини на організм людини.
5. У яких формах застосовується глинотерапія в курортній практиці?
6. Яке значення має глинотерапія для wellness- і spa-індустрії?
7. Які організаційні вимоги висуваються до проведення глинотерапії в курортних закладах?



Тема 8. Основи медичної кліматології у курортології

8.1. Медична кліматологія: предмет, завдання та зв'язок із кліматичними курортами

Медична кліматологія є міждисциплінарною галуззю науки, що вивчає вплив клімату та окремих метеорологічних чинників на організм людини з лікувальною, профілактичною та реабілітаційною метою. У системі курортології вона становить наукову основу кліматотерапії – цілеспрямованого використання кліматичних умов певної місцевості для зміцнення здоров'я та відновлення функціонального стану організму. Предметом медичної кліматології є закономірності впливу температури повітря, вологості, атмосферного тиску, сонячної радіації, руху повітря та їх поєднань на фізіологічні процеси в організмі людини.

Історичні витoki медичної кліматології сягають античності. Давньогрецький лікар Гіппократ у трактаті “Про повітря, води і місцевості” обґрунтовував залежність здоров'я людини від клімату, якості повітря та природного середовища проживання, фактично заклавши підвалини кліматичного підходу в медицині [58]. Як самостійний науковий напрям

медична кліматологія почала формуватися наприкінці XVIII – на початку XIX століття, коли в Європі активно розвивалися курорти й з'явилася потреба науково пояснити лікувальний ефект морського, гірського та лісового клімату.

У курортології медична кліматологія тісно пов'язана з формуванням кліматичних курортів – спеціалізованих територій, де клімат є провідним лікувальним чинником. Саме на основі кліматологічних досліджень здійснюється оцінка лікувального потенціалу територій, визначаються показання та протипоказання до перебування на курорті, формується його спеціалізація. Кліматичні курорти класифікують за типом клімату на морські, гірські, рівнинні та лісові, кожен з яких має специфічний лікувальний ефект.

Світова практика демонструє високу ефективність кліматичних курортів. Морські курорти Середземномор'я (Ніцца, Барселона, Ріміні) використовуються для лікування захворювань органів дихання та нервової системи завдяки поєднанню морського повітря, сонячної радіації та аерозолів. Гірські курорти Альп (Давос, Санкт-Моріц) спеціалізуються на реабілітації після респіраторних і серцево-судинних захворювань, оскільки знижений атмосферний тиск і чисте повітря стимулюють адаптаційні механізми організму. Курорти Мертвого моря вирізняються унікальним кліматом із високою інсоляцією та підвищеним атмосферним тиском, що забезпечує позитивний ефект при дерматологічних і ревматологічних захворюваннях [57].

Таким чином, медична кліматологія є теоретичною та методичною основою функціонування кліматичних курортів, а її знання є необхідними для ефективної організації лікувально-оздоровчої діяльності в курортних регіонах світу та України.

8.2. Клімат як лікувальний чинник. Біометеорологічні та природні чинники впливу

Клімат як лікувальний чинник у курортології розглядається як сукупність природних умов певної території, що комплексно впливають на організм людини та визначають лікувально-оздоровчу спеціалізацію курорту. На відміну від окремих фізичних або хімічних факторів, клімат чинить тривалий і системний вплив, активізуючи адаптаційні механізми, процеси терморегуляції, дихання, кровообігу та нервової регуляції.

Важливе місце в медичній кліматології посідають біометеорологічні чинники, які відображають взаємозв'язок між погодними умовами та реакціями організму людини. Біометеорологія вивчає не окремі метеорологічні параметри, а їх поєднання та динаміку, що визначає ступінь комфортності або дискомфортності погоди. Загалом біометеорологічні чинники впливають на самопочуття, працездатність і перебіг захворювань, особливо у метеочутливих осіб та людей із серцево-судинними й нервовими розладами. У курортній практиці врахування біометеорологічних показників є необхідним для правильного дозування кліматотерапії та вибору оптимального періоду лікування.

У структурі кліматичних і біометеорологічних впливів виокремлюють кілька основних типів чинників. Метеорологічні чинники охоплюють фізичні та хімічні характеристики повітряного середовища. До фізичних належать температура, вологість, атмосферний тиск, вітер, які визначають тепловий баланс і процеси терморегуляції. Хімічні метеорологічні чинники пов'язані з газовим складом повітря, концентрацією кисню, вуглекислого газу, озону та аерозолів, що впливають на функціонування дихальної та серцево-судинної систем.

Радіаційні чинники представлені сонячною та космічною радіацією. Сонячна радіація є провідним кліматичним чинником, оскільки стимулює синтез вітаміну D, активізує обмін речовин і чинить позитивний

психоемоційний вплив. Космічна радіація розглядається як фоновий чинник, що опосередковано впливає на біологічні ритми та адаптаційні процеси.

Телуричні (земні) чинники пов'язані з геофізичними властивостями Землі – магнітним полем, електромагнітними коливаннями та геоелектричними процесами. У медичній кліматології вони розглядаються як додаткові впливи, здатні позначитися на самопочутті метеочутливих осіб.

Таким чином, клімат як лікувальний чинник у курортології є багатокомпонентною системою природних впливів, а біометеорологічний підхід дозволяє пов'язати кліматичні умови з індивідуальними реакціями організму, що є необхідною умовою ефективної кліматотерапії.

Дослідження М. Smith і L. Puczkó показують, що перебування в сприятливих кліматичних умовах знижує рівень стресу, покращує сон і сприяє загальному відновленню організму [61]. Саме тому кліматотерапія широко використовується в курортній практиці як самостійний або допоміжний метод лікування.

8.3. Види кліматотерапії та методи їх застосування

Кліматотерапія є одним із базових методів курортного лікування, що ґрунтується на дозованому використанні природних кліматичних умов з лікувальною, профілактичною та реабілітаційною метою. Залежно від характеру впливу кліматичних чинників і умов місцевості в курортології виокремлюють кілька основних видів кліматотерапії, кожен з яких має власні показання, методи застосування та лікувальну ефективність.

Аеротерапія полягає у дозованому перебуванні людини на відкритому повітрі з лікувальною метою. Вона базується на впливі чистого повітря, оптимального газового складу, температури та руху повітря на організм людини. Аеротерапія сприяє тренуванню дихальної системи, покращенню оксигенації тканин, активізації обміну речовин і загартуванню

організму. У курортній практиці вона застосовується у вигляді прогулянок, повітряних ванн, перебування на терасах і спеціально облаштованих кліматичних майданчиках. Особливо ефективною аеротерапією є на гірських, лісових і приморських курортах.

Геліотерапія ґрунтується на лікувальному впливі сонячної радіації. Сонячне випромінювання стимулює синтез вітаміну D, позитивно впливає на імунну систему, обмін речовин і психоемоційний стан. У курортології геліотерапія застосовується суворо дозовано з урахуванням інтенсивності інсоляції, часу доби та індивідуальних особливостей організму. Надмірне сонячне опромінення може мати негативні наслідки, тому геліотерапія потребує медичного контролю. Найбільшого поширення вона набула на приморських і південних кліматичних курортах.

Таблиця 8.1.

Види кліматотерапії та їх лікувальний ефект

<i>Вид кліматотерапії</i>	<i>Основні кліматичні чинники</i>	<i>Лікувальний ефект</i>	<i>Основні показання</i>	<i>Типи курортів</i>
Аеротерапія	Температура повітря, вологість, рух повітря, газовий склад	Покращення дихання, загартування, підвищення імунітету	Захворювання органів дихання, нервової системи, перевтома	Гірські, лісові, приморські
Геліотерапія	Сонячна радіація (ультрафіолетове випромінювання)	Синтез вітаміну D, стимуляція обміну речовин, імуномодулюючий ефект	Захворювання шкіри, кістково-м'язової системи, імунні порушення	Приморські, південні кліматичні
Таласотерапія	Морський клімат, морські аерозолі, морська вода	Загальнооздоровчий, тонізуючий, антистресовий ефект	Захворювання дихальної та нервової системи, реабілітація	Приморські курорти
Гірська кліматотерапія	Знижений атмосферний тиск, підвищена	Тренування серцево-судинної й дихальної систем	Серцево-судинні захворювання	Гірські курорти

<i>Вид клімато-терапії</i>	<i>Основні кліматичні чинники</i>	<i>Лікувальний ефект</i>	<i>Основні показання</i>	<i>Типи курортів</i>
	інсоляція, чисте повітря		(за показаннями), реабілітація	
Лісова клімато-терапія	Фітонциди, помірна вологість, захист від вітру	Седативний, загартувальний, імунозміцнюючий ефект	Нервові розлади, хронічна втома, стрес	Лісові, рівнинні курорти

Таласотерапія є різновидом кліматотерапії, що поєднує вплив морського клімату, морської води, повітря та аерозолів. Морське повітря, насичене солями й йодом, чинить сприятливий вплив на дихальну систему, а поєднання кліматичних і водних чинників забезпечує загальнооздоровчий та відновний ефект. Таласотерапія широко використовується у програмах реабілітації, зниження стресу та відновлення після фізичних і психоемоційних навантажень.

Окреме місце посідає гірська кліматотерапія, що базується на впливі умов середньо- та високогір'я. Знижений атмосферний тиск, підвищена інсоляція та чисте повітря стимулюють адаптаційні механізми організму, тренують серцево-судинну та дихальну системи. Гірська кліматотерапія застосовується переважно у програмах реабілітації та загартування.

Таким чином, різні види кліматотерапії дозволяють індивідуалізувати лікувально-оздоровчі програми залежно від природних умов курорту, стану здоров'я та цілей перебування відпочивальників, що робить кліматотерапію універсальним і ефективним методом курортного лікування.

8.4. Кліматичні курорти світу та України

Кліматичні курорти є особливим типом санаторно-курортних територій, у яких провідним лікувальним чинником виступає клімат у цілому або окремі його елементи – температура повітря, вологість, атмосферний тиск, інсоляція,

іонізація повітря, вітровий режим та сезонна стабільність погодних умов. Їх формування зумовлене поєднанням сприятливих метеорологічних характеристик і можливості дозованого використання кліматотерапії з лікувальною, профілактичною та реабілітаційною метою. У світовій курортній практиці кліматичні курорти посідають важливе місце в системі немедикаментозного лікування та відновлення здоров'я.

Найбільш широко відомі кліматичні курорти Європейсько-Середземноморського регіону. У глобальному масштабі одним із найдавніших і найрозвиненіших регіонів кліматичних курортів є Середземномор'я. Курорти цього регіону (Ніцца, Канни, Барселона, Ріміні, Ллорет-де-Мар) характеризуються м'яким теплим кліматом, тривалим сонячним періодом, помірною вологістю та відсутністю різких температурних коливань. Такі умови сприятливі для лікування захворювань органів дихання, серцево-судинної та нервової систем, а також для програм загального оздоровлення, реабілітації та антистресової терапії.

Особливу групу становлять альпійські гірські кліматичні курорти (Давос, Санкт-Моріц, Інсбрук), де використовується лікувальний ефект високогірного клімату. Знижений атмосферний тиск, чисте повітря з низьким вмістом алергенів і підвищена ультрафіолетова радіація сприяють тренуванню серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню адаптаційних можливостей організму.

Африканський регіон представлений передусім курортами Північної Африки та Близького Сходу, де провідним чинником є сухий теплий клімат із високою інсоляцією. Особливе місце у світовій кліматотерапії посідають курорти Мертвого моря, які розташовані нижче рівня Світового океану. Унікальне поєднання підвищеного атмосферного тиску, сухого повітря та інтенсивного сонячного випромінювання створює сприятливі умови для лікування дерматологічних, ревматологічних і хронічних запальних захворювань.

Курорти Тунісу, Марокко, Єгипту, Ефіопії, Кенії, Танзанії також використовують лікувальні властивості сухого морського й пустельного клімату, який сприяє зменшенню алергічних реакцій, покращенню функцій дихальної системи та загальному зміцненню організму.

В Америці кліматичні курорти формуються у кількох природно-кліматичних зонах. У Північній Америці важливе значення мають курорти Атлантичного й Тихоокеанського узбережжя США та Канади (Флорида, Каліфорнія), де поєднується м'який морський клімат із високою рекреаційною привабливістю. Ці курорти ефективні для лікування функціональних розладів нервової системи, хронічних захворювань органів дихання та реабілітації після стресових станів.

У Південній Америці кліматотерапія активно використовується на курортах Чилі, Аргентини та Бразилії, де поєднуються морські, субтропічні та гірські кліматичні умови. Гірські курорти Анд застосовують елементи високогірної кліматотерапії, тоді як атлантичне узбережжя Бразилії орієнтоване на м'який теплий клімат і тривалу інсоляцію.

Азійський регіон відзначається значною різноманітністю кліматичних курортів. У країнах Південної та Південно-Східної Азії (Індія, Шрі-Ланка, Таїланд, В'єтнам, Індонезія) поширені курорти тропічного та субтропічного клімату, які поєднують кліматотерапію з традиційними оздоровчими практиками. Теплий вологий клімат у поєднанні з морським повітрям сприяє загальному оздоровленню та відновленню після хронічної втоми.

У Центральній та Східній Азії (Китай, Японія) важливе місце посідають гірські кліматичні курорти, де чисте повітря, лісові ландшафти та сезонна контрастність клімату використовуються для реабілітації та профілактики захворювань органів дихання і нервової системи.

Тихоокеанський регіон охоплює курорти Австралії, Нової Зеландії та островів Океанії. Для них характерний м'який океанічний клімат, висока якість атмосферного повітря, помірна вологість і відсутність різких температурних

коливань. Такі умови сприятливі для довготривалої кліматотерапії, реабілітації після фізичного й психоемоційного виснаження, а також для осіб похилого віку.

В Україні кліматичні курорти формуються з урахуванням різноманіття природно-кліматичних умов. Карпатський регіон є осередком гірських кліматичних курортів, де поєднання чистого повітря, помірної інсоляції, хвойних лісів і сприятливого мікроклімату створює умови для лікування захворювань органів дихання, нервової системи та реабілітації після тривалих хвороб і травм.

Приморські курорти Чорного та Азовського морів характеризуються поєднанням морського клімату з елементами таласотерапії. Морське повітря, насичене аероіонами, у поєднанні з сонячним випромінюванням підсилює оздоровчий ефект кліматотерапії та сприяє загальному відновленню організму.

Таблиця 8.2.

Кліматичні курорти України

<i>Кліматичний район</i>	<i>Курорти та курортні місцевості</i>	<i>Тип клімату</i>	<i>Основні лікувальні чинники</i>	<i>Медична спеціалізація</i>
Карпатський	Яремче, Ворохта, Славське, Косів	Гірський, помірно континентальний	Чисте повітря, фітонциди, помірна інсоляція	Захворювання органів дихання, нервової системи, реабілітація
Поліський	Шацькі озера, Маневичі	Помірний, вологий	Лісовий клімат, повітря з фітонцидами	Нервові розлади, перевтома, загальне оздоровлення
Лісостеповий	Миргород, Хмільник	Помірно континентальний	Клімат у поєднанні з мінеральними водами	Серцево-судинні, опорно-рухові захворювання
Причорноморський	Одеса, Сергіївка, Затока	Морський, помірно теплий	Морське повітря, інсоляція, аерозолі	Захворювання дихальної, нервової систем
Приазовський	Бердянськ, Кирилівка	Морський	Морський клімат, сонячна радіація	Реабілітація, загальнооздоровче лікування

З урахуванням сучасних викликів, зокрема потреби у фізичній та психоемоційній реабілітації населення, кліматичні курорти світу й України набувають особливого значення. Їх розвиток сприяє формуванню доступних природних програм відновлення здоров'я, інтегрованих у систему курортології та рекреаційного туризму.

8.5. Значення медичної кліматології для курортного сервісу та готельно-ресторанної справи

Медична кліматологія має важливе прикладне значення для організації курортного сервісу та функціонування підприємств готельно-ресторанної справи в курортних регіонах. Використання клімату як лікувального чинника потребує не лише медичного супроводу, а й належної організації умов проживання, харчування, дозвілля та обслуговування відпочивальників. Саме тому фахівці готельно-ресторанної сфери повинні розуміти основи кліматотерапії та враховувати кліматичні особливості території у своїй професійній діяльності.

Одним із ключових аспектів є адаптація сервісу до кліматичних умов курорту. Режим дня відпочивальників, тривалість перебування на відкритому повітрі, організація прогулянок, екскурсій і рекреаційних заходів мають узгоджуватися з рекомендаціями кліматотерапії. Наприклад, на приморських і гірських курортах важливим є правильне дозування аеротерапії та геліотерапії, що безпосередньо впливає на графік обслуговування, роботу закладів харчування та організацію дозвілля.

Особливе значення медична кліматологія має для організації харчування в курортних закладах. Кліматичні умови впливають на енергетичні потреби організму, водний баланс і обмін речовин, що зумовлює необхідність корекції раціону. На курортах із жарким

кліматом перевага надається легким, водно-електролітно збалансованим стравам, тоді як у гірських і прохолодних регіонах зростає потреба в калорійнішому харчуванні. Таким чином, ресторанний сервіс стає складовою лікувально-оздоровчого процесу.

Медична кліматологія також визначає архітектурно-планувальні та експлуатаційні особливості готелів і санаторіїв. Орієнтація будівель, наявність відкритих терас, балконів, кліматичних майданчиків, зон для повітряних і сонячних ванн безпосередньо пов'язані з використанням кліматичних чинників. У сучасних курортних комплексах ці елементи інтегруються в концепції wellness- і spa-туризму, де клімат розглядається як частина цілісного оздоровчого продукту.

В умовах сучасних соціальних і воєнних викликів значення медичної кліматології для курортного сервісу зростає. Кліматотерапія може бути ефективним елементом програм фізичної та психоемоційної реабілітації, а підприємства готельно-ресторанної справи відіграють ключову роль у створенні комфортного, безпечного й сприятливого середовища для відновлення здоров'я. Таким чином, інтеграція знань медичної кліматології в практику курортного сервісу є необхідною умовою підвищення якості послуг і конкурентоспроможності курортів.

Висновки

Медична кліматологія посідає ключове місце в системі курортології, оскільки забезпечує наукове обґрунтування використання клімату як природного лікувального чинника. Вона формує теоретичну та методичну базу кліматотерапії, визначає закономірності впливу метеорологічних, радіаційних і телуричних чинників на організм людини та дозволяє диференційовано підходити до організації санаторно-курортного лікування. Починаючи з праць Гіппократ, кліматичний підхід у медицині еволюціонував у сучасну систему знань,

що інтегрує досягнення медицини, географії, біометеорології та рекреаційної науки.

Клімат як багатокомпонентний природний комплекс чинить тривалий системний вплив на організм, активізуючи адаптаційні механізми, покращуючи функціональний стан дихальної, серцево-судинної та нервової систем. Біометеорологічний підхід дає змогу враховувати індивідуальні реакції людини на погодні умови, що є особливо важливим для метеочутливих осіб і пацієнтів із хронічними захворюваннями. Саме це забезпечує науково обґрунтоване дозування аеротерапії, геліотерапії, таласотерапії та гірської кліматотерапії.

Світовий досвід функціонування кліматичних курортів – від середземноморських центрів, зокрема Ніцца, до високогірних курортів типу Давос та унікального регіону Мертве море – підтверджує ефективність кліматотерапії як складової немедикаментозного лікування й реабілітації. В Україні значний потенціал мають Карпатський і Причорноморський регіони, де поєднання природних ресурсів створює сприятливі умови для розвитку кліматичних курортів та оздоровчого туризму.

Отже, медична кліматологія є невід'ємною складовою сучасної курортології, що забезпечує наукову основу для раціонального використання природних ресурсів у зміцненні здоров'я населення та розвитку рекреаційно-туристичної сфери.

Контрольні питання:

1. Що вивчає медична кліматологія та яке її місце в системі курортології?
2. Які основні кліматичні чинники впливають на організм людини?
3. У чому полягає лікувальна дія клімату як комплексного природного фактору?

4. Назвіть основні види кліматотерапії та охарактеризуйте їх.
5. Що таке аеротерапія, геліотерапія та таласотерапія?
6. Які регіони світу є найбільш відомими кліматичними курортами?
7. Які особливості мають кліматичні курорти України?
8. Яке значення медичної кліматології для розвитку wellness- і спортивного туризму?
9. Яку роль відіграють підприємства готельно-ресторанної справи в організації кліматотерапії?



Тема 9. Фітотерапія в курортній практиці

9.1. Фітотерапія: поняття, предмет і місце в курортології.

Історичні витoki розвитку

Фітотерапія є одним із найдавніших напрямів лікування, що ґрунтується на використанні лікарських рослин та продуктів їх переробки з лікувальною, профілактичною й реабілітаційною метою. У курортології фітотерапія розглядається як складова системи природних лікувальних чинників, яка доповнює бальнеологію, кліматотерапію, грязелікування та інші немедикаментозні методи впливу на організм людини. Її значення зумовлене м'якою фізіологічною дією, можливістю тривалого застосування та тісним зв'язком із природним середовищем курорту.

Предметом фітотерапії є вивчення біологічно активних речовин рослинного походження, механізмів їх впливу на організм людини, показань і протипоказань до застосування, а також методів використання лікарської рослинної сировини в лікувально-оздоровчій практиці. У навчальних працях з курортології наголошується, що на відміну від фармакотерапії фітотерапія характеризується комплексним і поступовим

впливом, що є особливо важливим у системі санаторно-курортного лікування, орієнтованого на відновлення та підтримку функціонального стану організму.

Історія фітотерапії тісно пов'язана з розвитком медицини та курортної справи. Використання лікарських рослин відоме з глибокої давнини й зафіксоване в медичних пам'ятках різних цивілізацій. Визначальною подією в становленні фітотерапії як систематизованого напрямку стало створення трактату “De Materia Medica” (“Про лікарські речовини”) у I столітті н. е. грецьким лікарем і фармакологом Діоскоридом. У цій фундаментальній праці було описано понад 600 лікарських рослин, а також речовини тваринного й мінерального походження, із зазначенням їх лікувальних властивостей, способів заготівлі та застосування [51].

“Materia Medica” стала першою системною енциклопедією лікарських засобів природного походження й протягом більш ніж півтори тисячі років залишалася основним джерелом знань з лікування рослинами в Європі та країнах Середземномор'я [51]. У праці Діоскорида рослини розглядалися не ізольовано, а в тісному зв'язку з природними умовами місцевості, що є концептуально близьким до сучасного курортологічного підходу. Саме ця ідея – використання природних ресурсів у поєднанні з кліматом і середовищем – стала підґрунтям подальшого розвитку фітотерапії в курортній практиці.

Важливу роль лікарських рослин у медицині підкреслювали й середньовічні вчені. Всесвітньо відомий лікар, філософ і натураліст Авіценна (Ібн Сіна) наголошував: “Три зброї є у лікаря: слово, рослина, ніж” [47].

Цей вислів відображає цілісний підхід до лікування, у якому рослинні засоби розглядаються як один із базових інструментів медичної практики поряд із психологічним впливом і хірургічним втручанням. Ідеї Авіценни, викладені у його фундаментальному трактаті “Канон

лікарської науки”, справили значний вплив на розвиток фітотерапії та зберігають актуальність у сучасній курортології.

Українські та зарубіжні дослідники зазначають, що принципи, закладені в “Materia Medica”, – індивідуалізація лікування, урахування природних умов і комплексний підхід – зберігають актуальність у сучасній курортології. У санаторно-курортному лікуванні фітотерапія використовується як самостійний метод або як складова комплексних програм оздоровлення, реабілітації та профілактики.

