

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РІЗНИХ ВИДІВ ВОДНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Борисова Юлія

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»*

Кравчук Ярослав

*кандидат педагогічних наук
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
Імені академіка Степана Дем'янчука»
м. Рівне, Україна*

Водне середовище здавна привертало увагу як природний ресурс для оздоровлення, лікування та реабілітації. Завдяки своїм фізичним властивостям — плавучості, гідростатичному тиску та терморегуляції — вода створює унікальні умови для впливу на організм людини. У сучасній практиці сформувались різні напрями водної терапії, зокрема СПА, гідрореабілітація та гідрокінезотерапія. Незважаючи на спільну основу, кожен із цих підходів має власну методологію, цільову аудиторію та сферу застосування. Їх порівняльний аналіз дозволяє глибше зрозуміти потенціал водних технологій у медичній, оздоровчій та соціальній практиці.

Мета дослідження. Зробити порівняльний аналіз щодо підходів до водної терапії для підвищення її ефективності та адаптації до потреб різних категорій населення.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та інтернет ресурсів з проблеми дослідження.

У сучасних умовах зростання рівня захворюваності, психоемоційного напруження та соціальної ізоляції, особливо після глобальних кризових явищ (зокрема пандемії COVID-19, військові дії на території України), водні методи оздоровлення набувають особливої значущості. Водне середовище характеризується унікальними фізико-хімічними властивостями, які сприяють процесам реабілітації, зниженню психоемоційного напруження та загальному покращенню якості життя. Водночас, у практиці оздоровлення та реабілітації спостерігається термінологічна та методологічна розмитість між поняттями СПА, гідрореабілітації та гідрокінезотерапії що ускладнює їхнє ефективне застосування в медичній, соціальній та рекреаційній сферах.

Водні процедури відіграють важливу роль у системі оздоровлення та реабілітації, охоплюючи широкий спектр напрямів — від естетичного догляду до медичної терапії. Зокрема, СПА, гідрореабілітація та



гідрокінезотерапія мають спільну основу — використання водного середовища як терапевтичного ресурсу, проте суттєво різняться за метою, методами та цільовою аудиторією.

СПА-практики орієнтовані переважно на релаксацію, естетичне оздоровлення та догляд за тілом. Їх реалізація здійснюється спеціалістами з косметології та масажу, а методи включають водні ванни, ароматерапію, обгортання тощо. Ці процедури не потребують медичних показань і застосовуються в курортно-готельних комплексах та СПА-центрах.

Гідрореабілітація має комплексну спрямованість, поєднуючи фізичне, психоемоційне та соціальне відновлення. Заняття проводяться інструкторами ЛФК, педагогами та психологами, з використанням ігрових, рухових та релаксаційних методик у водному середовищі. Цільова аудиторія — особи з обмеженими можливостями, діти та люди похилого віку. Медичні показання можуть бути рекомендованими, але не є обов'язковими.

Гідрокінезотерапія є формою медичної реабілітації, що базується на виконанні спеціалізованих фізичних вправ у воді. Вона має чітко визначену лікувальну спрямованість і проводиться виключно фахівцями з медичної освіти — лікарями та фізичними терапевтами. Застосовується для пацієнтів із патологіями опорно-рухового апарату, неврологічними захворюваннями та після травматичними станами. Медичні показання є обов'язковою умовою для участі.

Отже, у контексті сучасної системи оздоровлення та реабілітації водні практики демонструють високу ефективність за умови їх цільового застосування. Розмежування між СПА, гідрореабілітацією та гідрокінезотерапією дозволяє оптимізувати підхід до пацієнта або клієнта, забезпечуючи не лише фізичне, а й психоемоційне благополуччя. Подальші дослідження у сфері водних терапевтичних технологій можуть сприяти розширенню їх застосування та інтеграції в міждисциплінарні моделі охорони здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Завадинська О. Ю., Толок Г. А., Ліфіренко О. С. Ефективність та удосконалення spa-послуг на термальних курортах України. Ефективна економіка. 2018. № 9. – URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=6528> (дата звернення: 06.09.2025).
2. Кашинська О.Є., Шапоренко К.В. SPA і WELLNESS послуги в готельному комплексі. Стратегічні імперативи розвитку туризму та економіки в умовах глобалізації : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 10-річчю факультету міжнародного туризму та управління персоналом Запорізького національного технічного університету, м. Запоріжжя, 30–31 березня 2017 р. : в 2 т.

/ колектив авторів; за заг. ред. проф. В. М. Зайцевої ; Запорізький національний технічний університет. – Запоріжжя : «Просвіта», 2017. – Т. 1. – С. 396 – 398.

3. Курорти та санаторії України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://sanikur.com/>.

4.Тягур Т. Зародження та розвиток гідрокінезіотерапії. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Випуск 17. 2013 р. С. 214-220.

5.Davis B., Harrison K. Hydrotherapy in Practice / B. Davis, K. Harrison. — York : Churchill Livingstone, 1988.