

УДК 640.412:615.832.9](100+477)
DOI: 10.31866/2616-7468.8.2.2025.348671

**ДОЦІЛЬНІСТЬ
ВПРОВАДЖЕННЯ
КРІОТЕРАПІЇ
В ІНФРАСТРУКТУРУ
СУЧАСНОГО
SPA-ГОТЕЛЮ:
СВІТОВИЙ
ТА ВІТЧИЗНЯНИЙ
ДОСВІД**

Ольга Дулька,
кандидатка технічних наук, доцентка,
Національний університет харчових технологій,
Київ, Україна,
olga.ds210791@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-9878-5998>
© Дулька О., 2025

Антон Кравченко,
магістрант,
Національний університет харчових технологій,
Київ, Україна,
tohane3xxx3@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-8278-5897>
© Кравченко А., 2025

Актуальність. Інноваційні технології є рушійною силою розвитку готельного бізнесу, оскільки сприяють оптимізації ресурсів, підвищенню рівня комфорту та персоналізації обслуговування. У сфері оздоровчого туризму і wellness-відпочинку важливість інновацій набуває особливого значення. Сучасні мандрівники дедалі більше уваги приділяють не лише комфорту, а й можливостям для зміцнення здоров'я, відновлення сил та загального фізичного і ментального благополуччя. Саме тому готелі, що орієнтуються на wellness-напрямок, активно впроваджують нові методики релаксації та відновлення, пропонуючи своїм гостям нестандартні процедури, які поєднують передові технології і традиційні знання про здоров'я. Одним із перспективних напрямів розвитку SPA-готелів є використання низькотемпературних методик, що відкривають нові можливості для оздоровлення. **Метою дослідження** є проведення всеосяжного аналізу доцільності включення кріотерапії до інфраструктури сучасного SPA-готелю, представляючи її як новаторську оздоровчу послугу, яка задовольняє запити сучасних спож (Protocol No.7 dated 05.12.2025) ивачів, орієнтованих на оздоровлення. **Методи**, які були використані при дослідженні: ретроспективний аналіз, системний і структурний аналіз, метод аналогії та інші. **Результати.** У статті розглядається актуальність впровадження кріотерапії як інноваційної оздоровчої послуги у структуру сучасного SPA-готелю. Проаналізовано основні принципи дії кріотерапевтичних процедур, їх вплив на фізичне та психоемоційне самопочуття гостей, а також переваги використання кріосауни як складової wellness-пропозиції готельного комплексу. Описано організаційні аспекти інтеграції кріосауни у структуру SPA-центру з урахуванням специфіки цільової аудиторії, технічних вимог до обладнання та вимог безпеки. Проведено оцінку конкурентоспроможності на ринку індустрії гостинності цього сервісу. **Висновки та обговорення.** Зроблено висновок, що інтеграція кріотерапії сприяє розширенню спектра послуг, створенню унікальної пропозиції на ринку та зміцненню позицій готелю серед гостей, орієнтованих на wellness.

Ключові слова: SPA-готель, кріотерапія, кріосауна, інноваційні послуги, оздоровлення, індустрія гостинності, wellness.

Актуальність проблеми

Постановка проблеми. У сучасних умовах стрімкого розвитку індустрії гостинності та зростаючого попиту на послуги, орієнтовані на збереження здоров'я, все більшої актуальності набуває розширення спектра оздоровчих процедур у структурі SPA-готелів. Гостра конкуренція на ринку вимагає від готельних підприємств не лише підтримки високого рівня сервісу, але і впровадження інноваційних рішень, що задовольняють запити wellness-орієнтованих споживачів.

Однією із таких пропозицій є кріотерапія – високоефективний метод відновлення та зміцнення організму, що вже набув поширення у медичній і спортивній практиці, однак недостатньо інтегрований у сферу готельно-рекреаційних послуг.

Проблема полягає у відсутності системного підходу до впровадження кріотерапії в готельну інфраструктуру, а також у недостатній обґрунтованості її економічної та практичної доцільності для SPA-комплексів.

З огляду на це, метою цього дослідження є вивчення впливу кріотерапевтичних послуг на конкурентоспроможність готельного підприємства, формування ефективної моделі їх впровадження з урахуванням маркетингових та організаційно-економічних чинників.