У процесі розвитку курортної справи фітотерапія поступово набула системного характеру та стала складовою комплексних оздоровчих програм. В умовах сучасних курортів фітотерапія використовується як самостійний метод або як елемент поєднання з іншими природними чинниками, що підвищує ефективність лікування та сприяє формуванню цілісного оздоровчого середовища.

Коротко охарактеризуємо основні терміни у фітотерапії:

– **Фармація** (від грец. *φάρμακον* – лікарські засоби й фармакотерапія (застосування лікарських засобів) – аптечна справа, комплекс науковопрактичних дисциплін, які вивчають проблеми створення, безпеки, дослідження, зберігання, виготовлення, відпуску та маркетингу лікарських засобів; пошуку природних джерел лікарських субстанцій;

– **Фармакопея** – збірник офіційних документів (звід стандартів і положень), що встановлюють норми якості лікарської сировини – медичних субстанцій, допоміжних речовин, діагностичних і лікарських засобів і виготовлених із них препаратів;

– **Фармакогнозія** – одна з фармацевтичних наук, що вивчає лікарські рослини, лікарську сировину рослинного та тваринного походження, а також продукти їхньої переробки.

Під фітотерапією (від грец. Phytón – рослина і therapeia – терапія) розуміють вид лікування, за якого лікарські засоби використовують рослини.

Лікарськими рослинами (від лат. Plantae medicinales) називають рослини, органи або частини яких є сировиною для отримання засобів, що використовуються в народній, медичній або ветеринарній практиці з лікувальною або профілактичною метою

Таким чином, фітотерапія посідає важливе місце в системі курортології як історично сформований, науково обґрунтований і екологічно безпечний метод лікування, що відповідає сучасним тенденціям розвитку курортної справи, оздоровчого та wellness-туризму.

9.2. Лікарські рослини як природний лікувальний чинник

Лікарські рослини є одним із найважливіших природних лікувальних чинників, що використовуються у фітотерапії та курортології. Їх лікувальна дія зумовлена наявністю комплексу біологічно активних речовин – алкалоїдів, глікозидів, ефірних олій, флавоноїдів, дубильних речовин, органічних кислот, вітамінів і мікроелементів. Саме багатокomпонентність хімічного складу забезпечує широкий спектр фармакологічної дії та м'який, фізіологічно обґрунтований вплив на організм людини.

У курортології лікарські рослини розглядаються не лише як лікувальні засоби, а і як складова природного середовища курорту, що підсилює дію клімату, мінеральних вод і лікувальних грязей. У працях з туристичного ресурсознавства наголошується, що використання місцевої лікарської флори сприяє формуванню спеціалізації курортів і підвищує ефективність санаторно-курортного лікування завдяки адаптованості організму до природних умов.

За напрямом лікувальної дії лікарські рослини умовно поділяють на протизапальні, заспокійливі, тонізуючі, сечогінні, жовчогінні, відхаркувальні, імуномодулюючі та загальнозміцнювальні. Така класифікація має практичне значення для курортної практики, оскільки дозволяє формувати фітотерапевтичні програми відповідно до профілю захворювань і функціонального стану відпочивальників.

Особливістю лікарських рослин є їх комплексний вплив на організм, що сприяє активації процесів саморегуляції та адаптації. Це зумовлює доцільність використання фітотерапії в умовах курортного лікування, особливо при хронічних захворюваннях, функціональних розладах і в період реабілітації.

У курортній практиці лікарські рослини використовуються у різних формах: фітозбори, настої, відвари, екстракти, фіточаї, інгаляції, ванни, компреси, а також у складі ароматерапевтичних і spa-процедур. Важливою умовою ефективності фітотерапії є правильний добір рослинної сировини, дотримання строків заготівлі, умов зберігання та технології приготування лікарських форм.

Дослідники наголошують, що лікарські рослини як лікувальний чинник мають не лише медичне, а й психоемоційне значення, оскільки контакт із природною флорою, запахами та смаковими властивостями рослин сприяє зниженню стресу та покращенню загального самопочуття. Це особливо важливо в умовах сучасних курортів, орієнтованих на комплексне оздоровлення та wellness.

Таким чином, лікарські рослини посідають важливе місце в системі курортології як універсальний, екологічно безпечний і культурно зумовлений природний лікувальний чинник, що забезпечує тісний зв'язок між природним середовищем курорту та лікувально-оздоровчими програмами.

9.3. Основні методи та форми фітотерапії на курортах

У курортній практиці фітотерапія реалізується через різноманітні методи та форми застосування лікарських рослин, що забезпечує можливість індивідуалізації лікування та його поєднання з іншими природними чинниками. У навчальних працях з курортології підкреслюється, що ефективність санаторно-курортного лікування значною мірою залежить від комплексного використання природних ресурсів із урахуванням спеціалізації курорту та стану здоров'я відпочивальників.

Найпоширенішою формою є пероральне застосування лікарських рослин у вигляді фіточаїв, настоїв, відварів і екстрактів. Такі засоби використовуються для нормалізації функцій травної, серцево-судинної, сечовидільної та нервової систем. У курортній практиці вони застосовуються переважно при функціональних і хронічних порушеннях, де важливий тривалий і м'який терапевтичний ефект.

Зовнішні методи фітотерапії включають фітованни, компреси, аплікації та обгортання. Застосування рослинної сировини у водних процедурах підсилює дію кліматотерапії та бальнеологічних чинників і має заспокійливий, протизапальний і загальнозміцнювальний ефект.

Інгаляційна фітотерапія широко використовується на курортах лісового та гірського типу. Поєднання інгаляцій із природними фітонцидами курортних територій сприяє очищенню дихальних шляхів і підвищенню адаптаційних можливостей організму.

Окреме місце посідає використання фітотерапії у складі wellness- і spa-програм, де рослинні засоби застосовуються з лікувальною та психоемоційною метою, що відповідає сучасним тенденціям розвитку курортної справи.

У сучасній курортній практиці фітотерапія розглядається як комплексний метод, що поєднується з кліматотерапією, лікувальною фізичною культурою та дієтотерапією. Такий підхід забезпечує не лише

лікувальний ефект, а й формує культуру здорового способу життя, що відповідає концепції сталого розвитку курортів і оздоровчого туризму.

9.4. Фітотерапія у світовій та українській курортній практиці

Фітотерапія є важливою складовою курортної практики в багатьох країнах світу, де використання лікарських рослин поєднується з природними умовами та культурними традиціями оздоровлення. У працях з туристичних ресурсів зазначається, що природно-ресурсний потенціал регіонів безпосередньо впливає на формування спеціалізації курортів.

У країнах Західної та Центральної Європи фітотерапія активно застосовується на курортах, де поширені фітованни, фітоінгаляції, лікувальні чаї та рослинні екстракти, що використовуються при захворюваннях нервової, дихальної та травної систем. У практиці європейських курортів поєднання фітотерапії з кліматотерапією та бальнеологічними процедурами розглядається як чинник, що сприяє підвищенню ефективності оздоровчих програм і тривалішому збереженню отриманого результату.

Особливе місце фітотерапія посідає на курортах Азії, де вона є складовою традиційних медичних систем. У Китаї, Індії та країнах Південно-Східної Азії лікування рослинами інтегроване в комплексні оздоровчі програми, що поєднують фітотерапію, дієтотерапію, рухові практики та кліматичні чинники. У цих підходах рослинні засоби розглядаються як елемент комплексного впливу на організм, спрямованого на підтримку адаптаційних можливостей і нормалізацію функціонального стану.

В Україні фітотерапія має глибокі історичні традиції та значний природно-ресурсний потенціал. Багатство флори, різноманіття кліматичних зон і наявність курортних регіонів сприяли формуванню національних підходів до використання лікарських рослин у санаторно-курортному

лікуванні. Фітотерапія широко застосовується на курортах Карпатського регіону, Полісся та Лісостепу, де використовуються місцеві рослини – звіробій, ромашка, м'ята, чебрець, шипшина, хвоя.

Українські дослідники підкреслюють, що використання місцевої лікарської рослинної сировини на курортах сприяє екологізації курортної діяльності, зниженню витрат на лікування та формуванню регіональної ідентичності оздоровчих програм. Фітотерапія в Україні застосовується як у лікувальних, так і в профілактичних та реабілітаційних цілях, зокрема в умовах відновлення після захворювань і тривалих стресових навантажень.

В Україні фітотерапія має значний потенціал розвитку завдяки багатству флори та різноманіттю природно-кліматичних зон. Вона активно застосовується на курортах Карпатського регіону, Полісся та Лісостепу, де використовуються місцеві лікарські рослини.

Використання місцевої рослинної сировини сприяє екологізації курортної діяльності та формуванню регіональної ідентичності оздоровчих програм.

9.5. Значення фітотерапії для wellness-, spa- та готельно-ресторанної індустрії

Фітотерапія відіграє важливу роль у розвитку сучасної wellness-, spa- та готельно-ресторанної індустрії, оскільки відповідає актуальним запитам суспільства на природні, безпечні та екологічно орієнтовані методи оздоровлення. У навчальних посібниках з курортології зазначається, що в умовах курортів фітотерапія виходить за межі суто медичного застосування й стає складовою комплексного сервісу, який поєднує лікування, профілактику, рекреацію та формування здорового способу життя.

У wellness- і spa-комплексах фітотерапія використовується як важливий елемент програм релаксації та відновлення. Лікарські рослини

застосовуються у вигляді фіточаїв, фітованн, ароматичних процедур, рослинних екстрактів і косметичних засобів на натуральній основі. Дослідники курортної справи наголошують, що такі процедури сприяють зниженню психоемоційного напруження, нормалізації сну та покращенню загального самопочуття, що є ключовими складниками wellness-концепції.

Особливого значення фітотерапія набуває в діяльності підприємств готельно-ресторанної індустрії курортного типу. У працях, присвячених ринку туристичних послуг, підкреслюється, що використання фітотерапевтичних елементів у сервісі та харчуванні підсилює оздоровчу спрямованість курортного продукту та формує його конкурентні переваги. Зокрема, у закладах ресторанного господарства курортів широко застосовуються фіточаї, рослинні настої, відвари та функціональні напої, які сприяють підтримці водного балансу, нормалізації обмінних процесів і адаптації організму до кліматичних умов курорту.

Важливим аспектом є також формування оздоровчого простору готелів, санаторіїв і spa-комплексів. У науково-методичних працях з організації курортної діяльності зазначається, що використання лікарських рослин у дизайні інтер'єрів, облаштуванні фітокімнат, зон релаксації, зимових садів і відкритих рекреаційних просторів позитивно впливає на психоемоційний стан гостей та підвищує загальний рівень комфортності перебування. Такий підхід відповідає принципам біофільного дизайну та сталого розвитку курортів.

Крім того, інтеграція фітотерапії в діяльність готельно-ресторанних і wellness-закладів сприяє розширенню спектра оздоровчих послуг і підвищенню якості курортного сервісу. Фахівці з курортології зазначають, що поєднання фітотерапії з іншими природними лікувальними чинниками – кліматотерапією, бальнеологією, руховою активністю – створює передумови для формування цілісного курортного продукту, орієнтованого на довготривале збереження здоров'я.

Таким чином, фітотерапія є важливим складником сучасної wellness-, spa- та готельно-ресторанної індустрії. Її використання в курортній практиці сприяє підвищенню привабливості курортних закладів, формуванню конкурентоспроможних оздоровчих програм і розвитку сталого курортного сервісу, що відповідає сучасним вимогам ринку туристичних і рекреаційних послуг.

Висновки

Фітотерапія є важливою складовою сучасної курортології, що поєднує багатовіковий досвід використання лікарських рослин із науково обґрунтованими підходами до оздоровлення та реабілітації. У глобальному масштабі фітотерапія активно інтегрується в системи санаторно-курортного лікування, wellness- і spa-індустрії як екологічно безпечний і культурно зумовлений метод підтримки здоров'я. В Україні фітотерапія спирається на багаті ресурси місцевої флори та традиції народної медицини, що створює передумови для формування регіонально орієнтованих оздоровчих програм. Поєднання фітотерапії з кліматотерапією, бальнеологією та іншими природними чинниками підвищує ефективність курортного лікування, сприяє зниженню стресу та формуванню здорового способу життя.

Контрольні питання:

1. Дайте визначення фітотерапії та охарактеризуйте її місце в курортології.
2. У чому полягає значення трактату «Materia Medica» для розвитку фітотерапії?
3. Які біологічно активні речовини зумовлюють лікувальну дію лікарських рослин?

4. Назвіть основні групи лікарських рослин за напрямом лікувальної дії.
5. Які форми та методи фітотерапії застосовуються в курортній практиці?
6. У чому полягає особливість використання фітотерапії на курортах світу?
7. Які регіони України мають найбільший потенціал для розвитку курортної фітотерапії?
8. Яке значення має фітотерапія для wellness-, spa- та готельно-ресторанної індустрії?



Тема 10. Термотерапія. Озокеритолікування. Парафінолікування.

10.1. Термотерапія як метод курортного лікування

Історія застосування тепла з лікувальною метою сягає глибокої давнини та пов'язана з розвитком народної медицини і перших медичних систем. Археологічні та писемні джерела свідчать, що теплові процедури використовувалися ще у стародавніх цивілізаціях Месопотамії, Єгипту, Китаю та Індії. У цих культурах тепло застосовували у вигляді прогрівань, гарячих каменів, піску, води та парових процедур для зняття болю, лікування запальних процесів і відновлення сил організму.

Наукове осмислення лікувальної дії тепла розпочалося в античний період. Давньогрецький лікар Гіппократ вважав тепло одним із ключових природних чинників лікування і зазначав, що "тепло розслабляє, пом'якшує та сприяє руху соків в організмі", рекомендував застосовувати його при хронічних болях і захворюваннях суглобів [58]. Саме в античній Греції та Римі сформувалася традиція використання термальних купелів (термів), лазень, які згодом стали прототипами курортних термальних центрів.

У Римській імперії термотерапія набула організованого характеру в межах терм – громадських купалень, де поєднувалися гарячі, теплі й холодні

приміщення. Українські дослідники курортології зазначають, що римські терми виконували не лише гігієнічну, а й лікувально-профілактичну функцію, заклавши основи системного використання тепла в оздоровчих цілях. Саме римська практика поєднання тепла, води та відпочинку стала важливим етапом становлення курортної справи в Європі.

У середньовіччі традиції термотерапії були збережені й розвинені в працях лікарів Сходу. Видатний учений і лікар Авіценна (Ібн Сіна) у “Каноні лікарської науки” детально описував лікувальну дію теплових процедур, наголошуючи на їх здатності зменшувати біль, усувати застійні явища та сприяти відновленню функцій органів [47]. Ці положення стали підґрунтям для подальшого розвитку теплових методів лікування в європейській медицині.

В українській традиції елементи термотерапії здавна використовувалися у формі лазень, припарок, прогрівань глиною, піском і воском, що застосовувалися при захворюваннях опорно-рухового апарату та після фізичних навантажень. Народний досвід використання тепла з лікувальною метою став важливим джерелом формування наукових підходів до термотерапії в сучасній курортології.

Таким чином, термотерапія має глибокі історичні корені й розвивалася від емпіричних форм народного лікування до науково обґрунтованого методу курортної медицини. Її еволюція тісно пов’язана з розвитком курортів, термальних купалень і санаторно-оздоровчих закладів, що зумовлює актуальність і широке застосування теплових процедур у сучасній курортній практиці.

Термотерапія є одним із традиційних і водночас науково обґрунтованих методів немедикаментозного лікування, що базується на використанні теплової енергії з лікувально-профілактичною та реабілітаційною метою. У курортології термотерапія розглядається як складова системи природних фізичних лікувальних чинників, яка застосовується самостійно або в поєднанні з бальнеотерапією,

грязелікуванням, кліматотерапією та лікувальною фізичною культурою. Її значення визначається фізіологічністю впливу тепла на організм людини та можливістю дозованого використання в умовах курорту.

Українські дослідники курортології підкреслюють, що природні фізичні чинники, зокрема термічні, “сприяють розвитку функціональних можливостей основних систем організму, активізують його захисно-приспосувальні реакції та процеси саморегуляції”. Саме ця властивість тепла зумовлює широке застосування термотерапії в санаторно-курортному лікуванні, орієнтованому не лише на усунення симптомів, а й на відновлення порушених функцій організму.

Фізіологічна дія тепла проявляється у розширенні кровоносних судин, посиленні місцевого та загального кровообігу, активізації обміну речовин і прискоренні виведення продуктів метаболізму. Під впливом теплових процедур зменшується м’язове напруження, знижується больовий синдром, нормалізується діяльність нервової системи. У навчальних працях з курортології зазначається, що “курортне лікування має ту особливість, що природні засоби, на відміну від лікарських препаратів, є найбільш фізіологічними для організму та, як правило, не спричиняють побічних ефектів”. Це положення повною мірою стосується й термотерапії як методу лікування.

У системі курортологічних знань термотерапія посідає важливе місце як універсальний метод, що застосовується при захворюваннях опорно-рухового апарату, периферичної нервової системи, хронічних запальних процесах, а також у період відновлення після травм і перенесених захворювань. Вчені зазначають, що використання природних фізичних факторів у курортних умовах сприяє поступовій адаптації організму до навантажень і формуванню стійкого оздоровчого ефекту.

Важливою особливістю термотерапії в умовах курорту є її поєднання з природним середовищем – кліматом, ландшафтом, режимом рухової активності та харчування. Таке поєднання забезпечує комплексний вплив на

організм людини, підсилює лікувальний результат і водночас створює сприятливий психоемоційний фон. Саме тому термотерапія широко використовується не лише в медичних програмах санаторіїв, а й у wellness-та spa-комплексах курортів.

Для фахівців спеціальності “Готельно-ресторанна справа” знання основ термотерапії має практичне значення, оскільки теплові процедури потребують відповідної організації сервісу, дотримання режиму відпочинку, питного балансу та харчування гостей. Таким чином, термотерапія в курортології виступає не лише лікувальним, а й важливим організаційно-сервісним елементом сучасного курортного продукту.

10.2. Озокеритолікування: походження, властивості та лікувальне застосування в курортології

Озокеритолікування є специфічним різновидом термотерапії, що базується на використанні озокериту – природної мінеральної речовини нафтового походження, відомої також під назвою гірський віск. У курортології озокеритолікування розглядається як ефективний метод локального теплового впливу, який поєднує фізичну дію тепла з хімічним і біологічним впливом компонентів природного мінералу. Саме ця комплексність відрізняє озокерит від інших термотерапевтичних засобів і зумовлює його широке застосування в санаторно-курортному лікуванні.

Історія використання озокериту з лікувальною метою тісно пов’язана з розвитком нафтовидобувних регіонів Центральної та Східної Європи. Перші згадки про лікувальні властивості озокериту датуються XIX століттям і пов’язані з територією сучасного Прикарпаття. Українські дослідники зазначають, що місцеве населення здавна застосовувало природний озокерит у вигляді прогрівань при болях у суглобах, м’язах та після важкої фізичної праці. Згодом ці емпіричні спостереження стали основою для наукового вивчення лікувальної дії озокериту .

Наукове впровадження озокеритолікування в курортну практику розпочалося наприкінці XIX – на початку XX століття, коли було встановлено його високу теплоємність, низьку теплопровідність і здатність тривалий час утримувати тепло. За даними українських авторів, озокерит дозволяє створювати м'який, глибокий і рівномірний тепловий вплив без ризику опіків, що є надзвичайно важливим у курортному лікуванні. Саме ці властивості забезпечили його поширення в санаторіях і лікувальних закладах.

Фізіологічна дія озокериту проявляється у розширенні капілярів, посиленні місцевого крово- та лімфообігу, активації обмінних процесів і зменшенні м'язового спазму. Окрім теплового ефекту, озокерит містить смолисті речовини, мікроелементи та органічні сполуки, які проникають через шкіру і чинять додаткову протизапальну та розсмоктувальну дію. У навчальних посібниках з курортології підкреслюється, що саме поєднання теплового й хімічного компонентів визначає високу терапевтичну цінність озокеритолікування.

У курортній практиці озокерит застосовується переважно у вигляді аплікацій на окремі ділянки тіла. Процедури призначаються при захворюваннях опорно-рухового апарату, дегенеративно-дистрофічних ураженнях суглобів, хронічних запальних процесах, ураженнях периферичної нервової системи, а також у період реабілітації після травм. Українські дослідники зазначають, що озокеритолікування сприяє зменшенню больового синдрому, підвищенню рухливості суглобів і загальному покращенню функціонального стану пацієнтів.

Особливе місце озокеритолікування посідає в курортній практиці України. Найбільш відомими центрами застосування озокериту є курорти Трускавець, Борислав, Східниця, де поєднується використання місцевих природних ресурсів із сучасними методами санаторно-курортного лікування. Озокеритолікування тут органічно інтегроване в комплексні

лікувально-реабілітаційні програми разом із бальнеотерапією, кліматотерапією та лікувальною фізичною культурою.

Для фахівців спеціальності “Готельно-ресторанна справа” знання особливостей озокеритолікування має практичне значення, оскільки ці процедури потребують спеціально обладнаних приміщень, суворого дотримання санітарно-гігієнічних вимог і відповідної організації режиму перебування гостей. Таким чином, озокеритолікування в курортології виступає не лише лікувальним методом, а й важливим елементом формування комплексного курортного сервісу.

10.3. Парафінолікування: особливості методу та застосування в курортній і spa-практиці

Парафінолікування є поширеним методом термотерапії, що ґрунтується на використанні лікувальних властивостей очищеного парафіну – продукту переробки нафти, який характеризується високою теплоємністю та низькою теплопровідністю. У курортології парафінолікування застосовується як ефективний засіб локального теплового впливу, спрямований на зменшення больового синдрому, покращення мікроциркуляції та стимуляцію відновних процесів в організмі. Метод вирізняється доступністю, відносною простотою застосування та можливістю широкої інтеграції в лікувально-оздоровчі програми курортів.

Історично парафін почав застосовуватися в медицині наприкінці ХІХ – на початку ХХ століття, коли було встановлено його здатність тривалий час утримувати тепло й поступово віддавати його тканинам організму. Українські дослідники зазначають, що впровадження парафінолікування в курортну практику стало важливим етапом розвитку фізіотерапевтичних методів, оскільки воно дозволило стандартизувати теплові процедури та зробити їх безпечними для масового застосування. На відміну від природних теплоносіїв, парафін легко очищується й багаторазово

використовується, що сприяло його поширенню в санаторіях і лікувальних закладах.

Фізіологічна дія парафіну зумовлена насамперед його тепловими властивостями. Під час застигання парафін зменшується в об'ємі, створюючи легкий компресійний ефект, який у поєднанні з теплом сприяє глибокому прогріванню тканин. Це призводить до розширення кровоносних судин, посилення крово- та лімфообігу, зменшення набряків і больових відчуттів. У навчальних працях з курортології підкреслюється, що парафінолікування позитивно впливає на обмінні процеси та прискорює регенерацію тканин.

У курортній практиці парафінолікування застосовується у вигляді аплікацій, “парафінових ванночок” для кінцівок, обгортань та локальних процедур. Найчастіше його призначають при захворюваннях опорно-рухового апарату, артритих, артрозах, контрактурах, наслідках травм і переломів, а також при хронічних запальних процесах. Українські автори зазначають, що парафінолікування є особливо ефективним у підгострій і хронічній стадіях захворювань, коли необхідно забезпечити м'який і тривалий тепловий вплив без перевантаження організму.

Важливою особливістю парафінолікування є його активне використання в сучасній spa- та wellness-практиці. Парафінові процедури для рук і ніг широко застосовуються з косметичною та релаксаційною метою, оскільки сприяють зволоженню шкіри, покращенню її еластичності та загального стану. У курортних spa-комплексах парафінолікування часто поєднується з ароматерапією, масажем і доглядовими процедурами, формуючи комплексний оздоровчо-естетичний ефект.