Практичне значення дослідження полягає у пошуку рішень, здатних забезпечити сталий розвиток SPA-готелів, посилити їх позиції на ринку та створити додану цінність для клієнтів шляхом інноваційного підходу до оздоровчих технологій.

Стан вирішення проблеми. В умовах сьогодення SPA-індустрія є одним із провідних секторів глобальної економіки, яка найбільш динамічно розвивається. У всьому світі стрімко впроваджуються цікаві інноваційні технології та нові SPA-послуги. Однак дослідження Міжнародної SPA асоціації (International Spa Association, n.d.) показало, що останнім часом масштаби проблем у галузі SPA-індустрії значно збільшились. Це стало поштовхом для пошуку нових шляхів оновлення SPA-послуг, які були б більш безпечними, доступними та привабливими для споживачів.

Запровадження кріотерапії в оздоровчо-готельний бізнес все більше привертає увагу українських та зарубіжних науковців. Дослідники А. Паргізкар, М. Шарафі, С. Мансурі, М. Хадібархагталаб, С. Афраштех, Х. Фатеміан, М. Р. Чіджан (Parhizkar et al., 2024) розглядають системну кріотерапію як засіб реабілітації після інфекційних захворювань, засвідчують її сприятливий вплив на імунну систему та загальний стан здоров'я пацієнтів, вказуючи на потенціал цього методу у сфері wellness-послуг. У галузі ортопедії та реабілітації О. Кесно, С. Мушель, С. Б. Салах, І. Баранес, Л. Мартінес, Ф. Бійюар (Quesnot et al., 2024) вивчають кріотерапію як спосіб зменшення болю та покращення рухової функції у пацієнтів із захворюваннями опорно-рухового апарату, що відкриває перспективи її застосування у SPA-центрах, орієнтованих на клієнтів із хронічними фізичними навантаженнями або спортивним минулим. К. Тей, К. Фонг, А. Стабіле, Х. Домінгес-Ескріг, О. Укімура, Л. Родрігес-Санчес, А. Блана, Е. Бечер, М. Лагуна (Tay et al., 2025) досліджують ефективність локальної кріотерапії при урологічних захворюваннях, зокрема, у зменшенні симптомів хронічного простатиту, що підкреслює багатогранність використання цієї технології.

У роботах Р. Гаха, А. Чорненського і Р. Цикваса (2024), Д. Чмари та О. Черненко (2024), В. Дудки (2024) наголошується на необхідності впровадження новітніх технологій, серед яких кріосауна розглядається як конкурентна перевага для го-

тельного підприємства. У науковій розвідці А. Вдовічена та О. Воробйова (2023) щодо інновацій у сфері SPA-послуг обґрунтовується актуальність впровадження кріотерапевтичного сервісу в готелях для розширення оздоровчої пропозиції.

Невирішені питання. Зважаючи на те, що окремі дослідження вже присвячені медичним, фізіологічним та технічним аспектам кріотерапії, досі відкритими залишаються важливі питання, які потребують детальнішого розгляду в контексті готельно-рекреаційного бізнесу. Зокрема, недостатньо вивчено інтеграцію кріотерапевтичних процедур у структуру SPA-готелів, їх вплив на конкурентоспроможність та адаптацію сервісу до потреб wellness-орієнтованих гостей. Більше того, у вітчизняній практиці майже відсутні систематизовані описи та стратегічні моделі впровадження кріосаун у готельні комплекси.

Мета і методи дослідження

Мета дослідження – проведення всеосяжного аналізу доцільності включення кріотерапії до інфраструктури сучасного SPA-готелю, представляючи її як новаторську оздоровчу послугу, яка задовольняє запити сучасних споживачів, орієнтованих на оздоровлення. Дослідження передбачає оцінку впливу кріосауни, враховуючи її дію на фізичний та психоемоційний стан гостей, а також аналіз організаційних, фінансових і маркетингових факторів інтеграції цієї послуги у структуру готелю. Окрему увагу приділено аналізу конкурентних переваг, які кріотерапія може забезпечити готелю на ринку індустрії гостинності, та обґрунтуванню її ефективності як складової стратегії розвитку SPA-комплексів.

Для реалізації мети дослідження були використані *методи* ретроспективного аналізу, системний і структурний, аналогії та інші. Для проведення дослідження застосовані дані міжнародних статистичних звітів, представлених на сайті Grand View Research (<https://www.grandviewresearch.com/>).

Об'єктом дослідження є інфраструктура сучасного SPA-готелю.

Предметом дослідження є всеосяжний аналіз доцільності включення кріотерапії до інфраструктури сучасного SPA-готелю, представляючи її як новаторську оздоровчу послугу, яка задовольняє запити сучасних споживачів, орієнтованих на оздоровлення.

Наукова новизна полягає в тому, що авторами проведено глибокий аналіз ринку оздоровчих послуг, виявлені особливості та тенденції функціонування кріотерапевтичних процедур в індустрії гостинності.

Інформаційна база дослідження – наукові статті у вітчизняних і закордонних виданнях, інформаційні електронні ресурси, власні дослідження.

Результати дослідження

Сьогодні відома фраза «Sanus Per Aquam» дала назву цілому оздоровчому напрямку. Абревіатура «SPA» додається до назви готельних комплексів, курортів, сучасних медичних технологій, оздоровчих та косметологічних центрів. Метою функціонування цих підприємств є відновлення фізичних і духовних сил організму людини з використанням води й інших природних факторів: світло- й теплолікування, ароматерапії та чарівних звуків природи. Швидке зростання популярності висококатегорійних готелів насамперед зобов'язане підвищенню попиту на

SPA-послуги. Наявність SPA-центру у п'яти- або чотиризірковому готелі майже вдвічі збільшує його привабливість для споживачів.

SPA є незначною частиною Wellness-індустрії, вся діяльність якої здебільшого пов'язана з відновленням краси та здоров'я гостей. Термін «SPA» виник задовго до «Wellness», який став використовуватися лише із 1961 року (*Is wellness*, 2013). На той час була дуже низька тривалість життя через те, що більшість людей не дотримувалися правил здорового життя. У зв'язку з цим виникла потреба у конструктивній зміні способу життя, а саме: звичок, правил поведінки, харчування, світогляду тощо (Stará & Charvát, 2013). У 1961 році Х. Данн (Dunn, 1961) у своїй книзі «Здоров'я високого рівня» офіційно запропонував концепцію Wellness як гарного самопочуття у повсякденному житті. На його думку, Wellness – це філософія благополуччя людини в усіх сферах її буття: духовній, соціальній і фізичній. За словами Х. Данна, людина має почуватися гармонійно для досягнення бажаного результату. Краса не повинна бути самоцілью, краса – це стиль життя. Складовою ланкою відповідного розуміння здоров'я є SPA-процедури. Таким чином, обидві концепції не слід розглядати окремо одну від одної, вони повинні працювати одночасно як два механізми, які призначені для допомоги людям у покращенні їхнього загального благополуччя.

В умовах сьогодення SPA – це комплекс оздоровчих послуг, які пропонує індустрія краси та відпочинку. Майже всі SPA-процедури здійснюються через шкіру, насичують організм корисними речовинами, що покращує її зовнішній вигляд та сприяє оздоровленню. Однак GlobalWellnessInstitute підкреслює зміну поведінки туристів: сьогодні велика кількість мандрівників шукає у подорожах не просто відпочинок, а трансформацію. Вони хочуть повернутися додому іншими – фізично сильнішими, психоемоційно збалансованішими, наповненими сенсами.

Цей запит формує попит на оздоровчі подорожі нового рівня, де гостинність – це не лише сервіс, а й інструмент глибокої трансформації. Підсумовуючи, світова індустрія гостинності дедалі глибше впроваджує концепцію оздоровлення як ключовий компонент сервісу. Сучасні готелі стають не просто місцем для сну й харчування, а простором для відновлення, переосмислення та турботи про себе. Це потребує як інфраструктурних змін, так і перегляду філософії обслуговування – і саме це формує майбутнє успішних готельних брендів.

Кріотерапевтичні сеанси мають яскраво виражений вплив на тілесний та емоційно-психічний стан людини, що засвідчують сучасні наукові дослідження у медичній, реабілітаційній і wellness-галузях.