Для фахівців спеціальності “Готельно-ресторанна справа” парафінолікування має практичне значення як елемент додаткових курортних і spa-послуг. Воно не потребує складного обладнання, легко інтегрується в сервісну структуру закладів і позитивно сприймається відпочивальниками. Таким чином, парафінолікування в курортології

виступає універсальним методом, що поєднує лікувальні, реабілітаційні та рекреаційні функції, підвищуючи привабливість і конкурентоспроможність курортного продукту.

10.4. Показання та протипоказання до застосування термотерапії (озокерито- та парафінолікування)

Рациональне застосування термотерапії в курортній практиці ґрунтується на чіткому визначенні показань і протипоказань, що забезпечує безпеку процедур та їх високу лікувально-реабілітаційну ефективність. Озокерито- та парафінолікування належать до методів локального теплового впливу, які чинять комплексну дію на організм, тому їх призначення потребує урахування характеру захворювання, стадії патологічного процесу та загального стану пацієнта.

Показання до застосування. Основними показаннями до використання озокерито- та парафінолікування є захворювання опорно-рухового апарату. До них належать хронічні артрити та артрози, остеохондроз, наслідки травм і переломів, контрактури суглобів, міозити та тендовагініти. Українські дослідники підкреслюють, що тепловий вплив сприяє зменшенню больового синдрому, покращенню рухливості суглобів і прискоренню відновлення після тривалих фізичних навантажень або іммобілізації.

Важливою групою показань є захворювання периферичної нервової системи. Озокерито- та парафінолікування ефективні при невритах, радикулітах, плекситах, а також у реабілітаційний період після травм нервів. За даними навчальних посібників з курортології, теплові процедури сприяють зменшенню м'язового спазму, покращенню трофіки тканин і відновленню нервової провідності.

Термотерапія широко застосовується також при хронічних запальних процесах внутрішніх органів у фазі ремісії. Зокрема, її використовують при хронічних захворюваннях органів малого таза, наслідках запальних

процесів сечостатевої системи та деяких гастроентерологічних патологіях. У курортній практиці підкреслюється, що теплові процедури доцільні лише поза фазою загострення, за умови стабільного загального стану пацієнта.

Окрему групу становлять реабілітаційні показання. Озокерито- та парафінолікування ефективні в період відновлення після операцій, травм і тривалих захворювань, коли необхідно стимулювати регенерацію тканин, покращити кровообіг і зменшити залишкові больові явища. У санаторно-курортному лікуванні ці методи часто поєднують із лікувальною фізичною культурою, масажем і бальнеотерапією.

Протипоказання до застосування. Поряд із широким спектром показань термотерапія має низку абсолютних і відносних протипоказань, недотримання яких може призвести до ускладнень. До абсолютних протипоказань належать гострі запальні процеси, інфекційні захворювання, злякисні новоутворення, активний туберкульоз, тяжкі форми серцево-судинної недостатності та порушення згортання крові. Українські автори наголошують, що тепловий вплив у таких випадках може спричинити прогресування патологічного процесу.

Не рекомендується застосовувати озокерито- та парафінолікування при гострих травмах, кровотечах, схильності до тромбоутворення, а також при значних порушеннях чутливості шкіри. Відносними протипоказаннями є вагітність, виражена гіпертонічна хвороба, тяжкі ендокринні порушення, індивідуальна непереносимість теплових процедур. У таких випадках рішення про призначення термотерапії приймається індивідуально лікарем курорту з урахуванням співвідношення користі та ризику.

Значення дотримання показань і протипоказань у курортній практиці. У курортології особливе значення надається індивідуалізації лікування та комплексному підходу до призначення процедур. Дотримання показань і протипоказань до озокерито- та парафінолікування забезпечує безпеку пацієнтів, підвищує ефективність санаторно-курортного лікування та сприяє формуванню позитивного іміджу курортних закладів. Для фахівців

готельно-ресторанної справи розуміння цих аспектів є важливим з огляду на необхідність чіткого дотримання медичних рекомендацій, режиму перебування гостей і координації сервісних процесів із лікувальними програмами.

10.5. Організація термотерапії в санаторно-курортних і spa-закладах

Організація термотерапії в санаторно-курортних і spa-закладах є важливою складовою лікувально-оздоровчого процесу, що потребує комплексного підходу, дотримання медичних стандартів і високого рівня сервісу. Озокерито- та парафінолікування, як методи локальної термотерапії, повинні здійснюватися в спеціально обладнаних приміщеннях із дотриманням санітарно-гігієнічних вимог, температурного режиму та правил безпеки.

Процес організації термотерапевтичних процедур включає кілька ключових етапів: медичний огляд і призначення процедури лікарем курорту, підготовку пацієнта, проведення теплової процедури та контроль за станом пацієнта після її завершення. Українські дослідники наголошують, що саме лікарське призначення є обов'язковою умовою застосування термотерапії, оскільки неконтрольоване використання теплових процедур може призвести до небажаних наслідків.

Важливим організаційним аспектом є матеріально-технічне забезпечення. Для озокерито- та парафінолікування використовуються спеціальні термостійкі ємності, нагрівальні пристрої, кушетки, засоби індивідуального захисту та допоміжні матеріали. Особлива увага приділяється якості сировини, її очищенню та багаторазовому використанню відповідно до встановлених норм.

У санаторно-курортних закладах термотерапія зазвичай інтегрується в комплексні лікувально-реабілітаційні програми, поєднуючись із

бальнеотерапією, лікувальною фізичною культурою, масажем і кліматотерапією. Такий підхід забезпечує синергічний ефект і сприяє швидшому відновленню функціонального стану організму. Дослідники підкреслюють, що комплексність лікування є визначальною рисою сучасної курортології.

У spa- та wellness-закладах термотерапія набуває дещо іншого змістового наповнення. Тут парафінові та теплові процедури використовуються не лише з лікувальною, а й з профілактичною та рекреаційною метою. Вони спрямовані на зняття стресу, м'язове розслаблення, покращення стану шкіри та загального самопочуття. У цьому контексті термотерапія стає частиною сервісного продукту, орієнтованого на підвищення якості життя та задоволення гостей.

Для фахівців спеціальності «Готельно-ресторанна справа» організація термотерапії має практичне значення з огляду на необхідність узгодження лікувальних процедур із режимом харчування, відпочинку та дозвілля гостей. Високий рівень координації між медичним і сервісним персоналом сприяє ефективності лікування та формує позитивний імідж курортного або spa-закладу. Таким чином, організація термотерапії є важливим чинником конкурентоспроможності сучасних курортів.

Висновки

Термотерапія посідає важливе місце в системі курортології як ефективний метод немедикаментозного лікування, реабілітації та оздоровлення. Озокерито- та парафінолікування мають глибокі історичні корені, науково обґрунтований механізм дії та широке застосування в сучасній санаторно-курортній і spa-практиці. Раціональне використання теплових процедур за умови дотримання показань і протипоказань сприяє зменшенню больового синдрому, покращенню кровообігу та відновленню функцій організму. Для фахівців готельно-ресторанної справи знання основ термотерапії є необхідним елементом професійної підготовки, оскільки ці

процедури тісно пов'язані з організацією курортного сервісу та формуванням комплексного оздоровчого продукту.

Контрольні питання:

1. Розкрийте сутність термотерапії як методу курортного лікування.
2. У чому полягають особливості озокеритолікування та його лікувальна дія?
3. Які фізіологічні ефекти має парафінолікування?
4. Назвіть основні показання до застосування термотерапії в курортній практиці.
5. Які протипоказання необхідно враховувати при призначенні теплових процедур?
6. Як організовується термотерапія в санаторно-курортних закладах?
7. У чому полягає специфіка використання термотерапії в spa- і wellness-закладах?
8. Яке значення має термотерапія для курортного сервісу та готельно-ресторанної справи?



Тема 11. Популярні методи нетрадиційної медицини в курортній практиці

Нетрадиційні (альтернативні та комплементарні) методи лікування посідають дедалі важливіше місце в сучасній курортології, wellness- та spa-індустрії. Їх популярність зумовлена прагненням людини до природних, м'яких і цілісних підходів до збереження здоров'я, профілактики захворювань і психоемоційної рівноваги. У курортній практиці нетрадиційна медицина не протиставляється класичній, а використовується як доповнення до санаторно-курортного лікування, підвищуючи його ефективність і привабливість для відпочивальників.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає традиційну медицину як сукупність знань, навичок і практик, заснованих на теоріях, віруваннях і досвіді різних культур, які використовуються для підтримки здоров'я, профілактики та лікування фізичних і психічних порушень; водночас комплементарна/альтернативна медицина охоплює практики, що не є частиною власної традиції країни або конвенційної медицини [69]. У курортології такі методи застосовуються з урахуванням медичних показань, протипоказань і принципів безпеки.

11.1. Натуропатія як філософія та метод оздоровлення

Натуропатія є одним із базових напрямів нетрадиційної медицини, що ґрунтується на ідеї самооздоровлення організму за допомогою природних чинників. Основний принцип натуропатії полягає в стимулюванні внутрішніх резервів людини, а не в усуненні симптомів захворювання медикаментозними засобами. Як зазначають українські дослідники оздоровчих практик, натуропатичний підхід орієнтований на активізацію природних механізмів саморегуляції організму, що корелює з сучасними уявленнями про профілактичну та відновну медицину.

Натуропатія – це вид альтернативної медицини, який зосереджується на використанні природних засобів і методів лікування для підтримки власної здатності організму відновлюватися. Натуропатія (траволікування, або фітотерапія) – форма альтернативної медицини, яка базується на вірі в життєву енергію, що здійснює метаболізм, репродукцію, зростання й адаптацію організму.

Лікарі-натуропати використовують цілий ряд методів, включаючи харчування, корекцію способу життя й образу мислення, фітотерапію та фізичну медицину, для зміцнення здоров'я та лікування хвороб. Вони також зосереджуються на профілактиці та освіті, допомагаючи пацієнтам брати активну роль у відношенні власного здоров'я. Основою натуропатії є принцип поступового самовиліковування організму після усунення негативних факторів, що впливають на здоров'я.

Принципи натуропатії:

- Цілюща сила природи;
- Визнач та вилікуй першопричину захворювання;
- В першу чергу, не нашкодь;
- Лікар як учитель;
- Лікуй людини в цілому;
- Профілактика краще лікування;

– Інтеграція природних методів лікування;

Для курортів і санаторіїв натуропатія є методологічною основою формування wellness-програм, спрямованих на детоксикацію, нормалізацію обміну речовин і відновлення життєвого балансу. Як зазначають українські дослідники сфери велнесу та рекреації, сучасні оздоровчі програми включають детоксикаційні практики, дієтологію, збалансоване харчування, фізичну активність, перебування на свіжому повітрі та психоемоційне відновлення.

Водночас, як наголошується у фахових медичних джерелах, натуропатичні методи доцільно застосовувати з урахуванням стану здоров'я людини та під медичним контролем, особливо у випадках хронічних і соматичних захворювань. Саме такий зважений підхід забезпечує безпечну інтеграцію натуропатії в систему санаторно-курортного лікування та wellness-сервісу.

11.2. Ароматерапія в курортній та spa-практиці

Ароматерапія – це метод оздоровлення, що використовує ефірні олії лікарських рослин для впливу на фізичний і психоемоційний стан людини. Як зазначають українські дослідники курортології, дія ароматерапії ґрунтується на впливі легких ароматичних речовин на нюхові рецептори, а через них – на центральну та вегетативну нервову систему, що зумовлює зміни функціонального стану організму. У курортній практиці ароматерапія розглядається як допоміжний немедикаментозний засіб, спрямований передусім на релаксацію, зниження напруження та покращення загального самопочуття.

Ароматерапія – стародавнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для укріплення фізичного та психічного здоров'я та для косметичного догляду за тілом.

Історія ароматерапії сягає глибокої давнини та тісно пов'язана з релігійними, медичними й оздоровчими практиками стародавніх цивілізацій. Використання ароматичних рослин, смол і масел з лікувальною та профілактичною метою було поширене ще в Давньому Єгипті, де пахощі застосовувалися під час ритуалів, у косметичних процедурах, для очищення приміщень і підтримання фізичного та духовного стану людини.

За свідченням історичних джерел, ефірні олії ладану, мирри, кориці та кедрової деревини відігравали особливу роль у побуті єгипетської знаті та фараонів. У Стародавньому Єгипті ароматичні речовини використовувалися не лише як елемент культу, а й як засіб збереження здоров'я, підвищення життєвого тону та психоемоційної рівноваги, що дозволяє розглядати ці практики як ранні форми природного оздоровлення.



Традиції використання ароматичних речовин у лікувальних цілях були розвинені в античній медицині, де ароматичні масла застосовувалися під час масажів, купалень і водних процедур у поєднанні з кліматичними та термальними чинниками.

У сучасній курортології ароматерапія застосовується у вигляді інгаляцій, ароматичних ванн, масажів, ароматизації приміщень і зон релаксації. Як зазначають українські автори, використання природних чинників у санаторно-курортному лікуванні сприяє нормалізації функціонального стану нервової системи та формуванню сприятливого психоемоційного фону, що підвищує ефективність оздоровчих програм. На думку дослідників курортології, ефірні олії лаванди, м'яти, евкалипта та хвойних рослин мають заспокійливий, тонізувальний або освіжаючий ефект залежно від складу та способу застосування.

Ароматерапія широко використовується також у spa-комплексах курортів як елемент сервісу, що підвищує комфорт перебування гостей і формує позитивні емоційні враження. Вчені зазначають, що сучасний курортний і spa-продукт орієнтований не лише на лікування, а й на створення умов для психологічного відновлення, релаксації та підвищення якості життя. Водночас у фаховій літературі наголошується, що застосування ароматерапії потребує врахування індивідуальної чутливості, можливих алергічних реакцій та загального стану здоров'я людини, тому має використовуватися з дотриманням принципів безпеки, індивідуалізації та професійного контролю.

11.3. Фунготерапія як напрям біологічного оздоровлення

Фунготерапія – це напрям біологічного оздоровлення, що передбачає використання лікарських грибів та продуктів їх переробки з профілактичною й допоміжною оздоровчою метою. Як зазначають українські дослідники курортології, фунготерапія належить до немедикаментозних біологічних методів впливу, які спрямовані на підвищення адаптаційних можливостей організму та підтримання функціональної рівноваги. У сучасному науковому підході вона

розглядається не як альтернатива класичному лікуванню, а як складова комплексних програм оздоровлення.



Історія застосування лікарських грибів має виразне походження у країнах Східної Азії. Як зазначають зарубіжні дослідники традиційної медицини, у Китаї та Японії гриби рейші (*Ganoderma lucidum*), шиїтаке (*Lentinula edodes*) та майтаке (*Grifola frondosa*) використовувалися протягом тривалого історичного періоду як засоби для зміцнення життєвої енергії та підтримання довголіття [48].

Ще в середині 20 століття гриби відкрили еру антибіотиків в медицині, вірніше, гриби роду *penicillum*, давши тим самим поштовх до розквіту незаслужено забутої фунготерапії. Нові шляхи в області ефективних антибактеріальних лікарських препаратів відкрили вищі їстівні гриби – макроміцети.

За твердженням сучасних мікологів і біологів, інтерес до лікувальних властивостей грибів у Європі активізувався у другій половині ХХ століття у зв'язку з розвитком біохімії та імунології; було встановлено наявність у

багатьох видів полісахаридів (зокрема β -глюканів) та інших біологічно активних сполук, здатних впливати на імунні й адаптаційні механізми [66].

В українській літературі фунготерапія розглядається переважно в контексті біологічного оздоровлення та дієтотерапії. Сучасні оздоровчі програми в курортології включають біологічно активні компоненти природного походження, спрямовані на корекцію функціонального стану організму. У курортній практиці фунготерапія застосовується переважно у вигляді напоїв, екстрактів і дієтичних програм. На думку українських авторів, екстракти лікарських грибів характеризуються імуномодулювальними, антиоксидантними та адаптогенними властивостями, що зумовлює їх використання в оздоровчих програмах за умови дозування та індивідуального підходу.

На курортах фунготерапія інтегрується в програми загального оздоровлення та реабілітації. Сучасний курортний продукт орієнтований на поєднання лікувальних, профілактичних і рекреаційних компонентів, що відповідає зростаючому попиту на природні та біологічні методи підтримання здоров'я. Разом із тим застосування фунготерапії потребує наукового обґрунтування та медичного контролю.

11.4. Гірудотерапія в системі курортного лікування

Гірудотерапія – це метод лікування та реабілітації, що ґрунтується на використанні медичних п'явок (*Hirudo medicinalis*) з лікувальною метою. Як зазначають українські дослідники курортології, гірудотерапія належить до біологічних методів впливу на організм, дія яких зумовлена комплексом біологічно активних речовин, що містяться в слині п'явок і чинять протизапальну, знеболювальну та антикоагулянтну дію. У сучасній медицині цей метод розглядається як допоміжний і застосовується за чіткими показаннями.

Історія гірудотерапії налічує кілька тисячоліть. Як зазначають зарубіжні автори, терапевтичне використання п'явок бере початок від давніх цивілізацій, зокрема від Давнього Єгипту [67]. Сучасні біомедичні дослідження довели, що слина медичних п'явок містить численні біологічно активні компоненти, серед яких особливе значення має гірудин – природний антикоагулянт, що впливає на гемостаз і мікроциркуляцію. За твердженням зарубіжних дослідників, терапевтичний ефект гірудотерапії зумовлений поєднанням механічного, рефлекторного та біохімічного впливів.



У курортології гірудотерапія застосовується як складова комплексного санаторно-курортного лікування. Біологічні методи оздоровлення можуть використовуватися в курортних умовах лише за умови медичного обґрунтування, індивідуального підходу та професійного контролю. У практиці санаторіїв гірудотерапія може призначатися при порушеннях мікроциркуляції, венозній недостатності та в реабілітаційний період, однак її застосування потребує суворого врахування протипоказань. Саме тому в курортній практиці цей метод використовується виключно за медичними показаннями та під постійним наглядом лікаря.

11.5. Літотерапія як елемент рекреаційного оздоровлення

Східні медики, на відміну від західних, не довіряють мікстурам і пігулкам, оскільки ліки не усувають захворювання, а лише приглушують симптоми і ненадовго зменшують біль. Вони впевнені, що подібне лікується подібним, тобто природою. І весь наш світ – скринька з дорогоцінними самоцвітами – кращими ліками від багатьох хвороб.

Літотерапія – це напрям рекреаційного оздоровлення, що передбачає використання мінералів і природного каміння з метою впливу на фізичний і психоемоційний стан людини. Як зазначають українські дослідники рекреації та курортології, літотерапія належить до немедикаментозних методів оздоровлення, які застосовуються переважно для релаксації, зниження психоемоційного напруження та створення сприятливого емоційного фону. У курортній практиці цей метод використовується не як лікувальний, а як допоміжний рекреаційний і сервісний елемент.

Історія використання каміння та мінералів з оздоровчою метою сягає глибокої давнини. У традиційних культурах мінерали та каміння наділялися символічним і сакральним значенням та застосовувалися для гармонізації фізичного й духовного стану людини, що дозволяє розглядати ці практики як ранні форми рекреаційного оздоровлення. На думку зарубіжних дослідників, у практиках Сходу каміння використовували в поєднанні з теплом, масажем і водними процедурами, що стало підґрунтям сучасної стоун-терапії.

У сучасній курортній та spa-практиці літотерапія застосовується переважно у вигляді стоун-терапії, масажів гарячими й теплими каменями, релаксаційних процедур і програм відновлення. Використання теплових і тактильних чинників у поєднанні зі спокійним середовищем курорту сприяє м'язовому розслабленню та зменшенню нервового напруження. На думку українських фахівців, такі процедури можуть покращувати самопочуття та

сприяти психоемоційному відновленню, проте їх ефект має переважно рекреаційний характер.



Літотерапія відіграє важливу роль у формуванні сучасного курортного та spa-сервісу. Рекреаційний продукт орієнтований на комфорт, емоційні враження та психологічне відновлення, що зумовлює попит на релаксаційні процедури. Разом із тим літотерапія не має самостійного лікувального значення і повинна застосовуватися з урахуванням стану здоров'я людини.

11.6. Акупунктура та її роль у курортній медицині

Акупунктура є методом традиційної східної медицини, що базується на впливі на біологічно активні точки тіла з метою регуляції функціонального стану організму. Як зазначають українські дослідники курортології, акупунктура належить до рефлексотерапевтичних методів оздоровлення, дія яких реалізується через нервову та гуморальну регуляцію

фізіологічних процесів. У сучасній курортній медицині цей метод використовується як допоміжний і застосовується за індивідуальними медичними показаннями.

Акупунктура – традиційна китайська медицина, що полягає у подразненні периферичних нервових розгалужень за допомогою уколів у певні точки тіла. Акупунктура (лат. *acus* – голка та лат. *punctura* – укол) – лікувальний метод, за допомогою уколів у певні точки тіла (всього таких точок налічується понад 600).

Історія акупунктури налічує понад дві тисячі років і пов'язана з розвитком традиційної китайської медицини. За свідченням класичних джерел, систематизовані уявлення про меридіани та біологічно активні точки викладені в трактаті “Канон внутрішньої медицини Жовтого імператора” (Huangdi Neijing) [59].

На думку істориків медицини, поширення акупунктури поза межі Китаю відбувалося поступово – через країни Східної Азії, а згодом і в Європу; у новітній період метод був переосмислений і частково інтегрований у медичну практику як рефлексотерапевтичний підхід [65].

Сучасні наукові огляди та узагальнення даних клінічних досліджень вказують, що акупунктура може мати анальгетичний і регуляторний ефект у певних клінічних ситуаціях, хоча методологія досліджень і інтерпретація результатів потребують критичного підходу [68].

У курортній медицині акупунктура використовується переважно при больових синдромах, функціональних порушеннях нервової системи, вегетативних дисфункціях, хронічних захворюваннях у стадії ремісії, а також у період відновлення після перенесених хвороб. Рефлексотерапевтичні методи в курортних умовах можуть підсилювати оздоровчий ефект за умови їх поєднання з іншими природними чинниками.



На думку українських фахівців, комплексний підхід (із залученням ЛФК, масажу, кліматотерапії, психорелаксації) підвищує результативність реабілітаційних програм. Разом із тим акупунктура потребує високої кваліфікації спеціаліста, дотримання методики та врахування протипоказань; у курортній медицині вона застосовується під професійним контролем [68]. В даний час акупунктура, як частина традиційної китайської медицини, зберігає своє поширення в Китаї, де переважає думка про її науковість. У західних країнах акупунктура отримала помітне поширення в ХХ столітті як альтернативна медицина.

Висновки

Нетрадиційні (альтернативні та комплементарні) методи оздоровлення в сучасній курортній практиці посідають помітне місце як складова wellness- та spa-програм і як допоміжний компонент санаторно-курортного лікування. Їх застосування зумовлене зростаючим попитом на природні, м'які та комплексні підходи до підтримки здоров'я, профілактики

функціональних порушень і відновлення психоемоційної рівноваги. Водночас у курортології ці методи розглядаються не як альтернатива доказовій медицині, а як доповнення до стандартних лікувально-реабілітаційних програм за умови обґрунтованості, безпеки та професійного контролю.

Розглянуті напрями – натуропатія, ароматерапія, фунготерапія, гірудотерапія, літотерапія та акупунктура – мають різні історичні витоки й механізми впливу, але спільними для них є принципи індивідуалізації, дозованості та врахування показань і протипоказань. У курортних умовах найбільшу цінність становить їх інтеграція з природними лікувальними чинниками (кліматом, водними ресурсами, руховою активністю, режимом і харчуванням), що сприяє формуванню цілісного оздоровчого ефекту та підвищує привабливість курортного продукту. Для фахівців сфери гостинності важливим є розуміння ролі цих методів у структурі послуг курорту, забезпечення належної організації сервісу та координації з медичним персоналом, що безпосередньо впливає на якість перебування гостей і репутацію закладу.