Контрольоване охолодження активізує захисні функції організму, посилює адаптивні реакції та загартовує імунну систему. Обережне охолодження стимулює захисні механізми тіла, посилює здатність адаптації і тренує імунітет. Ці властивості кріотерапії створили основу для її ефективного застосування в комплексному відновленні пацієнтів після інфекційних хвороб, зокрема, в дерматології (Parhizkar et al., 2024).

Every Destination Has Something Unique to Offer



Source: Global Wellness Institute, Global Wellness Tourism Economy, November 2018



GLOBAL WELLNESS
INSTITUTE™

Рис. 1. Дослідження Global Wellness Institute про різноманітні DESTINAЦІЇ у країнах світу
Джерело: Wellness Tourism – Global Wellness Institute (Global Wellness Institute, n.d.)

Fig. 1. Global Wellness Institute research on various destinations around the world
Source: Wellness Tourism – Global Wellness Institute (Global Wellness Institute, n.d.)

Контрольоване нетривале охолодження організму зумовлює помітне зменшення запальних процесів у тканинах, спад набряків та больового синдрому, а також пришвидшує відновлення опорно-рухового апарату. Під впливом наднизьких температур відбувається різке звуження судин із наступним рефлекторним розширенням, що покращує мікроциркуляцію та кисневе насичення тканин, прискорює виведення токсинів, стимулює регенерацію клітин (Quesnot et al., 2024; Гах та ін., 2024). У результаті застосування кріотерапії спостерігається зниження рівнів прозапальних цитокінів (IL-6, IL-1 β , TNF- α), що забезпечує не тільки фізичне полегшення симптомів, але й загальне покращення самопочуття (Quesnot et al., 2024).

Також доведено, що локальні кріотерапевтичні впливи сприяють зменшенню симптомів хронічних недуг, болю та обмежень у рухливості, що особливо актуально для гостей SPA-готелів із хронічними фізичними навантаженнями або спортивним минулим (Tay et al., 2025; Дудка, 2024).

Кріотерапія також має позитивний вплив на психоемоційну сферу. Внаслідок стресового, але нетривалого охолодження активується викид ендорфінів та інших нейромедіаторів, що зумовлює зниження рівня тривожності, стабілізацію емоційного фону, зменшення психічної втоми і відчуття хронічного виснаження (Tay et al., 2025; Чмара & Черненко, 2024). Після курсу процедур гості відзначають покращення сну, збільшення працездатності та підвищення настрою. Цей ефект є особливо цінним у SPA-середовищі, де психологічне розвантаження розгляда-

ється як одна з основних складових оздоровлення. Окрім того, холодові процедури мають імунomodуючий потенціал.

Можливості впровадження кріотерапевтичних процедур у діяльність готельного підприємства ґрунтуються на зростаючому попиті споживачів на оздоровчі та релаксаційні послуги, які мають комплексний вплив на фізичний, психоемоційний і навіть імунний стан людини. У сучасних умовах підвищеної тривожності, прискореного ритму життя та екологічних загроз готельний бізнес все більше орієнтується на wellness-тренди, що передбачає не лише комфортне проживання, а й надання високотехнологічних послуг оздоровчого характеру, серед яких кріотерапія посідає одне із провідних місць.

Використання інноваційних SPA-технологій дозволяє готелям значно підвищити свою конкурентоспроможність, сформувати унікальну ринкову пропозицію та збільшити лояльність гостей (Вдовічен & Воробйов, 2023). Кріотерапія як частина неінвазивних процедур відзначається високим рівнем безпеки, швидким реабілітаційним ефектом і можливістю гнучкої інтеграції в загальну концепцію SPA-комплексу. Її проведення не потребує госпіталізації, що особливо важливо для готельного формату, де переважає короткотривале перебування гостей. Кріотерапевтичні сеанси базуються на короткочасному впливі екстремально низьких температур, що спричиняє миттєве звуження периферичних судин та запуск адаптаційних механізмів тіла. Після припинення охолодження спостерігається інтенсивне розширення судин, поліпшення мікроциркуляції, насичення тканин киснем та прискорення виведення продуктів метаболізму. Як наслідок, активізуються природні процеси відновлення, зменшуються запалення, стабілізується гормональний фон, покращуються терморегуляція, імунна відповідь та загальне самопочуття. Це робить кріотерапію дійовою не тільки в реабілітації, а й у контексті релаксації, антистрес-програм, детоксикації і відновлення після фізичних та емоційних перенавантажень.