Контрольні питання:

1. Розкрийте зміст понять «традиційна», «комплементарна» та «альтернативна» медицина за підходом ВООЗ.
2. У чому полягає філософія натуропатії та її зв'язок із принципами курортології?
3. Назвіть основні натуропатичні чинники, що застосовуються в санаторно-курортній практиці.
4. Охарактеризуйте механізм дії ароматерапії та основні форми її використання на курортах і в spa.
5. Які історичні передумови зумовили формування ароматерапії як оздоровчої практики?

6. Розкрийте сутність фунготерапії та напрями її застосування в курортних оздоровчих програмах.

7. Які біологічно активні компоненти визначають дію гірудотерапії та які принципи безпеки є ключовими?

8. У чому полягає рекреаційний зміст літотерапії та її роль у формуванні spa-сервісу?

9. Охарактеризуйте акупунктуру як рефлексотерапевтичний метод і сфери її використання в курортній медицині.

10. Які спільні вимоги (показання, протипоказання, контроль) є визначальними для застосування нетрадиційних методів у курортології?



Тема 12. Нетрадиційні методи лікування в курортній практиці: апітерапія, аюрведа, псамотерапія, йога, ампелотерапія, енотерапія

Нетрадиційні методи лікування й оздоровлення є важливою складовою сучасної курортології та wellness-індустрії. Їх використання зумовлене прагненням до природних, фізіологічних і комплексних підходів до збереження здоров'я, профілактики захворювань і відновлення психоемоційної рівноваги. У курортній практиці такі методи застосовуються як доповнення до класичного санаторно-курортного лікування, сприяючи підвищенню його ефективності та розширенню спектра оздоровчих послуг.

Апітерапія, аюрведа, псамотерапія, ампелотерапія, енотерапія та йога належать до різних культурних і наукових традицій, проте їх об'єднує орієнтація на природні ресурси, цілісний підхід до організму людини та поєднання фізичного, функціонального й психоемоційного впливу. У курортології ці методи використовуються з урахуванням медичних показань, протипоказань і принципів безпеки, а також інтегруються в комплексні лікувально-реабілітаційні та рекреаційні програми.

12.1. Апітерапія як метод біологічного та природного оздоровлення

Апітерапія – це напрям нетрадиційної та комплементарної медицини, що ґрунтується на використанні продуктів бджільництва з лікувально-профілактичною, реабілітаційною та оздоровчою метою. До основних апітерапевтичних засобів належать мед, прополіс, квітковий пилок, перга, маточне молочко, віск і бджолина отрута. Їх дія зумовлена високою біологічною активністю, наявністю вітамінів, мінеральних речовин, амінокислот, ферментів та біологічно активних сполук. Як зазначають українські дослідники курортології, апітерапія належить до біологічних методів оздоровлення, що використовують природний потенціал продуктів бджільництва для стимуляції адаптаційних і захисних механізмів організму.

Історія апітерапії сягає глибокої давнини. За свідченням історичних джерел, мед і продукти бджільництва застосовувалися з лікувальною метою ще в Давньому Єгипті, Месопотамії та Греції. У працях Гіппократа мед згадується як засіб для загоєння ран, зменшення запальних процесів і підтримання життєвих сил організму. У традиційній народній медицині України продукти бджільництва здавна використовувалися для лікування простудних захворювань, патологій органів дихання, ослаблення імунітету, а також у період відновлення після фізичного та нервового виснаження.

У сучасній курортній практиці апітерапія застосовується як допоміжний метод у складі комплексних програм оздоровлення та реабілітації. Найпоширенішими формами є вживання меду й інших продуктів бджільництва, медові аплікації, інгаляції з використанням прополісу, а також включення апітерапевтичних засобів до лікувально-дієтичного харчування. В умовах санаторно-курортного лікування апітерапія часто поєднується з кліматотерапією, фітотерапією та іншими природними методами, що підсилює її загальний оздоровчий ефект.

Українські автори підкреслюють, що продукти бджільництва характеризуються протизапальною, антимікробною, імуномодулювальною, тонізуювальною та загальнозміцнюювальною дією. Це зумовлює доцільність їх використання в програмах профілактики захворювань, підвищення опірності організму, відновлення після перенесених хвороб і стресових впливів. Особливе значення апітерапія має для осіб зі зниженими адаптаційними можливостями, у період реконвалесценції та при хронічній втомі.



Водночас у фаховій літературі наголошується, що апітерапія потребує обережного й науково обґрунтованого застосування. Продукти бджільництва можуть викликати алергічні реакції, особливо у чутливих осіб, що обмежує їх використання без попереднього медичного обстеження. У курортології апітерапія застосовується за індивідуальними показаннями, з урахуванням стану здоров'я пацієнта та під постійним медичним контролем, що забезпечує її безпечність і терапевтичну доцільність.

Таким чином, апітерапія посідає важливе місце серед методів біологічного та природного оздоровлення в системі курортного лікування.

Поєднання традиційних знань і сучасних наукових підходів дозволяє ефективно інтегрувати продукти бджільництва в комплексні програми профілактики, оздоровлення та реабілітації в умовах санаторно-курортних закладів.

12.2. Аюрведа як цілісна система традиційної медицини

Аюрведа є однією з найдавніших медичних систем світу, що сформувалася в Індії понад три тисячі років тому та збереглася до сьогодні як цілісне вчення про здоров'я людини. Вона ґрунтується на філософії гармонії між тілом, розумом і навколишнім середовищем та розглядає здоров'я як стан динамічної рівноваги фізичних, психоемоційних і духовних складових. Як зазначають зарубіжні й українські дослідники, аюрведа є комплексною системою знань, що поєднує елементи медицини, філософії, етики та оздоровчої культури, формуючи цілісний підхід до профілактики й підтримання здоров'я.



Концептуальною основою аюрведи є вчення про три доші – вата, піта та капха, які розглядаються як базові життєві енергії, що визначають індивідуальну конституцію людини. Порушення балансу між дошами трактується як першопричина функціональних розладів і захворювань. На відміну від західної медицини, аюрведа орієнтована не лише на усунення симптомів, а насамперед на відновлення внутрішньої рівноваги організму та попередження хвороб.

У курортній та санаторно-оздоровчій практиці аюрведа реалізується через індивідуалізовані програми, що формуються з урахуванням типу конституції, віку, способу життя та психоемоційного стану людини. Такі програми зазвичай включають спеціально підібране харчування, фітотерапію з використанням рослинних препаратів, різні види масажів, очищувальні процедури (панчакарма), дихальні вправи, медитативні та релаксаційні практики. Усе це спрямовано на м'яке відновлення функцій організму та зниження рівня хронічного стресу.

Як зазначають українські дослідники рекреації й туризму, аюрведичні програми набули значного поширення на курортах як складова wellness-туризму, орієнтованого на профілактику захворювань, релаксацію та підвищення якості життя. У сучасних санаторно-курортних умовах елементи аюрведи застосовуються в адаптованому вигляді, без протиставлення методам класичної медицини, та поєднуються з кліматотерапією, дієтотерапією, фізичною реабілітацією й психологічною підтримкою.

Разом із тим у фаховій літературі наголошується, що використання аюрведичних методів потребує професійного підходу, попередньої оцінки стану здоров'я та чіткого дотримання принципів безпеки. У курортології аюрведа розглядається як допоміжний оздоровчий інструмент, який доповнює комплексне лікування, але не замінює його. Особливо важливим є медичний контроль при застосуванні очищувальних процедур і фітотерапевтичних засобів.

Таким чином, аюрведа як цілісна система традиційної медицини займає важливе місце серед методів нетрадиційного та природного оздоровлення. Її інтеграція в курортну практику сприяє розвитку холістичного підходу до відновлення здоров'я, гармонізації фізичного й психоемоційного стану та формуванню сучасних оздоровчих програм у сфері курортології

12.3. Псамотерапія як природний метод теплового впливу

У курортології псамотерапія належить до різновидів природної термотерапії й застосовується переважно на морських і пустельних курортах, де наявні відповідні природні умови.

Псамотерапія – це природний метод лікувально-оздоровчого впливу, що передбачає використання нагрітого піску з лікувальною, профілактичною та реабілітаційною метою. У курортології псамотерапія належить до різновидів природної термотерапії й базується на використанні фізичних властивостей піску, насамперед його високої теплоємності, здатності тривалий час утримувати тепло та рівномірно передавати його поверхні тіла. Найбільшого поширення цей метод набув на морських, приморських і пустельних курортах, де природні кліматичні умови дозволяють застосовувати нагрітий сонцем пісок без додаткових технічних засобів.

Історія псамотерапії сягає глибокої давнини. Відомо, що ще у Стародавньому Єгипті, а також у країнах Близького Сходу та Північної Африки пісок використовували для прогрівання тіла при болях у суглобах, м'язах, наслідках травм і перевтомі. У традиційній медицині східних народів піщані ванни вважалися засобом «очищення» організму та відновлення життєвих сил. У XIX–XX століттях, із розвитком курортології та фізіотерапії, псамотерапія отримала наукове обґрунтування, була описана з позицій фізіології та включена до системи

санаторно-курортного лікування як допоміжний немедикаментозний метод.

Фізіологічна дія псамотерапії зумовлена комплексним тепловим впливом на організм. Рівномірне прогрівання тканин сприяє розширенню периферичних судин, активізації місцевого та загального кровообігу, покращенню лімфодренажу й обмінних процесів. Під впливом тепла зменшується м'язове напруження, знижується інтенсивність больового синдрому, підвищується еластичність зв'язок і сухожилів. Окрім того, тепловий вплив піску чинить помірну седативну дію, позитивно впливаючи на функціональний стан нервової системи та психоемоційний баланс.

У курортологічній практиці псамотерапію застосовують переважно при захворюваннях опорно-рухового апарату, хронічних запальних процесах, наслідках травм, дегенеративно-дистрофічних ураженнях суглобів і хребта, а також при функціональних розладах нервової системи. Вона часто поєднується з іншими методами курортного лікування – бальнеотерапією, кліматотерапією, лікувальною фізичною культурою та масажем, що підвищує загальну ефективність оздоровчих програм.

У санаторно-курортних умовах псамотерапія призначається індивідуально з урахуванням віку, стану здоров'я та медичних показань пацієнтів. Процедури потребують чіткого дозування за температурою піску, тривалістю впливу та кількістю сеансів, а також обов'язкового контролю з боку медичного персоналу. Надмірний або неконтрольований тепловий вплив може мати протипоказання, зокрема при гострих запальних процесах, серцево-судинних захворюваннях у стадії декомпенсації та деяких інших станах. Таким чином, псамотерапія розглядається як ефективний, але допоміжний метод природної термотерапії, що застосовується в межах комплексного курортного лікування.

12.4. Йога як метод фізичного та психоемоційного оздоровлення

Йога є давньою системою фізичного, психічного та духовного вдосконалення, що походить з Індії та має багатовікову традицію розвитку. Первісно вона формувалася як цілісне вчення про гармонію тіла, свідомості та внутрішнього стану людини, а в сучасному науковому розумінні розглядається передусім як комплекс фізичних вправ (асан), дихальних технік (пранаям) і психорелаксаційних практик. У курортології йога трактується як немедикаментозний метод оздоровлення, спрямований на підтримання функціональної рівноваги організму, профілактику захворювань і відновлення психоемоційного стану. Як зазначають українські та зарубіжні дослідники, регулярна практика йоги позитивно впливає на стан опорно-рухового апарату, серцево-судинної та нервової систем, а також сприяє зниженню рівня хронічного стресу.

У курортній практиці йога застосовується як складова оздоровчих, реабілітаційних і wellness-програм. Заняття організовуються у вигляді групових або індивідуальних сесій і часто поєднуються з кліматотерапією, перебуванням на відкритому повітрі, у паркових зонах, на узбережжі моря або в гірських районах. Таке поєднання підсилює загальний оздоровчий ефект, оскільки природне середовище сприяє глибшій релаксації та концентрації. Особливе значення в курортних умовах мають дихальні практики, що допомагають нормалізувати ритм дихання, покращити оксигенацію тканин і стабілізувати діяльність вегетативної нервової системи.

Фізіологічна дія йоги полягає у м'якому, дозованому навантаженні на м'язи й суглоби, розвитку гнучкості, витривалості та координації рухів. Статичні й динамічні пози сприяють покращенню постави, зменшенню м'язових затисків і болю в спині та суглобах. Водночас психоемоційний ефект йоги проявляється у зниженні рівня тривожності, нормалізації сну, підвищенні концентрації уваги та формуванні навичок

саморегуляції. Фахівці курортології відзначають, що систематичні заняття йогою підвищують адаптаційні можливості організму та стійкість до стресових навантажень, що є особливо важливим у період реабілітації та відновлення.

У санаторно-курортних умовах йога використовується як допоміжний метод реабілітації після перенесених захворювань, при функціональних розладах нервової системи, синдромі хронічної втоми, психоемоційному виснаженні, а також з профілактичною метою. Вона гармонійно доповнює лікувальну фізичну культуру, кліматотерапію, водні процедури та інші природні методи оздоровлення, формуючи цілісний підхід до відновлення здоров'я.

Разом із тим у фаховій літературі наголошується, що заняття йогою повинні проводитися з урахуванням віку, рівня фізичної підготовки та індивідуальних особливостей стану здоров'я відпочивальників. У курортній медицині цей метод застосовується під керівництвом підготовлених інструкторів і за погодженням із медичним персоналом, що забезпечує безпечність процедур і запобігає можливим ускладненням. Таким чином, йога в курортології розглядається як ефективний, універсальний і науково обґрунтований метод фізичного та психоемоційного оздоровлення, що відповідає сучасним підходам до профілактики й відновлення здоров'я.

12.5. Ампелотерапія

Ампелотерапія є методом природного та біологічного оздоровлення, що ґрунтується на лікувально-профілактичному використанні винограду та продуктів його переробки (свіжі ягоди, сік, листя, кісточки) з метою зміцнення здоров'я, профілактики захворювань і відновлення функціонального стану організму. Назва методу походить від грецького *ampelos* – виноградна лоза. У курортології ампелотерапія розглядається як

допоміжний немедикаментозний метод, який поєднує дієтотерапевтичний, метаболічний і загальнозміцнювальний вплив.

Лікувальна дія винограду зумовлена його багатим хімічним складом. Ягоди містять легко засвоювані вуглеводи (глюкозу, фруктозу), органічні кислоти, вітаміни групи В, С, РР, мікро- та макроелементи (калій, магній, залізо), поліфеноли та антиоксиданти. У фаховій літературі підкреслюється, що регулярне дозоване вживання винограду сприяє покращенню обміну речовин, активізації кровотворення, нормалізації функцій серцево-судинної та травної систем.

Історія ампелотерапії сягає античних часів. Виноград і виноградний сік використовувалися в лікувальних цілях у Стародавній Греції та Римі, де їх застосовували для відновлення сил, лікування анемії та розладів травлення. У ХІХ столітті ампелотерапія набула наукового обґрунтування в курортній медицині Франції, Італії та Німеччини, де були розроблені спеціальні виноградні дієти для санаторного лікування.



У сучасній курортній практиці ампелотерапія застосовується переважно в регіонах виноградарства як складова дієтичних і

відновлювальних програм. Вона використовується при функціональних захворюваннях шлунково-кишкового тракту, анемічних станах, порушеннях обміну речовин, у період реконвалесценції після тривалих захворювань і фізичного виснаження. У санаторно-курортних умовах ампелотерапія часто поєднується з кліматотерапією, мінеральними водами та лікувальною фізичною культурою.

Водночас застосування ампелотерапії потребує індивідуального підходу та медичного контролю. Надмірне вживання винограду може бути протипоказане при цукровому діабеті, ожирінні, загостренні захворювань травної системи. Тому в курортології цей метод розглядається як допоміжний засіб оздоровлення, який використовується з урахуванням стану здоров'я пацієнта та в межах комплексної програми лікування.

Отже, ампелотерапія є ефективним і доступним методом природного оздоровлення, що доповнює систему біологічних і дієтичних методів курортного лікування, сприяючи відновленню життєвих сил і підвищенню адаптаційних можливостей організму.

12.6. Енотерапія

Енотерапія є методом природного та біологічного оздоровлення, що ґрунтується на дозованому лікувально-профілактичному використанні виноградного вина, насамперед натуральних сухих вин, у межах санаторно-курортних і реабілітаційних програм. Назва методу походить від латинського *vinum* – вино. У курортології енотерапія розглядається як допоміжний немедикаментозний метод, що поєднує дієтичний, метаболічний і психоемоційний впливи та застосовується виключно за індивідуальними показаннями і під медичним контролем.

Історія енотерапії має глибоке коріння й тісно пов'язана з розвитком землеробських цивілізацій. Виноград і вино використовувалися не лише як харчові продукти, а й як лікувальні

засоби ще в Давньому Єгипті, де вино входило до складу лікувальних рецептів для зміцнення сил, лікування шлункових розладів і як антисептичний засіб. У Давній Греції вино розглядалося як важливий компонент здорового способу життя: Гіппократ рекомендував його в малих дозах для поліпшення травлення, зменшення болю та відновлення після виснаження. У працях Галена вино описувалося як засіб, здатний «оживляти кров» і підтримувати рівновагу тілесних соків.

У Римській імперії еноterapia набула системнішого характеру: лікарі використовували різні сорти вина залежно від віку, стану здоров'я та пори року. Вино застосовували для лікування анемії, слабкості, порушень апетиту та як складник лікувальних настоянок. У середньовічній медицині, зокрема в монастирських шпиталях Європи, вино входило до арсеналу лікувальних засобів і використовувалося як розчинник для лікарських трав, антисептик і тонізувальний напій.

Наукове осмислення еноterapiї відбулося у ХІХ столітті, коли в країнах Західної та Південної Європи (Франція, Італія, Іспанія) почалися систематичні спостереження за впливом виноградних вин на організм людини в санаторних умовах. У цей період були сформульовані принципи дозованого вживання вина та визначені основні показання і протипоказання. Саме тоді еноterapia була інтегрована в курортну медицину як допоміжний метод дієтичного лікування.

Лікувально-оздоровча дія еноterapiї зумовлена складом натурального вина, яке містить органічні кислоти, мінеральні речовини, поліфенольні сполуки, флавоноїди та антиоксиданти. За умови суворого дозування невелика кількість етилового спирту може чинити судинорозширювальний, седативний і помірний тонізувальний ефект, сприяти покращенню мікроциркуляції та обмінних процесів.



Лікувально-оздоровча дія енотерапії зумовлена складом натурального вина, яке містить органічні кислоти, мінеральні речовини, поліфенольні сполуки, флавоноїди та антиоксиданти. За умови суворого дозування невелика кількість етилового спирту може чинити судинорозширювальний, седативний і помірний тонізувальний ефект, сприяти покращенню мікроциркуляції та обмінних процесів.

У сучасній курортній практиці енотерапія використовується обмежено та суворо регламентовано. Вона може застосовуватися при функціональних розладах травної системи, порушеннях апетиту, початкових формах серцево-судинних дисфункцій, а також у програмах психоемоційного розвантаження й релаксації. У санаторно-курортних умовах енотерапія поєднується з кліматотерапією, лікувально-дієтичним харчуванням і фізичною реабілітацією.

Разом із тим у курортології наголошується на наявності чітких протипоказань до застосування енотерапії. Вона не використовується при захворюваннях печінки, алкоголізмі, психічних розладах, вагітності та індивідуальній непереносимості алкоголю. Навіть за відсутності

протипоказань цей метод застосовується лише за призначенням лікаря та з дотриманням принципів помірності.

Отже, енотерапія є історично сформованим методом природного оздоровлення, який у сучасній курортології займає обмежене, але специфічне місце. За умови науково обґрунтованого й відповідального використання вона може доповнювати комплексні санаторно-курортні програми, сприяючи покращенню фізичного та психоемоційного стану пацієнтів.

Висновки

Апітерапія, аюрведа, псамотерапія та йога є важливими складовими сучасної системи нетрадиційних методів оздоровлення, що активно використовуються в курортній, санаторно-реабілітаційній та wellness-практиці. Їх застосування ґрунтується на використанні природних чинників і немедикаментозних засобів впливу на організм людини, а також на принципах природовідповідності, комплексності та індивідуального підходу до оздоровлення. У межах курортології ці методи розглядаються як доповнення до класичних форм санаторно-курортного лікування, що дозволяє розширити спектр оздоровчих послуг і підвищити загальну ефективність лікувально-реабілітаційних програм.

У курортних умовах нетрадиційні методи оздоровлення сприяють активізації адаптаційних і відновних процесів, зниженню рівня хронічного стресу, нормалізації психоемоційного стану та підвищенню якості життя відпочивальників. Вони особливо ефективні у програмах профілактики, відновлення після фізичного й психоемоційного перенапруження, а також у комплексній реабілітації після тривалих захворювань. Поєднання апітерапії, аюрведичних практик, природних методів термотерапії та рухово-дихальних систем із кліматотерапією, бальнеотерапією й лікувальною фізичною культурою формує цілісний підхід до оздоровлення людини.

Для фахівців сфери готельно-ресторанної справи та туризму розуміння сутності, можливостей і обмежень застосування нетрадиційних методів лікування має важливе практичне значення. Вони є невід'ємною складовою сучасного курортного продукту, впливають на формування wellness- і spa-програм, організацію сервісу та дозвілля, а також на рівень задоволеності споживачів оздоровчих послуг. Таким чином, інтеграція нетрадиційних методів оздоровлення у курортну діяльність сприяє підвищенню конкурентоспроможності курортів, диверсифікації туристичного продукту та сталому розвитку курортно-рекреаційної сфери.

Контрольні питання:

1. У чому полягає сутність апітерапії та які продукти бджільництва використовуються в курортній практиці?
2. Які історичні витoki має апітерапія та як вона застосовується в сучасному оздоровленні?
3. Розкрийте основні принципи аюрведи як традиційної медичної системи.
4. Які елементи аюрведи використовуються в курортних і wellness-програмах?
5. Охарактеризуйте псамотерапію як метод природної термотерапії.
6. Які фізіологічні ефекти має псамотерапія та при яких захворюваннях вона застосовується?
7. Розкрийте сутність йоги як методу фізичного й психоемоційного оздоровлення.
8. Яке місце займають нетрадиційні методи лікування в сучасній курортології?



Тема 13. Преформовані та рідкісні лікувальні курортні фактори. Лікування нафталанською нафтою

13.1. Преформовані та рідкісні лікувальні курортні фактори: сутність і місце в системі курортології

Преформовані та рідкісні лікувальні курортні фактори посідають важливе місце в сучасній системі курортології як складова немедикаментозних методів лікування, реабілітації та оздоровлення. Преформовані лікувальні фактори – це фізичні чинники, створені або модифіковані за допомогою спеціальних технічних засобів і апаратури з метою дозованого та керованого впливу на організм людини. До них належать різні види теплових, електричних, магнітних, світлових, механічних та інгаляційних впливів. Рідкісні лікувальні курортні фактори представлені природними ресурсами обмеженого поширення, які мають специфічні фізико-хімічні властивості та застосовуються лише на окремих курортах.

Як зазначають науковці, розвиток преформованих факторів є відповіддю на потребу в точному дозуванні лікувального впливу та індивідуалізації санаторно-курортного лікування. Використання

преформованих фізичних чинників дозволяє “цілеспрямовано впливати на функціональний стан органів і систем організму, поєднуючи лікувальний ефект із високим рівнем безпеки”. Саме керованість і відтворюваність дії відрізняють преформовані фактори від класичних природних чинників курорту.

У системі курортології преформовані та рідкісні лікувальні фактори розглядаються як доповнення до традиційних природних ресурсів – клімату, мінеральних вод і лікувальних грязей. Вони дозволяють розширити лікувальний профіль курорту, підвищити ефективність реабілітаційних програм і забезпечити індивідуальний підхід до пацієнтів. Поєднання природних і преформованих чинників є характерною ознакою сучасного санаторно-курортного лікування, орієнтованого на комплексний вплив на організм.

Особливу групу становлять рідкісні природні лікувальні фактори, які мають унікальні властивості та обмежене територіальне поширення. До них належать специфічні мінеральні води, гази, термальні середовища, а також нетипові природні речовини, що використовуються з лікувальною метою. Саме наявність унікального лікувального ресурсу формує спеціалізацію курорту та визначає його конкурентні переваги на ринку оздоровчого туризму.

У сучасній курортній і wellness-практиці значення преформованих і рідкісних факторів зростає у зв'язку з розвитком медичних технологій, підвищенням вимог до безпеки процедур і попиту на персоналізовані програми оздоровлення. Вони широко застосовуються як у санаторно-курортному лікуванні, так і в spa- та реабілітаційних центрах, де важливими є контрольований вплив, прогнозований результат і поєднання лікування з високим рівнем сервісу.

Для фахівців спеціальностей “Готельно-ресторанна справа” знання особливостей преформованих і рідкісних курортних факторів має практичне значення з огляду на формування спеціалізованих курортних

продуктів і послуг. Для здобувачів спеціальності “Фізична терапія та реабілітація” ці чинники становлять важливу складову відновних програм, а для географів – є підґрунтям вивчення територіальної диференціації курортних ресурсів.

Таким чином, преформовані та рідкісні лікувальні курортні фактори є невід’ємною частиною сучасної курортології, забезпечуючи розширення лікувальних можливостей курортів і створюючи основу для впровадження інноваційних оздоровчих технологій, що логічно зумовлює потребу в їх подальшій класифікації та детальному вивченні.

13.2. Класифікація преформованих лікувальних факторів та особливості їх застосування на курортах

У системі сучасної курортології преформовані лікувальні фактори розглядаються як важливий компонент немедикаментозного лікування та медичної реабілітації. Їх специфікою є штучне створення або модифікація фізичного чинника з можливістю точного дозування, керування інтенсивністю та тривалістю впливу. Це забезпечує високу відтворюваність процедур і дозволяє адаптувати лікувальний вплив до індивідуального стану пацієнта.

У санаторно-курортному лікуванні застосовуються як природні курортні фактори, так і преформовані фізичні фактори, які доповнюють дію природного середовища та розширюють лікувальні можливості курорту. Відповідно до сучасних підходів, преформовані чинники доцільно розглядати в межах ресурсного підходу, коли фізичний вплив набуває значення лікувального ресурсу завдяки науковому обґрунтуванню та цілеспрямованому використанню.

Природні умови та чинники стають рекреаційно-туристичними ресурсами лише за умови їх оцінки та залучення до практичної діяльності. Аналогічний підхід застосовується і до преформованих лікувальних

факторів, які в курортології розглядаються як спеціалізований різновид лікувальних ресурсів, інтегрованих у структуру санаторно-курортного продукту.

Класифікація преформованих лікувальних факторів.

Класифікація преформованих лікувальних факторів ґрунтується насамперед на фізичній природі чинника та механізмах його впливу на організм людини. У курортології найбільш поширеною є така узагальнена класифікація (табл. 13.1).

Таблиця 13.1.

Класифікація преформованих лікувальних факторів у курортній практиці

<i>Група преформованих факторів</i>	<i>Характер впливу</i>	<i>Основні методи та процедури</i>	<i>Курортне значення</i>
Теплові	Локальний або загальний тепловий вплив	Парафіно- та озокеритолікування, термоаплікації, локальні прогрівання	Лікування захворювань ОРА, реабілітація
Електричні	Вплив електричного струму різної частоти	Електрофорез, гальванотерапія, імпульсна електротерапія	Знеболення, стимуляція НМС
Магнітні	Дія постійних або змінних магнітних полів	Магнітотерапія	Поліпшення мікроциркуляції, протизапальна дія
Світлові	Вплив електромагнітного випромінювання	УФ- та ІЧ-опромінення, фототерапія	Біостимуляція, регуляція обміну
Механічні	Механічний і рефлекторний вплив	Апаратний масаж, вібрація, пресотерапія	Поліпшення лімфовідтоку, релаксація
Аерозольні (інгаляційні)	Вплив лікувальних аерозолів	Інгаляції лікарських і мінеральних розчинів	Захворювання органів дихання

Особливості застосування преформованих факторів на курортах.

Преформовані лікувальні фактори в курортології застосовуються не ізольовано, а в поєднанні з природними чинниками – кліматом,

мінеральними водами, лікувальними грязями, режимом рухової активності та відпочинку. Саме така комплексність забезпечує стійкий лікувально-реабілітаційний ефект.

Преформовані фактори дозволяють здійснювати дозований і цілеспрямований вплив, що є особливо важливим у санаторно-курортному лікуванні осіб із хронічними захворюваннями та в післягострому реабілітаційному періоді. Водночас їх застосування потребує суворого дотримання показань і протипоказань, а також лікарського контролю.

З позицій туристичної та рекреаційної географії, наявність сучасної фізіотерапевтичної бази з використанням преформованих чинників підвищує конкурентоспроможність курорту, розширює спектр послуг і дозволяє формувати багатофункціональний курортний продукт, орієнтований не лише на лікування, а й на профілактику та wellness.

Таким чином, преформовані лікувальні фактори є невід'ємною складовою сучасної курортної медицини. Їх класифікація відображає різноманітність фізичних механізмів впливу, а раціональне застосування в поєднанні з природними чинниками створює підґрунтя для використання унікальних і рідкісних лікувальних ресурсів, зокрема нафталанської нафти, що розглядатиметься в наступних підрозділах.

13.3. Рідкісні природні лікувальні фактори в курортній практиці

Рідкісні природні лікувальні фактори становлять особливу групу курортних ресурсів, що характеризуються унікальними фізико-хімічними властивостями, обмеженим територіальним поширенням і специфічною лікувальною дією. У курортології ці фактори розглядаються як складова природно-ресурсного потенціалу курорту, яка формує його спеціалізацію, медичний профіль і конкурентні переваги на ринку оздоровчого туризму.

До рідкісних лікувальних факторів належать природні ресурси, що зустрічаються локально й не мають широкого географічного поширення, але відзначаються високою біологічною активністю та терапевтичною цінністю. Природні умови набувають значення рекреаційно-туристичних ресурсів лише за умови їх оцінки та цілеспрямованого залучення до рекреаційної діяльності, що є важливим методологічним підґрунтям і для курортної справи. У цьому контексті рідкісні природні лікувальні чинники виступають стратегічним ресурсом, який визначає унікальність курорту та його спеціалізацію.

У працях з рекреалогії наголошується, що рідкісні лікувальні чинники мають не лише медичне, а й важливе економіко-екологічне значення. Унікальні рекреаційні ресурси формують основу спеціалізованих оздоровчих продуктів і потребують раціонального використання, екологічного контролю та маркетингового позиціонування на ринку курортних послуг. Саме тому рідкісні лікувальні фактори доцільно розглядати як ключовий елемент сталого розвитку курортних територій, де важливими є поєднання лікувальної ефективності, економічної доцільності та збереження природного середовища.

До групи рідкісних природних лікувальних факторів у курортній практиці належать специфічні мінеральні води з унікальним хімічним складом, природні лікувальні гази (зокрема радон і сірководень), термальні середовища, лікувальні грязі особливого генезису, а також нетипові природні речовини, що застосовуються з лікувальною метою. Як підкреслюють фахівці, такі чинники мають високу біологічну активність і потребують суворого наукового обґрунтування режимів використання, оскільки навіть відхилення у тривалості або інтенсивності впливу можуть суттєво впливати на терапевтичний результат.

У курортології рідкісні лікувальні фактори застосовуються переважно в межах спеціалізованих курортів або санаторно-курортних

закладів, де забезпечується належний медичний контроль, технологічна база та підготовка персоналу. Використання природних чинників у санаторно-курортних умовах має здійснюватися в складі комплексних програм лікування й реабілітації та з урахуванням показань і протипоказань. Саме комплексність лікування та поєднання природних і преформованих факторів розглядаються як характерна ознака сучасної курортної медицини.

Важливою особливістю рідкісних лікувальних факторів є їх роль у формуванні туристично-курортного бренду території. З позицій рекреаційної географії, наявність унікального лікувального ресурсу сприяє формуванню спеціалізованих потоків лікувально-оздоровчого туризму та визначає просторову диференціацію курортних районів. Таким чином, рідкісні природні чинники не лише підсилюють медичну спеціалізацію курорту, а й підвищують його привабливість для рекреантів, формуючи додану вартість курортного продукту.

Разом із тим у фаховій літературі наголошується, що рідкісні природні лікувальні фактори потребують особливо відповідального підходу до експлуатації. Поєднання економічної ефективності, екологічної безпеки та медичної доцільності є ключовою умовою сталого розвитку курортів, що базуються на унікальних природних ресурсах. Це вимагає належного управління ресурсами, контролю навантаження та дотримання санітарно-гігієнічних і медичних стандартів.

Таким чином, рідкісні природні лікувальні фактори є стратегічним елементом сучасної курортної практики, поєднуючи лікувальну, рекреаційну та економічну функції. Їх застосування потребує наукового обґрунтування, суворого медичного контролю та комплексного підходу до використання курортних ресурсів. Одним із найяскравіших прикладів унікального лікувального чинника є нафталанська нафта, що зумовлює необхідність її детального розгляду в наступному підрозділі.

13.4. Нафталанська нафта як унікальний лікувальний чинник: походження, склад і механізми дії

Нафталанська нафта є одним із найрідкісніших і найспецифічніших природних лікувальних факторів у світовій курортній практиці. Вона належить до унікальних природних речовин нафтового походження, що використовуються виключно з лікувальною метою і мають обмежене географічне поширення. Основним районом промислового та курортного використання нафталанської нафти є м. Нафталан (Азербайджан), що зумовило її назву та формування спеціалізованого лікувального профілю курорту.



Нафталанська нафта принципово відрізняється від технічних і паливних нафт як за хімічним складом, так і за функціональним призначенням. Вона практично не використовується в енергетиці, натомість має виражену біологічну активність, що зумовлює її застосування в

санаторно-курортному лікуванні. Саме ця унікальність дозволяє відносити нафталан до рідкісних природних лікувальних факторів із високою терапевтичною цінністю.

З позицій рекреаційної географії та рекреалогії, нафталанська нафта є прикладом природного ресурсу вузької спеціалізації, що формує монофункціональний курортний продукт, орієнтований на конкретні медичні показання. Наявність такого ресурсу визначає спеціалізацію курорту, структуру туристичних потоків і його місце в міжнародній системі лікувально-оздоровчого туризму.

Таким чином, нафталанська нафта є унікальним природним лікувальним чинником, що поєднує природну рідкісність, високу біологічну активність і значний терапевтичний потенціал. Її застосування в курортній практиці можливе лише за умови наукового обґрунтування, медичного контролю та комплексного підходу до лікування, що логічно зумовлює необхідність розгляду методів нафталанотерапії, показань і протипоказань, яким присвячено наступний підрозділ.

Висновки

Преформовані та рідкісні лікувальні курортні фактори посідають важливе місце в системі сучасної курортології, доповнюючи традиційні природні чинники й розширюючи можливості санаторно-курортного лікування. Їх використання ґрунтується на науково обґрунтованому поєднанні природних ресурсів і спеціально створених лікувальних засобів, що дозволяє цілеспрямовано впливати на функціональний стан організму та забезпечувати високий терапевтичний ефект.

Преформовані лікувальні фактори характеризуються можливістю точного дозування, контролю інтенсивності впливу та адаптації до індивідуальних потреб пацієнтів, що підвищує безпечність і ефективність курортного лікування. Рідкісні природні

чинники, у свою чергу, формують унікальну спеціалізацію курортів, визначають їх медичний профіль і сприяють розвитку спеціалізованих напрямів лікувально-оздоровчого туризму.

Особливе місце серед рідкісних лікувальних факторів посідає нафталанська нафта як унікальний природний ресурс із високою біологічною активністю та вузькоспеціалізованим терапевтичним застосуванням. Нафталанотерапія є прикладом комплексного курортного методу лікування, ефективність якого забезпечується поєднанням природних властивостей нафталану, суворого медичного контролю та індивідуального підходу до пацієнта.

У курортній практиці застосування преформованих і рідкісних лікувальних факторів можливе лише за умови наукового обґрунтування, дотримання показань і протипоказань та інтеграції в комплексні санаторно-курортні програми. Для фахівців сфери туризму, рекреації та готельно-ресторанної справи розуміння особливостей цих факторів є важливим елементом професійної підготовки, оскільки вони впливають на формування курортного продукту, його спеціалізацію та конкурентоспроможність на ринку оздоровчих послуг.

Контрольні питання:

1. Розкрийте сутність преформованих лікувальних факторів та їх місце в системі курортології.
2. Які основні групи преформованих лікувальних чинників використовуються в курортній практиці?
3. У чому полягає специфіка рідкісних природних лікувальних факторів і яке їх значення для спеціалізації курортів?
4. Охарактеризуйте нафталанську нафту як унікальний лікувальний курортний чинник.

5. Які основні методи застосування нафталанської нафти використовуються в санаторно-курортному лікуванні?
6. Назвіть основні показання до нафталанотерапії.
7. Які протипоказання та обмеження необхідно враховувати при застосуванні нафталанської нафти?
8. Яку роль відіграють рідкісні лікувальні фактори у формуванні курортного продукту та розвитку лікувально-оздоровчого туризму?



Тема 14. Лікувальна фізична культура, кінезітерапія та лікувальний масаж у курортній і реабілітаційній практиці

14.1. Історія виникнення лікувальної фізичної культури, кінезітерапії та лікувального масажу

Історія лікувальної фізичної культури (ЛФК), кінезітерапії та лікувального масажу відображає поступовий розвиток наукових уявлень про роль рухової активності в підтриманні здоров'я, профілактиці захворювань і відновленні функцій організму після травм і хвороб. У сучасній курортології та реабілітаційній медицині рух розглядається як один із базових природних чинників, що впливає на функціональний стан організму, адаптаційні можливості та процеси відновлення.

Перші відомості про лікувальне використання рухів і масажу сягають цивілізацій Давнього Сходу. У сучасних історико-медичних дослідженнях зазначається, що в Стародавньому Китаї фізичні вправи, дихальні практики та масаж були складовою традиційної медицини й застосовувалися для підтримання та відновлення рівноваги життєвої енергії “ци”. Ці уявлення відображені в класичних медичних трактатах

китайської медицини та розглядаються як ранні форми рухової терапії [59; 65].

В Індії лікувальне використання рухової активності формувалося в межах аюрведичної традиції, де фізичні вправи, елементи йоги, дихальні практики та масаж поєднувалися в цілісну систему оздоровлення організму. У сучасній науковій літературі ці підходи трактуються як комплексні методи профілактики, підтримання життєвого балансу та відновлення фізичного й психоемоційного стану людини.

За даними історії медицини, у Стародавньому Єгипті та Месопотамії масаж застосовувався для лікування травм, зняття болю та відновлення після фізичного виснаження. Відомості про це містяться в археологічних джерелах, медичних папірусах і клинописних текстах, які сучасні дослідники розглядають як свідчення раннього розвитку мануальних методів лікування [75].

Значний внесок у формування уявлень про лікувальне значення руху та масажу зробила антична медицина. У працях давньогрецьких лікарів, зокрема Гіппократа, рух і масаж розглядалися як природні засоби лікування й відновлення, що сприяють зміцненню м'язів, покращенню кровообігу та функціонального стану організму. У сучасних навчальних і наукових працях ці положення інтерпретуються як важливий етап становлення лікувальної фізичної культури.

У працях Галена античні уявлення про фізичні вправи та масаж були узагальнені й систематизовані в межах тогочасної медичної науки. Сучасні історико-медичні дослідження зазначають, що Гален розглядав рух і масаж як важливі елементи відновлення, зокрема у військовій і спортивній практиці, однак ці знання дійшли до сучасності переважно через пізніші наукові інтерпретації та коментарі [75].

У середньовіччі розвиток рухової терапії в Європі був обмежений загальним рівнем розвитку медицини того часу, проте в країнах Сходу традиції лікувальних вправ і масажу зберігалися та розвивалися в межах

традиційних медичних систем. Новий етап у науковому осмисленні лікувального значення руху розпочався в XVIII–XIX століттях у зв'язку з розвитком анатомії, фізіології та клінічної медицини, коли фізичні вправи почали розглядатися як науково обґрунтований метод лікування та профілактики.

У XX столітті лікувальна фізична культура сформувалася як самостійний напрям медичної реабілітації. У наукових працях підкреслюється, що особливо інтенсивного розвитку ЛФК та лікувальний масаж набули після світових воєн у зв'язку з необхідністю відновлення великої кількості поранених і травмованих осіб. Саме військово-медичний досвід став основою для розроблення методик дозованих фізичних навантажень, стандартизації масажних технік і впровадження комплексного реабілітаційного підходу.

Кінезітерапія як сучасний напрям рухової реабілітації оформилася наприкінці XX – на початку XXI століття. У сучасній науковій літературі вона трактується як система лікування рухом, що ґрунтується на активній участі пацієнта у відновному процесі, використанні функціональних рухів і принципів нейром'язової координації. Кінезітерапія розглядається як логічний етап розвитку лікувальної фізичної культури з акцентом на індивідуалізацію та відновлення втрачених функцій.

В умовах сучасної України, з огляду на повномасштабну війну та значну кількість поранених військовослужбовців і цивільних осіб, лікувальна фізична культура, кінезітерапія та лікувальний масаж набувають особливої соціальної й медичної значущості. У наукових і прикладних працях підкреслюється їх провідна роль у системі медичної та санаторно-курортної реабілітації, відновленні рухових функцій, зменшенні больового синдрому та поверненні осіб до активного життя.

Для майбутніх фахівців спеціальностей “Туризм і рекреація” та “Готельно-ресторанна справа” розуміння історичних витоків і сучасного

значення рухових методів лікування є важливим з позицій формування реабілітаційно орієнтованого сервісу, створення безбар'єрного середовища та адаптації курортної інфраструктури до потреб осіб, які проходять шлях відновлення.

14.2. Лікувальна фізична культура і кінезітерапія: принципи, форми та засоби

Лікувальна фізична культура (ЛФК) і кінезітерапія посідають провідне місце в системі сучасної медичної, санаторно-курортної та післятравматичної реабілітації. Вони належать до немедикаментозних методів лікування, що ґрунтуються на цілеспрямованому використанні рухової активності з метою відновлення порушених функцій організму, підвищення адаптаційних можливостей і профілактики ускладнень.

У курортології ЛФК і кінезітерапія розглядаються як важливий компонент комплексного лікування, який органічно поєднується з природними курортними чинниками – кліматотерапією, бальнеотерапією, грязелікуванням, а також із преформованими фізичними факторами. Їх застосування спрямоване не лише на лікування захворювань, а й на відновлення працездатності, соціальну адаптацію та покращення якості життя пацієнтів.

Принципи лікувальної фізичної культури і кінезітерапії.

У фаховій літературі виділяють низку базових принципів, на яких ґрунтується застосування ЛФК і кінезітерапії в курортній і реабілітаційній практиці. Одним із провідних є принцип індивідуалізації, що передбачає добір фізичних вправ з урахуванням віку, стану здоров'я, функціональних можливостей і етапу відновлення пацієнта. Як зазначають спеціалісти, відсутність індивідуального підходу може знижувати ефективність реабілітації та призводити до небажаних ускладнень.

Важливим є принцип поступовості та дозованості фізичних навантажень, який передбачає поетапне збільшення інтенсивності, тривалості та складності вправ. У курортології підкреслюється, що лікувальний ефект руху досягається не максимальними, а оптимально дозованими навантаженнями, які стимулюють відновні процеси без перевантаження організму.

Принцип систематичності означає регулярне виконання лікувальних вправ протягом усього курсу лікування та реабілітації. Систематичний руховий вплив сприяє формуванню стійких функціональних змін і закріпленню лікувального ефекту.

Для кінезітерапії особливо важливим є принцип активної участі пацієнта, коли хворий не є пасивним об'єктом лікування, а виступає активним учасником відновного процесу. У сучасних реабілітаційних підходах цей принцип розглядається як ключовий чинник успішного функціонального відновлення.

Форми лікувальної фізичної культури і кінезітерапії.

У курортній практиці лікувальна фізична культура застосовується в різних організаційних формах. До найпоширеніших належать індивідуальні заняття ЛФК, які проводяться з пацієнтами з вираженими функціональними порушеннями або в ранні терміни реабілітації. Такі заняття дозволяють максимально точно дозувати навантаження та контролювати реакцію організму.

Групові заняття ЛФК широко використовуються на санаторно-курортному етапі лікування. Вони сприяють не лише фізичному відновленню, а й соціальній адаптації, формуванню мотивації до рухової активності та позитивного психоемоційного стану.

Окремою формою є лікувальна гімнастика, яка може виконуватися в залі, на відкритому повітрі або в природному середовищі курорту. Як зазначають фахівці з рекреації, поєднання лікувальних вправ із природними

ландшафтами підсилює оздоровчий ефект і відповідає принципам курортного лікування.

Кінезітерапія в курортних і реабілітаційних центрах реалізується у формі функціональних тренувань, вправ на відновлення рухових стереотипів, занять із використанням спеціального обладнання та елементів нейром'язової координації. У сучасній практиці вона широко застосовується після травм, оперативних втручань і бойових поранень.

Засоби лікувальної фізичної культури і кінезітерапії.

Основними засобами ЛФК є фізичні вправи, які поділяють на загальнорозвивальні, спеціальні та дихальні. Загальнорозвивальні вправи спрямовані на загальне зміцнення організму, покращення кровообігу та обміну речовин. Спеціальні вправи використовуються для відновлення конкретних функцій і корекції порушень опорно-рухового апарату або нервової системи.

Дихальні вправи є важливим засобом ЛФК, особливо в санаторно-курортному лікуванні осіб із захворюваннями органів дихання, серцево-судинної системи та після тривалого перебування в умовах стресу. Як зазначають українські дослідники, контрольоване дихання сприяє нормалізації вегетативної регуляції та психоемоційного стану.

У кінезітерапії значну роль відіграють функціональні рухи, вправи з опором, балансувальні та координаційні вправи, а також елементи механотерапії. У сучасних реабілітаційних програмах ці засоби активно використовуються для відновлення рухових функцій у поранених військовослужбовців і осіб із наслідками травм.

Значення ЛФК і кінезітерапії в сучасній курортній практиці.

В умовах сучасної України лікувальна фізична культура і кінезітерапія мають особливе значення у зв'язку з великою кількістю осіб, які потребують медичної та санаторно-курортної реабілітації після поранень і травм. У наукових працях наголошується, що саме рухова терапія

є основою відновлення функціональної незалежності та повернення до активного життя.

Для фахівців спеціальності “Готельно-ресторанна справа” знання принципів, форм і засобів ЛФК та кінезітерапії має практичне значення, оскільки сучасні курорти дедалі частіше виконують не лише оздоровчу, а й реабілітаційну функцію. Це потребує адаптації сервісу, просторової організації та інфраструктури до потреб осіб, які проходять відновлення, що є важливим чинником якості курортного продукту.