Інтеграція кріосауни у структуру SPA-центру готелю відкриває низку стратегічних переваг.

По-перше, вона розширює спектр wellness-пропозицій, збільшуючи привабливість готельного комплексу для нових сегментів споживачів, зокрема, для гостей, які ведуть активний спосіб життя, спортсменів, бізнес-споживачів, а також відвідувачів, орієнтованих на турботу про здоров'я та зниження стресу.

По-друге, на відміну від багатьох інших оздоровчих процедур, кріосауна компактна у просторі та не потребує складної медичної інфраструктури, а отже – підходить для середніх і навіть невеликих готелів.

Організаційне впровадження кріосауни має враховувати кілька важливих аспектів, що охоплюють як технічні, так і адміністративні елементи.

З технічного погляду, устаткування повинно мати відповідні сертифікати якості й безпеки, а також відповідати санітарно-гігієнічним нормам. Особливу увагу слід приділити наявності стабільного джерела живлення, захищеного від перепадів напруги, системі автоматичного контролю температури з точним регулюванням охолодження та безперервної вентиляції приміщення, де розташована кріосауна. Водночас важливу роль відіграє людський фактор – обов'язковою є належна підготовка персоналу. Працівники повинні проходити спеціалізоване навчання з експлуатації обладнання, розуміти принцип дії кріотерапевтичних процедур і володіти знаннями з надання першої допомоги у разі виникнення непередбачуваних реакцій. Крім технічних навичок, персонал має бути обізнаний у сфері сервісної комунікації, вміти чітко пояснити процедуру, показання, протипоказання, а також забезпечити гостю відчуття комфор-

ту, довіри та безпеки протягом усього оздоровчого сеансу. Також бажано, щоб адміністратор SPA-служби готелю розробив внутрішній регламент проведення процедур, стандарти обслуговування та алгоритми дій у випадках надзвичайних ситуацій.

Стосовно оцінки конкурентоспроможності, кріотерапія нині є відносно рідкісною пропозицією на українському ринку SPA-готелів, що надає першопрохідцям помітну конкурентну перевагу. Її впровадження не тільки виділяє готель з-поміж конкурентів, але й формує унікальний імідж закладу як сучасного, інноваційного та орієнтованого на актуальні потреби відвідувачів. Завдяки кріотерапії готель може вирізнитися серед інших закладів, розширити асортимент wellness-послуг, збільшити привабливість для вимогливої публіки, яка цінує науково обґрунтовані, результативні та неординарні способи оздоровлення. Окрім того, така послуга сприяє збільшенню середнього чека, оскільки гості, які звертають увагу на інноваційне оздоровлення, часто готові сплачувати більше за високоякісний сервіс.

У поєднанні з розумним маркетинговим просуванням кріотерапія здатна не тільки привернути нову аудиторію, зокрема wellness-туристів, спортсменів, бізнес- та преміум-клас клієнтів, а й активізувати повторні візити. Враховуючи глобальні wellness-тренди, які сьогодні підсилюють попит на методики швидкого відновлення, зменшення стресу, поліпшення якості сну та загального самопочуття, впровадження кріо- та біооздоровчих практик у готельний сектор виглядає стратегічно виправданим рішенням. Відтак, беручи до уваги глобальні тенденції wellness-сервісів та зростаючий інтерес до оздоровчих практик серед гостей, стає очевидно, що включення кріотерапії до переліку послуг закладів гостинності є не лише актуальним, але і стратегічно вигідним рішенням. У табл. 1 наведено приклади впровадження Wellness-програм у світовій індустрії гостинності.