14.3. Лікувальний масаж у системі курортної та реабілітаційної медицини

Лікувальний масаж є одним із базових методів немедикаментозного впливу на організм людини, що широко застосовується в курортології, фізичній терапії та медичній реабілітації. У сучасній науковій літературі масаж розглядається як ефективний засіб відновлення функціонального стану опорно-рухового апарату, нервової та судинної систем, а також як важливий компонент комплексних реабілітаційних програм.

Лікувальний масаж є методом дозованого механічного впливу, який активізує нейрорефлекторні та гуморальні механізми регуляції, сприяючи відновленню рухових функцій і зменшенню больового синдрому . У курортній практиці масаж застосовується не ізольовано, а в поєднанні з лікувальною фізичною культурою, кінезітерапією, фізіотерапевтичними процедурами та природними чинниками курорту.

Фізіологічні механізми дії лікувального масажу.

Фізіологічна дія лікувального масажу реалізується через механічний, рефлекторний і гуморальний механізми. Механічний вплив полягає в подразненні шкірних і глибоких тканин, що сприяє покращенню місцевого кровообігу, активізації лімфодренажу та обмінних процесів.

Рефлекторний механізм дії масажу пов'язаний із впливом на рецепторний апарат шкіри та м'язів, сигнали від якого надходять до центральної нервової системи й спричиняють функціональні зміни у внутрішніх органах. Масаж може викликати як стимулювальний, так і седативний ефект, що визначається методикою виконання, темпом і силою впливу.

Гуморальний механізм проявляється через вивільнення біологічно активних речовин (гістамін, ацетилхолін, ендорфіни), які беруть участь у регуляції судинного тону, больової чутливості та трофіки тканин. Саме ця багаторівнева дія зумовлює високу ефективність масажу в реабілітації після травм і тривалих захворювань.

Види лікувального масажу та їх застосування в курортних умовах.

У курортній та реабілітаційній практиці застосовуються різні види лікувального масажу, вибір яких залежить від медичних показань і функціонального стану пацієнта. Найпоширенішим є класичний лікувальний масаж, що включає погладження, розтирання, розминання та вібраційні прийоми. Він використовується при захворюваннях опорно-рухового апарату, наслідках травм, м'язових дисбалансах і хронічних больових синдромах.

Сегментарно-рефлекторний масаж ґрунтується на впливі на рефлексогенні зони, пов'язані з певними внутрішніми органами. Цей вид масажу дозволяє цілеспрямовано впливати на функціональний стан організму та є ефективним у комплексній медичній реабілітації.

Спеціалізовані види масажу (лімфодренажний, міофасціальний, сполучнотканинний) широко застосовуються в курортних реабілітаційних центрах, зокрема для зменшення набряків, покращення рухливості суглобів і відновлення після тривалої іммобілізації.

Лікувальний масаж у реабілітації поранених і осіб із травмами.

В умовах сучасних викликів для системи охорони здоров'я України лікувальний масаж набуває особливого значення у реабілітації осіб із

бойовими пораненнями та наслідками травм. За рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я, масаж у поєднанні з активними методами реабілітації сприяє відновленню рухових функцій, зменшенню больового синдрому та покращенню якості життя пацієнтів [71].

Фахівці з фізичної терапії зазначають, що масаж є ефективним засобом профілактики контрактур, м'язової атрофії та порушень кровообігу в осіб із тривалими руховими обмеженнями. У курортних умовах він застосовується виключно за медичними показаннями та в межах індивідуальних програм реабілітації.

Значення лікувального масажу для курортної індустрії.

У сучасній курортній індустрії лікувальний масаж виконує не лише лікувальну, а й важливу сервісну функцію. Наявність професійних масажних програм підвищує привабливість курортного продукту, розширює спектр оздоровчих послуг і сприяє формуванню позитивного іміджу курорту.

Для студентів спеціальності “Готельно-ресторанна справа” розуміння ролі лікувального масажу є важливим у контексті організації сервісу, логістики процедур і взаємодії з медичним персоналом. У реабілітаційно орієнтованих курортах якість обслуговування, доступність процедур і коректна комунікація з відпочивальниками є складовими успішного функціонування закладу.

14.4. Поєднання ЛФК, кінезітерапії та лікувального масажу в санаторно-курортних і реабілітаційних програмах

У сучасній курортології та медичній реабілітації пріоритетним є комплексний підхід до відновлення здоров'я, що передбачає раціональне поєднання активних і пасивних методів лікування. Лікувальна фізична культура, кінезітерапія та лікувальний масаж розглядаються як взаємодоповнювальні складові єдиної відновної системи, спрямованої на

нормалізацію функціонального стану організму, підвищення його адаптаційних можливостей і покращення якості життя пацієнтів.

Як зазначають фахівці з медичної реабілітації, ізольоване застосування окремих методів має обмежену ефективність, тоді як їх поєднання дозволяє впливати на різні ланки патологічного процесу – м'язову, нервову, судинну та психоемоційну. У курортних умовах це поєднання реалізується в межах індивідуалізованих програм санаторно-курортного лікування та реабілітації.

Комплексне використання лікувальної фізичної культури, кінезітерапії та лікувального масажу ґрунтується на принципах поетапності, дозованості, індивідуального підходу та обов'язкового медичного контролю. Активні методи рухової терапії сприяють відновленню рухових функцій, м'язової сили та координації, тоді як лікувальний масаж виконує підготовчу й відновну роль, зменшуючи м'язове напруження та больовий синдром.

У санаторно-курортній практиці масаж часто призначається перед заняттями лікувальною фізичною культурою або кінезітерапією з метою підготовки опорно-рухового апарату до фізичного навантаження, а також після них – для прискорення відновлення та профілактики перевтоми. Така послідовність дозволяє підвищити ефективність рухових вправ і зменшити ризик ускладнень.

У санаторно-курортних закладах комплексна реабілітація здійснюється з урахуванням природних лікувальних чинників курорту. Лікувальна фізична культура та кінезітерапія органічно поєднуються з кліматотерапією, бальнеотерапією, фізіотерапевтичними процедурами та раціональним режимом рухової активності й відпочинку.

Особливого значення комплексний підхід набуває в реабілітації осіб із наслідками бойових поранень і травм, що є актуальним для сучасних умов України. Українські фахівці з фізичної терапії наголошують, що поєднання кінезітерапії з лікувальним масажем сприяє швидшому відновленню

рухових функцій, зменшенню больових відчуттів, профілактиці контрактур і покращенню загального функціонального стану пацієнтів. У курортних умовах це поєднання також сприяє соціальній адаптації та психологічному відновленню.

Для сучасної курортної індустрії комплексні реабілітаційні програми є важливим чинником формування конкурентоспроможного курортного продукту. Як зазначають дослідники рекреалогії, поєднання лікувальної фізичної культури, кінезітерапії та лікувального масажу розширює спектр послуг курорту та підвищує його привабливість для різних категорій споживачів – від осіб із хронічними захворюваннями до пацієнтів, які проходять післятравматичну реабілітацію.

Для студентів спеціальності “Готельно-ресторанна справа” розуміння принципів комплексної реабілітації має практичне значення з огляду на організацію сервісу, планування простору, режиму обслуговування та ефективної взаємодії з медичним персоналом. У реабілітаційно орієнтованих курортах якість сервісу є складовою загального лікувального ефекту та впливає на успішність відновлення пацієнтів.

Таким чином, поєднання лікувальної фізичної культури, кінезітерапії та лікувального масажу є методологічною основою сучасних санаторно-курортних і реабілітаційних програм. Комплексний підхід забезпечує багатосторонній вплив на організм, сприяє відновленню функцій, підвищенню адаптаційних можливостей і формуванню стійкого оздоровчого ефекту, що відповідає сучасним завданням курортології та рекреаційної медицини.

14.5. Організація ЛФК, кінезітерапії та лікувального масажу в курортних і реабілітаційних закладах

Організація лікувальної фізичної культури, кінезітерапії та лікувального масажу в санаторно-курортних і реабілітаційних закладах є

складним міждисциплінарним процесом, що поєднує медичні, реабілітаційні, рекреаційні та сервісні компоненти. У курортології ці методи розглядаються не лише як лікувальні процедури, а як елементи цілісної системи відновлення здоров'я, яка функціонує в спеціально організованому середовищі.

Спеціалісти вважають, що ефективність лікувальної фізичної культури та масажу значною мірою залежить від умов їх проведення, режиму дня пацієнтів, організації простору, кадрового забезпечення та координації дій між медичним і сервісним персоналом. У курортних умовах ці чинники мають принципове значення, оскільки лікування поєднується з відпочинком, проживанням і харчуванням.

В умовах сучасної України особливого значення набуває організація реабілітаційних програм для осіб із бойовими пораненнями, мінно-вибуховими травмами та наслідками тривалого фізичного й психоемоційного навантаження. Фахівці з фізичної терапії зазначають, що лікувальна фізична культура, кінезітерапія та масаж є базовими компонентами реабілітації поранених військовослужбовців і ветеранів.

У курортних і реабілітаційних закладах ці методи застосовуються в межах поетапних програм, що включають відновлення рухових функцій, зменшення больового синдрому, профілактику ускладнень і психоемоційне відновлення. Поєднання активної рухової терапії з масажем у сприятливому курортному середовищі сприяє не лише фізичній, а й соціальній адаптації пацієнтів.

Організація лікувальної фізичної культури та масажу потребує злагодженої роботи лікарів, фізичних терапевтів, інструкторів ЛФК, масажистів і молодшого медичного персоналу. Водночас у курортних закладах важливу роль відіграє сервісний персонал, який забезпечує комфортні умови проживання, харчування та відпочинку пацієнтів.

Медики стверджують, що якість сервісу безпосередньо впливає на ефективність реабілітаційних програм, оскільки позитивне психоемоційне

середовище підсилює лікувальний ефект і сприяє формуванню довіри до курортного закладу.

Для студентів спеціальності “Готельно-ресторанна справа” знання особливостей організації лікувальної фізичної культури, кінезітерапії та лікувального масажу має прикладне значення. У сучасних умовах багато готельно-курортних комплексів виконують функції реабілітаційних центрів або співпрацюють із медичними закладами.

Розуміння режиму реабілітації, потреб осіб із травмами, вимог до харчування, відпочинку та обслуговування дозволяє майбутнім фахівцям ефективно інтегрувати сервісні процеси в лікувально-оздоровчу систему курорту. Багатофункціональність і здатність адаптуватися до соціальних викликів підвищують конкурентоспроможність сучасних курортів.

Таким чином, організація лікувальної фізичної культури, кінезітерапії та лікувального масажу є ключовим елементом діяльності сучасних санаторно-курортних і реабілітаційних закладів. Вона забезпечує ефективність лікування, безпеку пацієнтів і високу якість курортного продукту, що особливо актуально в умовах зростаючої потреби в реабілітації поранених і постраждалих внаслідок воєнних дій.

Висновки

Лікувальна фізична культура, кінезітерапія та лікувальний масаж є фундаментальними складовими сучасної курортології та медичної реабілітації. Їх застосування ґрунтується на принципах природовідповідності, дозованого рухового впливу та індивідуального підходу до відновлення функціонального стану організму. У системі санаторно-курортного лікування ці методи не лише доповнюють дію природних лікувальних чинників, а й виступають активними засобами відновлення здоров'я, профілактики ускладнень і підвищення якості життя пацієнтів.

Історичний розвиток лікувальної фізичної культури й масажу – від практик давніх цивілізацій до сучасних науково обґрунтованих реабілітаційних технологій – свідчить про їхню універсальність і стійку лікувальну цінність. У сучасній курортній медицині ці методи реалізуються у формі структурованих програм, що поєднують активні й пасивні засоби впливу, забезпечуючи комплексний ефект на опорно-руховий апарат, нервову систему та психоемоційний стан людини.

Особливого значення лікувальна фізична культура, кінезітерапія та лікувальний масаж набувають в умовах зростаючої потреби в реабілітації осіб із травмами, зокрема поранених військовослужбовців і постраждалих унаслідок воєнних дій. У курортних і реабілітаційних закладах ці методи сприяють відновленню рухових функцій, зменшенню больового синдрому, профілактиці контрактур і покращенню соціальної адаптації пацієнтів.

Таким чином, лікувальна фізична культура, кінезітерапія та лікувальний масаж посідають важливе місце в системі сучасної курортології як універсальні та науково обґрунтовані методи оздоровлення й реабілітації. Їх раціональне використання в санаторно-курортній практиці сприяє формуванню комплексного курортного продукту, орієнтованого на відновлення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму та забезпечення сталого розвитку курортів.

Контрольні питання:

1. Розкрийте історичні передумови виникнення лікувальної фізичної культури та лікувального масажу.
2. У чому полягає сутність лікувальної фізичної культури як методу курортного лікування?
3. Дайте визначення кінезітерапії та охарактеризуйте її основні принципи.
4. Які форми та засоби лікувальної фізичної культури застосовуються в курортній практиці?

5. Охарактеризуйте лікувальний масаж як метод немедикаментозного лікування та реабілітації.
6. Які фізіологічні ефекти має лікувальний масаж і в яких випадках він застосовується?
7. У чому полягає значення поєднання лікувальної фізичної культури, кінезітерапії та масажу в санаторно-курортних програмах?
8. Які особливості організації лікувальної фізичної культури й масажу в курортних і реабілітаційних закладах?
9. Яку роль відіграють ці методи в реабілітації осіб із травмами та наслідками бойових поранень?
10. Чому знання основ лікувальної фізичної культури та масажу є важливими для фахівців готельно-ресторанної справи?



Тема 15. Особливості організації лікування хвороб людини в умовах курорту

15.1. Загальні принципи організації курортного лікування

Організація лікування хвороб людини в умовах курорту є міждисциплінарним процесом, що поєднує медичні, реабілітаційні та сервісні компоненти. В сучасних умовах України, коли значна кількість населення потребує відновлення після поранень, травм і психоемоційних потрясінь, курортне лікування та санаторно-реабілітаційні програми розглядаються як важлива ланка системи охорони здоров'я та реабілітації. Воно поєднує лікувальний вплив природних чинників із раціонально організованими умовами проживання, харчування та відпочинку.

Нормативно-правовою основою курортної діяльності в Україні є Закон України "Про курорти", відповідно до якого курорт визначається як територія, що використовується "з метою лікування, медичної реабілітації та профілактики захворювань". Це положення підкреслює, що курорт не є лише рекреаційним простором, а функціонує як спеціалізоване середовище з чітко визначеним лікувально-оздоровчим призначенням.

Важливе місце в організації курортного лікування посідає система реабілітації, правові засади якої закріплені Законом України “Про реабілітацію у сфері охорони здоров’я”. У ньому реабілітація визначається як комплекс заходів, спрямованих на досягнення та підтримку оптимального рівня функціонування особи [1]. У курортних умовах це означає необхідність поєднання природних лікувальних ресурсів, фізіотерапевтичних процедур, лікувальної фізичної культури, дієтотерапії та психоемоційної підтримки в межах єдиної індивідуальної програми.

Основними принципами організації курортного лікування є комплексність, індивідуалізація, етапність та безперервність лікувально-реабілітаційного процесу. Особливого значення ці принципи набувають при роботі з пораненими військовослужбовцями та особами з інвалідністю внаслідок війни, які потребують тривалого відновлення функцій опорно-рухового апарату, нервової системи та психоемоційного стану. Курортне лікування в такому разі виступає важливим етапом між стаціонарною допомогою та поверненням до активного життя.

Для студентів спеціальностей готельно-ресторанної справи принципово важливо розуміти, що ефективність курортного лікування значною мірою залежить від якості сервісного середовища. Умови проживання, доступність інфраструктури, безбар’єрність простору, організація лікувально-дієтичного харчування, дотримання режиму тиші та відпочинку є невід’ємною частиною реабілітаційного процесу. Саме тому готельно-ресторанне обслуговування на курортах слід розглядати не як допоміжну, а як функціонально значущу складову лікування.

Таким чином, організація курортного лікування в Україні повинна здійснюватися на основі чинного законодавства, з урахуванням сучасних реабілітаційних потреб населення та інтеграції медичних і сервісних компонентів. Такий підхід забезпечує ефективне відновлення здоров’я, підвищення якості життя пацієнтів і соціальну значущість курортної справи в умовах воєнного часу.

15.2. Медичний відбір та планування лікування в умовах курорту

Медичний відбір пацієнтів є обов'язковою передумовою ефективної організації лікування в умовах курорту. Його метою є визначення показань і протипоказань до санаторно-курортного лікування, вибір профілю курорту та формування індивідуальної програми лікувально-реабілітаційних заходів. Як визначено в Законі України “Про курорти”, курортне лікування здійснюється з лікувальною, реабілітаційною та профілактичною метою й потребує медичного обґрунтування та контролю [1].

Медичний відбір базується на клінічному діагнозі, стадії та характері перебігу захворювання, функціональному стані основних систем організму, наявності супутніх патологій і рівні адаптаційних можливостей пацієнта. Як зазначено в Законі України “Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я”, реабілітаційна допомога має бути індивідуалізованою та спрямованою на відновлення або компенсацію порушених функцій організму [2]. У курортних умовах це зумовлює необхідність ретельного добору лікувальних факторів і режиму їх застосування.

В умовах воєнного часу особливе місце в системі медичного відбору посідають поранені військовослужбовці та особи з інвалідністю внаслідок війни. Для цієї категорії пацієнтів курортне лікування розглядається як етап медичної та медико-соціальної реабілітації після завершення гострого лікування. Санаторно-курортне лікування доцільне лише за умови стабілізації загального стану пацієнта та відсутності протипоказань до впливу природних лікувальних факторів.

Планування лікування в умовах курорту здійснюється лікарем-курортологом або лікарем фізичної та реабілітаційної медицини. Воно передбачає складання індивідуальної програми лікування, що включає перелік процедур, їх послідовність, інтенсивність і тривалість. Як зазначають медики, ефективність курортного лікування значною мірою

залежить від раціонального поєднання природних лікувальних ресурсів, фізіотерапевтичних методів і режимних чинників.

Важливим елементом планування курортного лікування є адаптаційний період. У перші дні перебування на курорті лікувальні навантаження мають бути мінімальними з поступовим їх збільшенням у міру пристосування організму до нових кліматичних і побутових умов. Це особливо актуально для пацієнтів після поранень, тривалого стаціонарного лікування та осіб із порушеннями функцій опорно-рухового апарату.

Для студентів спеціальностей готельно-ресторанної справи важливо розуміти, що результати медичного відбору та планування лікування безпосередньо впливають на організацію сервісного обслуговування в курортних закладах. Індивідуальні програми лікування зумовлюють потребу в спеціальному лікувально-дієтичному харчуванні, дотриманні режиму дня, створенні безбар'єрного середовища та забезпеченні комфортних умов проживання. Узгоджена взаємодія медичного й обслуговуючого персоналу є необхідною умовою успішної реабілітації пацієнтів.

Отже, медичний відбір і планування лікування в умовах курорту є ключовими організаційними елементами курортної діяльності. Вони забезпечують безпечність і результативність лікувально-реабілітаційного процесу та формують вимоги до функціонування готельно-ресторанної інфраструктури курорту в сучасних умовах України.

15.3. Комплексність і поєднання лікувальних факторів у курортному лікуванні

Однією з визначальних особливостей курортного лікування є комплексне застосування різних лікувальних факторів, що забезпечує багатосторонній вплив на організм людини. Комплексність полягає у поєднанні природних лікувальних ресурсів із преформованими фізичними

чинниками, лікувальною фізичною культурою, дієтотерапією та психоемоційною підтримкою в межах єдиного лікувально-реабілітаційного процесу. Як визначено в Законі України “Про курорти”, природні лікувальні ресурси використовуються з лікувальною та реабілітаційною метою за умови їх науково обґрунтованого застосування [1].

До основних природних лікувальних факторів курортів належать мінеральні води, лікувальні грязі та кліматичні чинники. Вони застосовуються у вигляді бальнеотерапії, грязелікування, кліматотерапії та аеротерапії. Поєднання природних чинників із дозованими фізіотерапевтичними процедурами забезпечує більш стійкий лікувальний і відновний ефект, ніж ізольоване використання окремих методів.

Важливою складовою комплексного курортного лікування є лікувальна фізична культура, яка сприяє відновленню рухових функцій, покращенню кровообігу та підвищенню адаптаційних можливостей організму. ЛФК у курортних умовах повинна поєднуватися з природними лікувальними факторами та відповідним режимом рухової активності, що особливо важливо для пацієнтів із захворюваннями опорно-рухового апарату та осіб після травм і поранень.

Комплексність лікування передбачає також раціональне поєднання процедур у часі. Надмірна кількість або неправильна послідовність лікувальних впливів може спричинити перевантаження організму й негативні реакції адаптації.

Особливого значення набуває комплексний підхід у реабілітації поранених військовослужбовців та осіб з інвалідністю внаслідок війни. У таких випадках курортне лікування поєднує фізичну реабілітацію, відновлення функцій організму та психоемоційне розвантаження. Як зазначено в Законі України “Про реабілітацію у сфері охорони здоров’я”, реабілітаційна допомога має бути безперервною та спрямованою на досягнення максимально можливого рівня функціонування особи [2].

Для студентів готельно-ресторанної справи важливо розуміти, що комплексність курортного лікування неможлива без належної організації сервісу. Лікувально-дієтичне харчування, дотримання режиму дня, забезпечення тиші, комфортних умов проживання та доступності інфраструктури є складовими лікувального впливу.

Таким чином, комплексність і поєднання лікувальних факторів є базовим принципом курортного лікування. Раціональне поєднання природних ресурсів, медичних процедур і сервісних елементів забезпечує цілісний вплив на організм людини, сприяє ефективній реабілітації та формує особливу роль курортів у системі охорони здоров'я України.

15.4. Режим, харчування та побутові умови курортного лікування

Раціональний режим, лікувальне харчування та належні побутові умови є невід'ємними складовими курортного лікування й істотно впливають на його ефективність. У курортних умовах ці елементи не лише доповнюють медичні процедури, а й виступають самостійними чинниками оздоровчого та реабілітаційного впливу. Особливого значення вони набувають у процесі відновлення пацієнтів після травм, поранень і тривалого лікування, зокрема в умовах воєнного часу.

Організація режиму дня на курорті передбачає чітке чергування лікувальних процедур, відпочинку, рухової активності та сну. Дотримання раціонального режиму сприяє стабілізації функціонального стану організму та підвищує ефективність лікувально-реабілітаційних заходів, особливо в умовах тривалого перебування в оздоровчих закладах. Для курортів це означає необхідність узгодження графіків процедур із роботою закладів проживання та харчування.

Лікувально-дієтичне харчування є важливим елементом курортного лікування і повинно організовуватися відповідно до медичних показань. Харчування в туристично-курортних закладах має виконувати не лише сервісну, а й оздоровчу функцію, бути адаптованим до фізіологічних потреб різних категорій споживачів. У санаторно-курортних умовах це реалізується через систему лікувальних дієт, контроль якості продуктів і дотримання технологій приготування страв.

Особливої уваги потребує організація харчування для пацієнтів, які проходять реабілітацію після поранень і операцій. У рекреаційних і курортних регіонах харчування є складовою лікувального середовища і має враховувати як медичні рекомендації, так і регіональні особливості продуктового забезпечення. Для фахівців готельно-ресторанної справи це означає необхідність тісної взаємодії з медичним персоналом і дотримання спеціалізованих стандартів обслуговування.

Побутові умови перебування пацієнтів на курорті включають комфортність проживання, санітарно-гігієнічний стан приміщень, доступність інфраструктури та безбар'єрність середовища. Це особливо актуально для осіб з обмеженою рухливістю, які потребують спеціально обладнаних номерів і зручних шляхів пересування.

Для студентів готельно-ресторанної справи важливо усвідомлювати, що режим, харчування та побутові умови на курорті є складовими єдиного лікувально-реабілітаційного простору. Їх якісна організація сприяє підвищенню ефективності лікування, скороченню термінів відновлення та формуванню позитивного психологічного стану пацієнтів. У сучасних умовах України ці аспекти набувають особливої соціальної значущості, оскільки

забезпечують гідні умови реабілітації поранених воїнів і постраждалого населення.

15.5. Ефективність та значення курортного лікування

Ефективність курортного лікування визначається ступенем досягнення лікувально-реабілітаційних цілей, зокрема поліпшенням функціонального стану організму, зменшенням проявів хронічних захворювань, підвищенням адаптаційних можливостей та якості життя пацієнтів. Курортне лікування поєднує лікувальний, відновний і профілактичний впливи, що відрізняє його від інших форм медичної допомоги та зумовлює його особливу роль у системі охорони здоров'я.

Курортне лікування має комплексний вплив на організм людини, оскільки поєднує дію природних лікувальних ресурсів із раціонально організованим середовищем проживання та відпочинку. Такий підхід забезпечує не лише медичний ефект, а й сприяє психоемоційному відновленню, що є особливо важливим для осіб, які перенесли травми, поранення або тривалий стрес.

В умовах сучасної України значення курортного лікування суттєво зростає у зв'язку з потребами реабілітації поранених військовослужбовців і постраждалого цивільного населення. Курортний етап реабілітації в цьому контексті виступає важливим компонентом відновлення фізичного й психоемоційного стану пацієнтів.

Для фахівців готельно-ресторанної справи ефективність курортного лікування тісно пов'язана з якістю сервісного обслуговування. Комфортні умови проживання, належний санітарно-гігієнічний стан, доступність інфраструктури та професійна робота персоналу суттєво впливають на загальну оцінку курортного лікування пацієнтами. Таким чином, готельно-ресторанна сфера стає активним учасником лікувально-реабілітаційного процесу.

Отже, курортне лікування має важливе медичне, соціальне та економічне значення. Його ефективність залежить від комплексного поєднання лікувальних факторів, якості організації режиму, харчування та побутових умов, а також узгодженої взаємодії медичного й сервісного персоналу. В сучасних умовах України курорти відіграють особливу роль у відновленні здоров'я населення та реабілітації постраждалих унаслідок війни.

Висновки

1. Курортне лікування є важливою складовою системи охорони здоров'я та реабілітації, що поєднує лікувальні, відновні й профілактичні функції.
2. Організація лікування в умовах курорту ґрунтується на принципах комплексності, індивідуалізації, етапності та безперервності.
3. Медичний відбір і планування лікування визначають безпечність і результативність курортного етапу реабілітації.
4. Ефективність курортного лікування значною мірою залежить від раціонального поєднання природних лікувальних факторів із режимом, харчуванням і побутовими умовами.
5. Для фахівців готельно-ресторанної справи курортне лікування є сферою професійної відповідальності, оскільки сервісне середовище безпосередньо впливає на результати реабілітації пацієнтів.
6. В умовах воєнного часу курортне лікування набуває особливої соціальної значущості як інструмент відновлення здоров'я поранених військовослужбовців і цивільного населення.

Контрольні питання:

1. У чому полягає специфіка організації лікування в умовах курорту?
2. Які принципи лежать в основі курортного лікування?

3. Яке значення має медичний відбір пацієнтів для санаторно-курортного лікування?
4. У чому полягає комплексність курортного лікування?
5. Яку роль відіграють режим дня та лікувально-дієтичне харчування на курорті?
6. Як побутові умови впливають на ефективність курортного лікування?
7. У чому полягає значення курортного лікування для реабілітації поранених воїнів?
8. Яку роль відіграє готельно-ресторанна сфера у системі курортного лікування?



Тема 16. Управління санаторно-курортними закладами

16.1. Сутність і завдання управління санаторно-курортним закладом

Управління санаторно-курортним закладом являє собою цілісну систему планування, організації, координації та контролю діяльності, спрямовану на забезпечення лікувально-реабілітаційних і сервісних результатів. На відміну від класичних закладів розміщення, санаторії функціонують у тісному поєднанні медичної та готельно-ресторанної складових, що зумовлює підвищені вимоги до управлінських рішень.

За сучасних економічних умов розвиток закладів санаторно-курортної сфери спроможний відіграти ключову роль у відтворювальних процесах як на рівні туристичної дестинації, так і на рівні національної економіки. Більшість закладів санаторно-курортної сфери, діяльність яких тісно пов'язана з регулярними державними дотаціями, неспроможні швидко адаптуватися до нових економічних умов і, як наслідок, є неконкурентоспроможними на туристичному ринку. Це пов'язано зі зношеністю матеріально-технічної бази, слабким інноваційним потенціалом, неефективною маркетинговою та

кадровою політикою, недостатністю інвестицій, сезонним характером функціонування тощо [62].

Незважаючи на туристичну привабливість регіонів, частка України займає на світовому санаторно-курортному ринку є незначною.

Основними гальмівними факторами є:

- війна з росією;
- імідж України та її санаторно-курортних регіонів як місць, непривабливих для закордонних туристів;
- відсутність за кордоном та в Україні реклами санаторно-курортних можливостей держави;
- нерозвинена санаторно-курортна інфраструктура;
- невисока якість обслуговування, невідповідність ціни та якості послуг;
- гостра конкуренція на ринку;
- недостатня державна підтримка розвитку санаторно-курортної діяльності;
- дефіцит інвестицій.

Пошуками шляхів ефективного розвитку закладів санаторно-курортної сфери займається багато науковців. Зокрема, Т. Ткаченко, С. Костін акцентують увагу на трьох основних управлінських напрямках [44]. Перший напрям, що передбачає відсутність державного регулювання, реалізовано в США. У 1997 р. ліквідовано державну структуру USTTA, яка координувала діяльність закладів санаторно-курортної сфери. Такі дії були зумовлені скороченням витрат федерального бюджету, зміцненням позицій країни на міжнародному ринку санаторно-курортних послуг.

Другий напрям передбачає орган державного управління, який контролює діяльність санаторно-курортної сфери. Для його реалізації повинні виконуватися умови щодо значних фінансових вкладень, активної маркетингової політики, інвестування в санаторно-курортну

інфраструктуру. Цей напрям інноваційного управління реалізовано в Греції, Єгипті, Тунісі та інших країнах, де надходження від санаторно-курортної діяльності є одним із джерел валютних надходжень до держави.

Третій напрям інноваційного управління характерний для більшості європейських країн. Суть його полягає у тому, що діяльність закладів санаторно-курортної сфери регулюється у багатогалузевому міністерстві економічного профілю. Цей напрям характерний і для України [44].

У працях українських дослідників туристичної та рекреаційної сфери наголошується, що ефективно управління курортними закладами можливе лише за умови інтеграції лікувальних, побутових і сервісних процесів у єдину систему. Такий підхід особливо актуальний для сучасної України, де санаторно-курортні заклади дедалі частіше виконують функції реабілітаційних центрів для поранених військовослужбовців і цивільних осіб.

Відповідно до законодавства України, курорти мають чітко визначене лікувальне та реабілітаційне призначення, що безпосередньо впливає на зміст і пріоритети управлінської діяльності [1; 2]. Тому менеджмент санаторію має бути спрямований не лише на економічну ефективність, а й на безпеку, доступність і результативність лікування.

16.2. Організаційна структура та функціональні служби

Організаційна структура санаторно-курортного закладу формується з урахуванням його лікувально-реабілітаційного профілю та обсягу сервісних послуг. До основних структурних підрозділів належать медична служба, служби розміщення та харчування, адміністративно-управлінський апарат, а також допоміжні й технічні служби (див. рис. 16.1.)

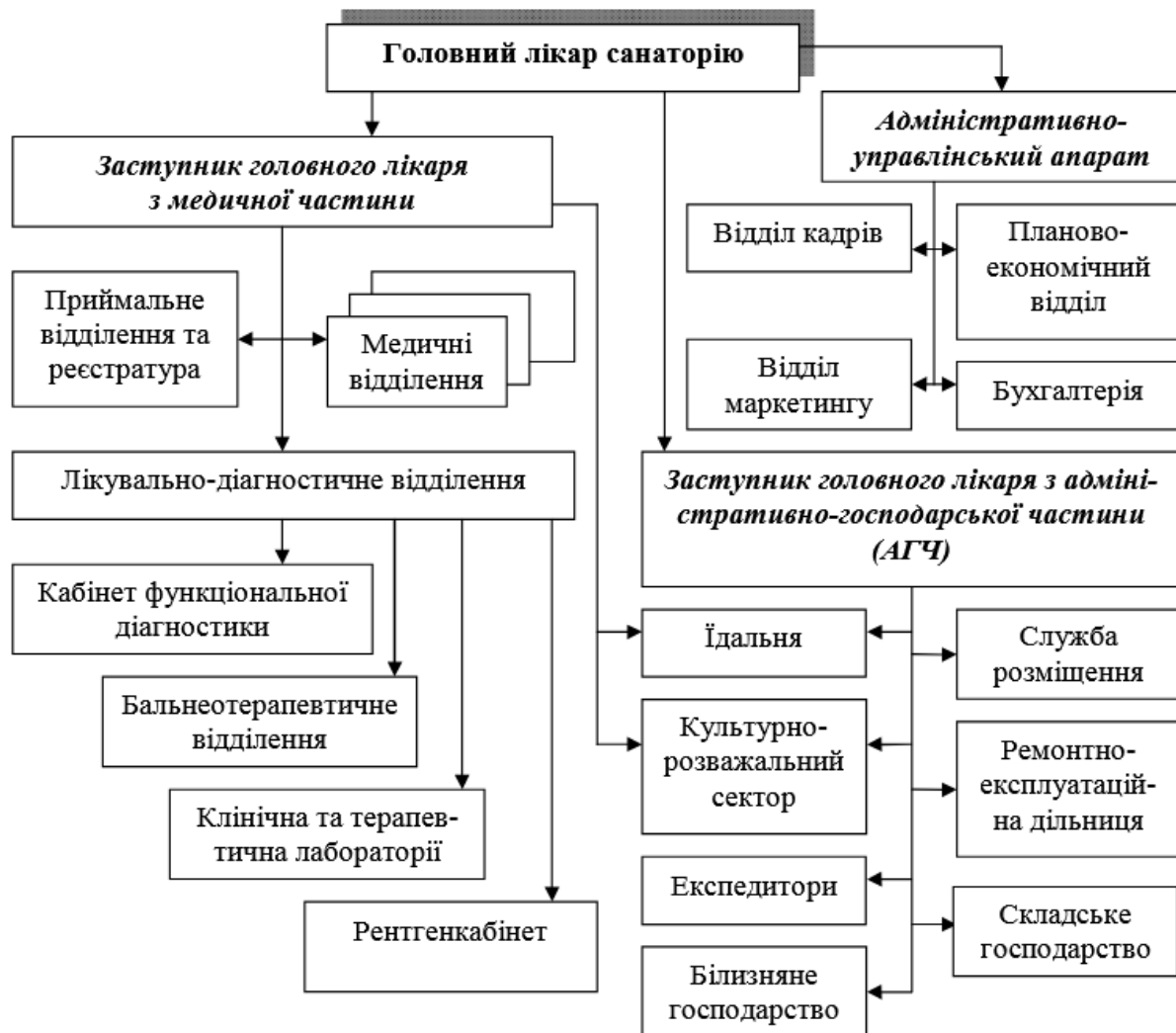


Рис. 16.1. Організаційна структура управління санаторієм [7].

Отже, серед рекреаційно-оздоровчих закладів найскладнішу організаційну структуру управління мають саме санаторії через повноцінну реалізацію функції лікування. Чим більший санаторій, чим ширший профіль лікування та оздоровлення він має, тим складнішою буде його організаційна структура управління [7].

Чіткий розподіл функцій між підрозділами та налагоджена система внутрішньої координації є необхідною умовою стабільної роботи туристично-курортних закладів. Для санаторію це означає узгодження графіків лікувальних процедур з режимом харчування, прибиранням номерів і транспортною логістикою пацієнтів.

16.3. Управління якістю послуг і безбар'єрністю

Управління якістю послуг у санаторно-курортному закладі є складним багатовимірним процесом, що охоплює медичну, реабілітаційну, сервісну, побутову та психологічну складові перебування пацієнтів. Якість у цьому контексті не обмежується лише результативністю лікувальних процедур, а розглядається як інтегральна характеристика всього санаторно-курортного продукту, який включає умови проживання, організацію харчування, комфортність середовища, доступність інфраструктури та культуру обслуговування.

Для осіб, які проходять тривалу реабілітацію, особливо після травм, поранень або важких захворювань, сервісне середовище має безпосередній вплив на психоемоційний стан і, відповідно, на ефективність лікування. У цьому зв'язку управління якістю в санаторії повинно ґрунтуватися на принципах системності, пацієнтоорієнтованості та безперервного вдосконалення. Важливим управлінським завданням є впровадження стандартів якості обслуговування, регулярний моніторинг задоволеності пацієнтів, аналіз звернень і скарг, а також підвищення професійної культури персоналу.

Особливе місце в системі управління якістю посідає безбар'єрність санаторно-курортного простору. В умовах сучасної України вона набуває не лише соціального, а й стратегічного значення у зв'язку зі зростанням кількості осіб з порушеннями опорно-рухового апарату, наслідками бойових дій та інвалідизацією населення. Безбар'єрність охоплює архітектурну доступність (пандуси, ліфти, відсутність порогів, адаптовані номери та санвузли), інформаційну доступність (зрозумілі навігаційні системи, контрастні позначення, дублювання інформації), а також сервісну доступність, що передбачає готовність персоналу працювати з маломобільними пацієнтами.

Українські науковці у сфері курортології та рекреації наголошують, що безбар'єрність має розглядатися не як додатковий сервіс, а як базовий стандарт якості санаторно-курортних послуг. Відповідно, менеджмент закладу повинен інтегрувати принципи універсального дизайну в стратегію розвитку, інвестиційні проекти та поточну операційну діяльність. Таким чином, ефективне управління якістю та безбар'єрністю виступає передумовою конкурентоспроможності санаторно-курортного закладу, його соціальної відповідальності та відповідності сучасним вимогам реабілітаційної медицини.

Під якістю санаторно-курортних, лікувально-оздоровчих та реабілітаційних послуг розуміють максимальне досягнення задоволеності рекреантів у курортному та санаторному лікуванні, реабілітації та відпочинку відповідно до заявлених стандартів обслуговування для найповнішого досягнення цілей, які стоять перед санаторно-курортним, лікувально-оздоровчим та реабілітаційним обслуговуванням, метою якого є максимізація прибутку за допомогою завоювання переваг у споживачів якісними послугами.

Ці заклади мають своєчасно розробляти ефективні стратегії діяльності, які відповідають тенденціям розвитку ринкової ситуації та засновані на удосконаленні основних елементів управління якістю наданих послуг.

16.4. Управління персоналом і ризиками в умовах війни

Управління персоналом у санаторно-курортному закладі в умовах воєнного стану набуває особливої складності та відповідальності. Персонал формує мультидисциплінарну команду, до складу якої входять лікарі, фахівці з фізичної та психологічної реабілітації, середній медичний персонал, працівники готельно-ресторанної служби, технічні спеціалісти та управлінський апарат. Узгоджена робота цих категорій працівників є

критично важливою для забезпечення безперервності лікувально-реабілітаційного процесу.

В умовах війни значно зростають вимоги до професійних і особистісних якостей персоналу. Окрім фахової підготовки, особливого значення набувають навички кризової комунікації, роботи з посттравматичними станами, етичного спілкування з пораненими військовослужбовцями та цивільними особами, дотримання принципів конфіденційності й поваги до гідності пацієнтів. Управління персоналом повинно передбачати систему психологічної підтримки працівників, профілактику емоційного вигорання та створення безпечного морально-психологічного клімату в колективі.

Паралельно з кадровими питаннями менеджмент санаторно-курортного закладу зобов'язаний здійснювати системне управління ризиками. До основних ризиків у воєнний період належать загрози безпеці пацієнтів і персоналу, перебої з постачанням ресурсів, кадровий дефіцит, а також ризики надзвичайних ситуацій. У зв'язку з цим керівництво закладу має розробляти та постійно оновлювати плани реагування на кризові події, інструкції дій у разі повітряної тривоги, забезпечувати доступність укриттів і можливість швидкої евакуації маломобільних осіб.

Згідно з чинним законодавством України у сфері реабілітації, управління санаторно-курортним закладом повинно гарантувати безперервність допомоги навіть у надзвичайних умовах. Це передбачає гнучке планування робочих графіків, резервування кадрів, підвищення кваліфікації персоналу та тісну взаємодію з органами місцевої влади й службами цивільного захисту. Таким чином, ефективне управління персоналом і ризиками в умовах війни стає ключовою передумовою стабільного функціонування санаторно-курортних закладів та їх здатності виконувати важливу соціально-реабілітаційну місію.

Висновки

1. Управління санаторно-курортними закладами має інтегративний характер і поєднує медичні та сервісні процеси.
2. Ефективна організаційна структура забезпечує узгоджену роботу лікувальних і готельно-ресторанних служб.
3. Якість послуг і безбар'єрність є ключовими чинниками успішної реабілітації.
4. Фінансова стійкість санаторію залежить від грамотного планування та маркетингової стратегії.
5. В умовах війни зростає роль управління ризиками та підготовки персоналу до роботи з пораненими.

Контрольні питання:

1. У чому полягає специфіка управління санаторно-курортним закладом?
2. Які функціональні служби формують його організаційну структуру?
3. Яку роль відіграє сервіс у системі реабілітації?
4. Чому безбар'єрність є обов'язковою умовою якості курортних послуг?
5. Які особливості фінансового управління санаторієм?
6. Як війна впливає на управління персоналом і ризиками?

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про курорти : Закон України від 05.10.2000 № 2026-III (зі змінами).
2. Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я : Закон України від 03.12.2020 № 1053-IX.
3. Археологи знайшли Сілоамську купіль. URL: <https://chas.cv.ua/history/138414-%D0%B0%D1%80%D1%85%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%B9%D1%88%D0%BB%D0%B8-%D1%81%D1%96%D0%BB%D0%BE%D0%B0%D0%BC%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%83%D0%BA%D1%83%D0%BF%D1%96%D0%BB%D1%8C.html>
4. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування. Київ: Київ. ун-т, 2001. 395 с
5. Бейдик О. О. Рекреаційні ресурси України: Навчальний посібник. – К.: Альтерпрес, 2009. – 400 с. <https://files01.core.ac.uk/download/pdf/287725594.pdf> 1.
6. Бригілевич Г.М., Монастирський В.Р., Безручко Л.С. Перспективи післявоєнного відновлення курортно-рекреаційної сфери України. Наука і техніка сьогодні. Серія «Економіка». - 2025. №11(52). С.446-457 [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2025-11\(52\)-446-457](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2025-11(52)-446-457)
7. Влащенко Н. М. Управління курортами : навч. посібник / Н. М. Влащенко ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. – 226 с. URL: <https://files01.core.ac.uk/download/pdf/287725594.pdf>
8. Гвоздій С. П. Теорія і практика оздоровлення людини : курс лекцій для здобувачів вищої освіти немедичного напрямку / С. П. Гвоздій, І. В. Іванова, Р. В. Бурденюк. – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2020. – 372 с.
9. Гіппократ досягнення і відкриття. URL: <https://dovidka.biz.ua/gippokrat-dosyagnennya-i-vidkrittya>

- 10.Гродзинська І. О.; Нездоймінов С. Г.; Гусєва О. В.; Замкова А. В. Основи рекреалогії (економіко-екологічний та маркетинговий аспект): навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2014. 264 с.
- 11.Давньоєгипетська медицина за Нанн, Джей. Ф. (Джон Френсіс). URL: <https://archive.org/details/ancientegyptianm0000nunn>
- 12.Затонуле давньоримське місто-курорт Байї. URL: <https://uspih.in.ua/usidiv/vcheni-doslidyly-zatonule-davnorymske-misto-kurort-na-iakomu-maly-villy-tsezar-ta-kalihula>
- 13.Клапчук В., Коробейникова Я., Польова Л. Застосування результатів первинних досліджень мінеральних вод Східної Галичини в проєктній діяльності місцевих громад. URL: https://aphn-journal.in.ua/archive/72_2024/part_2/5.pdf
- 14.Каленік К. В. Опорний конспект лекцій з курсу «Основи курортології та рекреації», К. В. Каленік, Н. Ю. Балацька. – Харків : ХДУХТ, 2019. – 87 с.
- 15.Кифяк В. Ф. Організація туристичної діяльності в Україні : навчальний посібник. – Чернівці : Книги–ХХІ, 2003. – 300 с.
16. Кравець О. М. Конспект лекцій з дисципліни «Курортологія» для студентів спеціальності «Готельно-ресторанна справа». Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. – 102 с.
- 17.Кравець О. М., Рябєв А. А. Курортологія : підручник. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. – 167 с.
- 18.Кушнірук Ю. С. Рекреація та курортологія : навч. посіб. / Ю. С. Кушнірук. – Рівне : НУВГП, 2012. – 146 с.
- 19.Лікування глиною. Природа і наука. URL: <https://www.zelena-planeta.ua/likuvan>
20. Любіцева О. О. Ринок туристичних послуг (геопросторові аспекти) : навчальний посібник. – Київ : Альтерпрес, 2005. – 436 с.

21. Любіцева О. О., Панкова Є. В., Стафійчук В. І. Туристичні ресурси України. Київ : Альтерпрес, 2007. 369 с.
22. Малахова С.М., Черепок О.О., Волох Н.Г. Курортологія та курорти України. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів. Запоріжжя: Запорізький державний медичний університет, 2019. 105 с.
23. Мальська М. П. Управління проєктами в туристичній діяльності: навчальний посібник / М. П. Мальська, В. В. Худо, І. С. Пурська. – Київ : вид-во «Каравела», 2025. – 292 с.
24. Мальська М. П., Бордун О. Ю. Медичний туризм: теорія та практика : навч. посіб. / М. П. Мальська, О. Ю. Бордун –К.: «Центр учбової літератури», 2018. – 128 с. Марта Мальська. Світовий досвід виникнення та розвитку туризму : навч.-методичний посібник / Марта Мальська, Наталія Паньків. –2025. – 130 с.
25. Мальська М. П., Бригілевич Г. М. Міжнародний курортний спаменджмент: навчально-методичний практикум. Київ: Вид-во “Каравела”, 2025. 114 с.
26. Мальська М. П., Бригілевич Г. М., Шульц С., Л. Міжнародний туризм: підприємницька діяльність та стратегічне управління: монографія / М. П. Мальська, Г. М. Бригілевич, С. Л. Шульц. Київ: Вид-во “Каравела”, 2025. 222 с.
27. Масляк П. О. Рекреаційна географія : навчальний посібник. Київ : Знання, 2008. 343 с.
28. Мінеральні води Моршина: інформаційна сторінка про джерела та показання. URL: <https://morshyn.net/uk/%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B-%D0%BC%D0%BE%D1%80%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0/>
29. МОЗ України. Недоказова реабілітація: натуропатія. – 2025. URL: <https://moz.gov.ua/uk/nedokazova-reabilitaciya-naturopatiya>
30. Монастирський В.Р. Природні ресурси і рекреаційні комплекси світу : навч. посібник / В.Р. Монастирський // ННБК “АТБ”- Львів, 2022. –

- 200 с Ганич Н., Гаталяк О., Монастирський В. Рекреаційний потенціал курорту Великий Любінь. Географія, економіка і туризм: національний та міжнародний досвід / Матеріали XVI наукової конференції з міжнародною участю. – Львів, 2022. – С. 78-82.
31. Монастирський В., Жук Ю. Гостинність як складова конкурентоздатності готельного підприємства. Готельно-ресторанний бізнес і курортна справа України: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Готельно-ресторанний бізнес і курортна справа України» (Івано-Франківськ, 6 грудня 2022 р.). Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2022. С. 384-387.
32. Монастирський В.Р., Ганич Н.М., Гаталяк О.М. Становлення курорту Шаян на ринку лікувально-оздоровчих послуг. Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції Географія та туризм. (28 лютого – 1 березня 2023 р., м. Харків). С. 351-356. <https://scholar.google.com.ua/citations?user=NR9dtEwAAAAJ&hl=uk>
33. Монастирський В.Р., Ганич Р. В. Дослідження цінової політики курорту Трускавець у 2024 році. Географія, економіка і туризм: національний та міжнародний досвід / Матеріали XVIII Міжнародної наукової конференції. – Львів, 2024. – С. 199-202.
34. Монастирський В.Р. Безручко Л.С., Бригілевич Г.М. Сучасні тенденції у реабілітації поранених воїнів на бальнеологічних курортах Закарпаття Причорноморські економічні студії. Видавничий дім «Гельветика» Випуск 92. 2025. С. 216–220. DOI: <https://doi.org/10.32782/bses.92-32>
35. Офіційний сайт санаторію Моршин. URL: <https://www.morshin-ua.com/>
36. Паньків Н. Туристичне ресурсознавство : навч. посібник / Наталія Паньків. – Львів : Український бестселер, 2011. – 238 с.
37. Паньків Наталія, Паньків Зіновій. Туристичні магніти території- як опорні ланки туристичних ресурсів. / Географія, економіка і туризм:

- національний та міжнародний досвід / Матеріали XVIII Міжнародної наукової конференції. – Львів, 2024. С. 215-220.
- 38.Паньків Н.М. Клімчук Л.С. Факторний аналіз розвитку лікувально-оздоровчого туризму в смт Сатанів. Технології, інструменти та стратегії реалізації наукових досліджень: матеріали III Міжнародної наукової конференції (Т. 2), м. Львів, 15 квітня, 2022 р. / Міжнародний центр наукових досліджень. — Вінниця: Європейська наукова платформа, 2022. — С. 138-143.
- 39.Паньків Наталія, Клімчук Людмила. Міжнародний аспект функціонування та розвитку курорту «Сатанів». Географія, економіка і туризм: національний та міжнародний досвід / Матеріали XVI Міжнародної наукової конференції. – Львів, 2022.- С 224-227.
40. Рутинський М. Й. Класифікації та типології курортів. Вісник Львівського університету. Серія географічна. 2007. Вип. 34. С. 236–246.
- 41.Рутинський М. Історико-географічні тенденції та періодизація розвитку курортної справи. Історія української географії, 2008, вип. 17. URL: <https://infotour.in.ua/rutynsky.htm>
- 42.Самойлович В. Застосування глини в лікувальній практиці та в домашніх умовах. URL: <https://www.mif-ua.com/archive/article/10270>
- 43.Смаль І. Географія туризму : [навч. пос.] / Ігор Смаль – Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2011. – 576 с.
- 44.Ткаченко Т., Костін С. Особливості управління закладами санаторно-курортної сфери. Вісник Львівського університету. Серія міжнародні відносини. 2008. Вип.24. С.121-127. URL: https://tourlib.net/statti_ukr/tkachenko6.htm
- 45.Фармацевтична енциклопедія. Глинолікування. URL: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/2983/glinolikuvannya>
46. Фоменко Н. В. Рекреаційні ресурси та курортологія : навчальний посібник. – Київ : Центр навчальної літератури, 2007. – 312 с.

47. Avicenna (Ibn Sina). The Canon of Medicine. – London : Luzac & Co., 1930. URL: <https://ia601407.us.archive.org/20/items/CanonOfMedicine/Canon-of-Medicine.pdf>
48. Bensky D., Gamble A. Chinese Herbal Medicine: Materia Medica. – Seattle : Eastland Press, 1993. URL: <https://www.scribd.com/document/762119607/Chinese-Herbal-Medicine-Materia-Medica-Dan-Bensky>
49. Carretero M. I. Clay minerals and their beneficial effects upon human health: A review. Applied Clay Science. 2002. URL: <https://www.science-direct.com/science/article/abs/pii/S0169131701000850>
50. Cunningham A. The Rise of Medical Science. – Cambridge : Cambridge University Press, 1995. URL: <https://resolve.cambridge.org/core/books/abs/cambridge-history-of-science/medical-sciences/C3D1DC59A0E3A26B727D81EE098D6CF8>
51. Dioscorides P. De Materia Medica. – Johannesburg : Ibidis Press, 2000. URL: https://ia802907.us.archive.org/16/items/de-materia-medica/scribd-download.com_dioscorides-de-materia-medica.pdf
52. Erfurt-Cooper P., Cooper M. Health and Wellness Tourism: Spas and Hot Springs. Bristol: Channel View Publications, 2009. URL: https://books.google.com/books/about/Health_and_Wellness_Tourism.html?id=GHUmPHFaHtUC
53. European Spa Association (ESA). Офіційний сайт. URL: <https://www.esa.int/>
54. Feuerstein G. The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice. URL: https://cethiseensino.com.br/wp-content/uploads/2024/03/The-Yoga-Tradition_-Its-History-Literature-Philosophy-and-Practice-PDFDrive-.pdf
55. Global Wellness Institute. Global Wellness Tourism Economy. Miami, 2018. URL: https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2018/11/GWI_GlobalWellnessTourismEconomyReport.pdf
56. Griffith R. T. H. The Rig Veda. – Delhi : Motilal Banarsidass, 2004. URL: <http://www.sanskritweb.net/rigveda/griffith-p.pdf>

57. Hall C. M., Page S. J. *The Geography of Tourism and Recreation: Environment, Place and Space*. London: Routledge, 2014. URL: file:///C:/Users/User/Downloads/9780203796092_googlepreview.pdf
58. Hippocrates. *Airs, Waters, Places*. Translated by W. H. S. Jones. Cambridge : Harvard University Press, URL: <https://www.loebclassics.com/view/LCL147/1923/volume.xml>
59. Huangdi Neijing (The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine). – Classical edition. URL: <https://ia600602.us.archive.org/9/items/in.ernet.dli.2015.115032/2015.115032.Huang-Ti-Nei-Ching-Su-Wen-The-Yellow-Emperors-Classic-Of-Internal-Medicine.pdf>
60. Selinus O., Siegel R. *Medical Geology*. Dordrecht: Springer, 2010. URL: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-90-481-3430-4>
61. Smith M., Puczkó L. *Health, Tourism and Hospitality: Spas, Wellness and Medical Travel*. London: Routledge, 2014. URL: <https://www.routledge.com/Health-Tourism-and-Hospitality-Spas-Wellness-and-Medical-Travel/Smith-Puczko/p/book/9780415638654>
62. UN Tourism. *UN Tourism World Tourism Barometer and Statistical Annex (data page)*. URL: <https://www.untourism.int/un-tourism-world-tourism-barometer-data>
63. UN Tourism. *World Tourism Barometer. November 2025 (excerpt, PDF)*. URL: https://pre-webunwto.s3.eu-west-1.amazonaws.com/s3fs-public/2025-11/World_Tourism%20Barometer_Nov25_en_excerpt.pdf
64. UNWTO. *World Tourism Barometer*. URL: <https://www.unwto.org/publications/world-tourism-barometer>
65. Unschuld P. U. *Medicine in China: A History of Ideas*. – Berkeley : University of California Press, 1985. URL: <https://archive.org/details/medicineinchinah0000unsc>
66. Wasser S. P. *Medicinal mushrooms as a source of antitumor and immunomodulating polysaccharides*. – *Applied Microbiology and Biotechnology*, 2002. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12436306/>

67. Whitaker I. S., Rao J., Izadi D., Butler P. E. *Hirudo medicinalis*: ancient origins of, and trends in the use of medicinal leeches throughout history. – British Journal of Oral and Maxillofacial Surgery, 2004. <https://files01.core.ac.uk/download/pdf/78853103.pdf>
68. World Health Organization. *Acupuncture: Review and Analysis of Reports on Controlled Clinical Trials*. – Geneva, 2003. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42414>
69. World Health Organization. *Traditional medicine (definition and terminology in WHO documents)*. – 2013 (WHO EB134 documentation). URL: https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB134/B134_24-en.pdf
70. World Health Organization (WHO). *WHO Traditional Medicine Strategy 2014–2023*. – Geneva : WHO Press, 2013. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506096>
71. World Health Organization. *Rehabilitation in health systems*. – Geneva, 2017. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/25450686>.
72. World Health Organization. *WHO Traditional Medicine Strategy 2014–2023*. Geneva, 2013. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506096>
73. World Meteorological Organization. *Resource Library / Library*. URL: <https://public.wmo.int/en/resources/library>
74. World Meteorological Organization. *Climatology and Health*. URL: <https://public.wmo.int/en/resources/library>
75. Porter R. *The Greatest Benefit to Mankind: A Medical History of Humanity*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1112708/>
76. European Spas Association (ESPA). *Balneology*. URL: <https://europeanspas.eu/balneology/>
77. Gomes C. S. F. (стаття) *Healing and edible clays: a review of basic concepts, benefits and risks*. *Environmental Geochemistry and Health*, 2018. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28150053/>
78. *Моделювання рисунків* URL: <https://chatgpt.com/>

ГЛОСАРІЙ

Адаптація – складний багаторівневий процес пристосування організму людини до дії природних, кліматичних, фізичних і соціальних чинників курортного середовища, що забезпечує підтримання гомеостазу, підвищення стійкості до зовнішніх впливів і формування довготривалого оздоровчого ефекту. У курортології адаптація визначає ефективність перебування на курорті, переносимість процедур і тривалість післядії лікування.

Аеротерапія – різновид кліматотерапії, що полягає у дозованому перебуванні людини на відкритому повітрі з лікувально-оздоровчою метою. Реалізується у формі прогулянок, повітряних ванн, відпочинку на терасах і кліматичних майданчиках; сприяє загартуванню, покращенню вентиляції легень і нормалізації нервової регуляції.

Акліматизація – процес пристосування організму до нових кліматичних умов (температури, вологості, інсоляції, атмосферного тиску, режиму вітру), що відбувається під час зміни місця перебування або сезону. У курортній практиці акліматизацію враховують при плануванні перших днів лікування, інтенсивності процедур і фізичних навантажень.

Акупунктура – метод традиційної східної медицини та рефлексотерапії, який полягає у впливі на біологічно активні точки тіла з лікувальною, профілактичною та реабілітаційною метою; застосовується для регуляції функцій нервової, серцево-судинної та опорно-рухової систем, а також для зменшення болю й м'язового спазму.

Апітерапія – біологічний метод оздоровлення, що ґрунтується на використанні продуктів бджільництва (меду, прополісу, пилку, перги, маточного молочка, воску, бджолої отрути) з лікувально-профілактичною, імуномодулювальною та загальнозміцнювальною метою. У wellness-практиці апітерапія часто поєднується з дієтотерапією, масажем і релаксаційними програмами.

Ароматерапія – немедикаментозний метод оздоровлення, що використовує ефірні олії лікарських рослин для впливу на фізичний і психоемоційний стан людини через нюхову, нервову та ендокринну

системи; широко застосовується в курортній, spa- та wellness-практиці для релаксації, нормалізації сну і зниження стресу.

Аюрведа – давня традиційна система медицини індійського походження, що базується на концепції гармонії між тілом, розумом і довкіллям та спрямована на підтримання здоров'я шляхом регуляції харчування, способу життя, фізичної активності й психоемоційного стану. У курортному продукті аюрведа представлена як комплекс процедур, режимів і оздоровчих програм.

Бальнеологія – розділ курортології, що вивчає природні мінеральні води, їх фізико-хімічні властивості, механізми впливу на організм, показання та протипоказання, а також питання охорони й раціонального використання бальнеоресурсів.

Бальнеотерапія – метод курортного лікування, що передбачає використання природних мінеральних вод у вигляді ванн, душів, інгаляцій і питного лікування з лікувальною, профілактичною та реабілітаційною метою. Є базовою складовою санаторно-курортної допомоги на бальнеологічних курортах.

Біоклімат – сукупність кліматичних умов певної території з урахуванням їхнього впливу на організм людини. Використовується для оцінювання лікувального потенціалу місцевості, визначення сезонності кліматотерапії та обґрунтування профілю кліматичних курортів.

Біометеорологія – напрям, що досліджує взаємозв'язок між погодними умовами та реакціями організму людини. У курортології біометеорологічні дані враховують для дозування кліматотерапії, організації режиму дня, профілактики метеопатичних реакцій і вибору оптимального періоду лікування.

Біологічні методи оздоровлення – сукупність немедикаментозних методів лікування й профілактики, заснованих на використанні природних біологічно активних речовин і факторів для стимуляції захисних, адаптаційних та відновних механізмів організму.

Велнес (wellness) – концепція оздоровлення та якості життя, спрямована на досягнення гармонійного фізичного, психічного та соціального благополуччя шляхом профілактики захворювань, активного

способу життя, рекреації та психоемоційної рівноваги. У курортній сфері wellness часто інтегрується у готельно-ресторанний сервіс і spa-послуги.

Відновлювальне лікування – комплекс медичних, фізіотерапевтичних, психологічних і рекреаційних заходів, спрямованих на відновлення функцій організму, працездатності та якості життя після перенесених захворювань або травм.

Водний баланс – співвідношення надходження та втрати рідини організмом, важливе для безпечного перебігу кліматотерапії та термопроцедур. У курортній практиці водний баланс коригують режимом пиття, дієтотерапією та мінеральними водами.

Геліотерапія – метод кліматотерапії, що полягає у дозованому використанні сонячного випромінювання з лікувальною, профілактичною та загальнозміцнювальною метою. Вимагає обережного дозування (інсоляція, тривалість, час доби), щоб уникнути перегрівання та фотодерматозів.

Гідротерапія – лікувально-оздоровчі процедури з використанням води (прісної або мінеральної) у різних формах і температурах. На курортах гідротерапія поєднується з бальнеотерапією, душами, обливаннями, плаванням, підводним масажем.

Гіпокситерапія – метод тренування адаптаційних механізмів шляхом дозованого впливу умов зниженого вмісту кисню (природного високогір'я або апаратних режимів). У реабілітації використовується обережно, з урахуванням протипоказань.

Гірудотерапія – біологічний метод лікування з використанням медичних п'явок, дія якого зумовлена комплексом біологічно активних речовин, що впливають на мікроциркуляцію, згортання крові, запальні та обмінні процеси.

Грязелікування (пелоїдотерапія) – метод курортного лікування, що використовує лікувальні грязі природного походження для теплового, механічного й хімічного впливу на організм з метою стимуляції відновних процесів, зменшення болю та проявів хронічного запалення.

Дієтотерапія – лікувально-профілактичне харчування, організоване з урахуванням діагнозу, функціонального стану та мети лікування. На

курортах дієтотерапія є частиною комплексних програм і потребує взаємодії медичної та ресторанної служб.

Диспансерний нагляд – система медичного спостереження за станом здоров'я осіб із хронічними захворюваннями або після перенесених травм/операцій. У санаторно-курортній практиці диспансеризація визначає показання та режим процедур.

Детоксикація – комплекс заходів, спрямованих на очищення організму від продуктів обміну речовин і токсинів; у курортній практиці реалізується переважно немедикаментозними підходами (режим пиття, раціон харчування, рухова активність, сауна/лазня за показаннями).

Дозування процедур – встановлення інтенсивності, тривалості й кратності лікувально-оздоровчих впливів (тепло, вода, грязі, сонце, навантаження) з урахуванням віку, стану здоров'я, фази реабілітації та індивідуальної реактивності.

Загартування – система впливів природних чинників (повітря, вода, сонце) для підвищення стійкості організму до несприятливих умов і зменшення частоти простудних захворювань. На курортах загартування є результатом правильно дозованої кліматотерапії.

Імуномодуляція – зміна активності імунної системи під впливом природних чинників, процедур і способу життя. У курортній практиці імуномодуляція може бути наслідком кліматотерапії, рухової активності, нормалізації сну та зниження стресу.

Інгаляційна терапія – метод лікування, що полягає у введенні лікарських або природних аерозолів через дихальні шляхи. На курортах інгаляції часто поєднують з мінеральними водами та кліматичними чинниками.

Йога – система фізичних, дихальних і медитативних практик, спрямованих на гармонізацію фізичного, психічного та емоційного стану людини, підвищення якості життя та стійкості до стресу. У санаторно-курортних умовах йога використовується як елемент реабілітації та wellness-програм.

Кліматичний курорт – курортна територія, де провідним лікувальним чинником є клімат (морський, гірський, лісовий, рівнинний), а

основним методом – кліматотерапія в поєднанні з режимом дня, руховою активністю та релаксаційними практиками.

Кліматотерапія – метод лікування й оздоровлення, що ґрунтується на використанні кліматичних чинників певної місцевості (температури повітря, вологості, сонячної радіації, атмосферного тиску) для нормалізації функціонального стану організму, тренування адаптації та профілактики загострень.

Комплексне курортне лікування – система лікувально-реабілітаційних заходів, що поєднує природні лікувальні ресурси, фізіотерапевтичні методи, рухову активність, дієтотерапію та раціональний режим життя; забезпечує підсилення ефекту окремих процедур і стійкіший результат.

Курорт – територія з природними лікувальними ресурсами, спеціалізованою медичною та рекреаційною інфраструктурою, що використовується для лікування, реабілітації та оздоровчого відпочинку.

Курортна інфраструктура – сукупність об'єктів і служб, що забезпечують функціонування курорту: санаторії, готелі, лікувальні корпуси, бювети, заклади харчування, транспорт, дозвілля, медичний і сервісний персонал.

Курортний продукт – інтегрований набір послуг і вражень, який отримує відпочивальник на курорті: лікування/оздоровлення, проживання, харчування, сервіс, дозвілля, безпека, супровід і комунікація.

Курортологія – міждисциплінарна наука, що вивчає природні лікувальні чинники, механізми їх впливу на організм людини та організаційні основи санаторно-курортного лікування і рекреаційного оздоровлення; охоплює медичний, географічний, екологічний, економічний і сервісний виміри.

Лікувальна фізична культура (ЛФК) – система фізичних вправ і рухових режимів, що застосовуються з лікувальною, реабілітаційною та профілактичною метою в курортній практиці; спрямована на відновлення функцій, формування витривалості та профілактику ускладнень.

Літотерапія – рекреаційний метод оздоровлення, що передбачає використання мінералів і природного каміння у spa-процедурах (кам'яний

масаж, теплі камені) для досягнення релаксаційного та психоемоційного ефекту.

Масаж лікувальний – метод впливу на тканини шляхом механічних прийомів (погладжування, розтирання, розминання, вібрація) для покращення кровообігу, зняття м'язового спазму, зменшення болю та прискорення відновлення.

Медична кліматологія – галузь знань, що вивчає вплив клімату та погодних чинників на організм людини з лікувальною, профілактичною та реабілітаційною метою; формує наукову основу кліматотерапії та обґрунтовує спеціалізацію кліматичних курортів.

Мінеральні води – природні води з підвищеною мінералізацією та/або наявністю біологічно активних компонентів, що визначають їх лікувальні властивості. Використовуються для ванн, інгаляцій і питного лікування залежно від складу та показань.

Натуропатія – напрям нетрадиційної медицини, що ґрунтується на стимулюванні природних механізмів саморегуляції організму за допомогою природних чинників і немедикаментозних методів.

Нетрадиційна (комплементарна) медицина – сукупність методів лікування й оздоровлення, що доповнюють класичну медицину та базуються на культурних, природних і біологічних підходах; у курортній практиці застосовується як додатковий компонент wellness і реабілітаційних програм.

Озокеритолікування – різновид термотерапії з використанням природного мінералу озокериту для локального теплового впливу на тканини; застосовується з метою зменшення болю, покращення мікроциркуляції та прискорення відновлення.

Оксигенотерапія – метод підвищення надходження кисню до організму (кисневі інгаляції, кисневі коктейлі, режими підтримки) для покращення самопочуття та відновлення після навантажень; у курортній практиці застосовується за показаннями.

Парафінолікування – метод термотерапії, що використовує очищений парафін для прогрівання тканин, зменшення больового синдрому та м'язового напруження, стимуляції кровообігу й трофіки.

Псамотерапія – метод природної термотерапії, що полягає у використанні нагрітого піску для локального або загального теплового впливу з лікувально-профілактичною метою; застосовується за умови суворого дозування температури й тривалості процедури.

Психоемоційна реабілітація – система заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності, наслідків стресу, відновлення сну, працездатності та соціальної активності; на курортах поєднується з кліматотерапією, руховою активністю, релаксаційними практиками.

Реабілітація – комплекс медичних, фізичних, психологічних і соціальних заходів, спрямованих на відновлення здоров'я, працездатності та соціальної активності людини після травм, захворювань або хронічних порушень.

Рекреація – процес відновлення фізичних і психоемоційних сил людини у вільний час за допомогою відпочинку, лікування та оздоровчих занять; у географічному вимірі рекреація пов'язана з територіальною організацією відпочинку.

Рефлексотерапія – група методів лікування, що базуються на впливі на рефлексогенні зони та біологічно активні точки; у курортній практиці може виступати як допоміжний елемент програм відновлення.

Санаторно-курортне лікування – форма медичної допомоги, що здійснюється на курортах із використанням природних лікувальних ресурсів у поєднанні з медичними та реабілітаційними методами; передбачає режим, харчування, процедури й контроль стану.

Сервіс курортний – сукупність організаційних, побутових і комунікаційних складових обслуговування відпочивальників (проживання, харчування, чистота, логістика, інформування, дозвілля, комфорт і безпека), що формують загальне враження від курорту.

Спа-процедури – комплекс оздоровчих, доглядових і релаксаційних процедур, спрямованих на фізичне та психоемоційне відновлення (водні впливи, масажі, термопроцедури, косметичні програми, релакс-зони).

Стрес-менеджмент – система підходів і практик, спрямованих на керування стресом, профілактику виснаження та підтримання

психоемоційної рівноваги; у wellness-програмах курортів поєднується з фізичною активністю, режимом сну, релаксацією.

Таласотерапія – комплекс оздоровчих впливів морського середовища: морський клімат, морська вода, аерозолі, водорості, пісок; застосовується для загального зміцнення, антистресового ефекту та підтримки дихальної системи.

Термотерапія – метод лікування, заснований на використанні теплової енергії (пісок, парафін, озокерит, сауна, теплі ванни) для стимуляції кровообігу, обміну речовин, зменшення болю та м'язового напруження.

Фітотерапія – метод лікування й профілактики із застосуванням лікарських рослин та продуктів їх переробки (настої, відвари, екстракти, збори); у курортній практиці використовується як допоміжний компонент оздоровчих програм.

Фунготерапія – біологічний метод оздоровлення, що передбачає використання лікарських грибів і продуктів їх переробки для підтримання імунних та адаптаційних функцій організму.

Навчальний посібник

Монастирський Володимир Романович

Паньків Наталія Мирославівна

Ганич Наталія Михайлівна

КУРОРТОЛОГІЯ

Навчальний посібник

Дизайн обкладинки: Марта Бодник

Керівник видавничих проєктів Ю.В. Піча

Підписано до друку 22.02.2026 р.

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman

Умовн. друк. арк. 9,4. Обл.-вид. арк. 9,7

Видавництво «Каравела»

проспект Маршала Рокоссовського, 8а,

м. Київ, 04201, Україна

тел. 068-364-05-77

Свідоцтво

про внесення суб'єкта видавничої справи до

Державного реєстру видавців,

виготівників і розповсюджувачів

видавничої продукції:

серія ДК № 2035 від 16.12.2004 р.