Таблиця 1. Перелік Wellness-програм у світовій індустрії гостинності

Table 1. List of Wellness Programmes in the Global Hospitality Industry

Назва програми	Цільова аудиторія	Складові програми	Обґрунтування актуальності
Freeze&Focus	Офісні працівники, IT-фахівці, студенти	– 3 сеанси кріокамери на тиждень – Кріотерапія + мікродихальні вправи – Ароматерапія із м'ятою	Зниження ментальної втоми, покращення концентрації, профілактика вигорання
Cryo Fit Recovery	Аматори фітнесу, марафонці, тренери	– Кріокамера до/після тренувань – Контрастна терапія: кріо + льодові ванни – Кріомасаж кінцівок	Прискорене відновлення м'язів, зниження болю, зменшення ризику травм
Immune Cryo	Люди після хвороб, мандрівники, 40+	– Цикл із 6 сеансів кріотерапії – Оцінка стану імунітету – Інгаляції з евкаліптом після процедур	Стимуляція імунної системи, профілактика простуд і хронічної втоми

Продовження табл. 1

MentalChill	Молодь 25–35 років, фрілансери, міські жителі	– Щоденна міні-кріотерапія (2 хв) – Сеанс у затемненій кімнаті – Звуковий супровід та ефірні олії	Вивільнення ендорфінів, зниження тривожності, підвищення енергії
Cryo Beauty Boost	Жінки та чоловіки 30+, косметологічні гості	– Кріосауна тричі на тиждень – Кріообгортання – Масаж обличчя холодом – Детокс-напої	Омолодження шкіри, поліпшення тону та кольору обличчя, зменшення набрякості
Deep Sleep Cryo	Люди з порушеннями сну, хронічною втомою	– Кріокамера у вечірній час – Післякріорелакс-зона – Чай на основі меліси/лаванди	Зниження рівня кортизолу, покращення глибини та тривалості сну

Джерело: дослідження авторів

Source: the authors' research

Тоді як світові готельні мережі активно впроваджують кріооздоровчі процедури у свої SPA-програми, український ринок поки що зберігає великий потенціал у цьому напрямку. Обмежена пропозиція кріотерапевтичних послуг відкриває ексклюзивну можливість для окремих готелів стати першопрохідцями, які запропонують цю прогресивну практику своїм гостям. Така інновація не тільки забезпечує додаткову цінність для клієнта, але і створює конкурентну перевагу на ринку, дозволяючи закладу позиціонувати себе як сучасний та клієнтоорієнтований. До того ж, введення кріотерапії до переліку послуг сприяє зміцненню іміджу бренду, підвищенню репутації та залученню нових цільових груп.

Висновки та обговорення результатів

У статті обґрунтовано необхідність включення кріотерапевтичних процедур у готельно-ресторанні заклади, особливо у SPA-комплекси. Аналіз наукових праць і сучасної практики продемонстрував різнобічний позитивний вплив кріотерапії на фізичний, психоемоційний та імунний стан людини. Короткочасне контрольоване охолодження активізує адаптивні функції організму, знижує запалення, покращує мікроциркуляцію та сприяє регенерації тканин, а також має виражений антистресовий і загальнозміцнюючий ефект.

Визначено, що впровадження кріосауни у SPA-комплекс готелю не лише відповідає сучасним вимогам споживачів, а й забезпечує стратегічну ринкову перевагу. З огляду на зростаючий інтерес до неінвазивних, безпечних та ефективних методів відновлення, така інновація може суттєво збільшити конкурентоспроможність, розширити цільову аудиторію і сформувати унікальну ринкову пропозицію, орієнтовану на сучасного, вимогливого та обізнаного клієнта.

Крім економічної вигоди, кріотерапія підсилює імідж закладу як інноваційного та проактивного, що зміцнює довіру і лояльність клієнтів. Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку проглядаються у кількох аспектах. По-перше, є доцільним проведення практично орієнтованих досліджень, присвячених вивченню впливу кріотерапії на відвідувачів готелів, з акцентом на задоволеність, повторні візити, середній чек та тривалість перебування. По-друге, потрібно розробити стандарти впровадження кріотерапевтичних послуг у готельному секторі, враховуючи технічні, кадрові та сервісні вимоги. По-третє, актуальним є інтегрування кріотерапії у комплексні оздоровчі пакети, поєднуючи її із програмами детоксикації, реабілітації після COVID-19, програмами зниження стресу та підтримки імунітету, що допоможе максимізувати цінність для клієнта. Крім того, необхідно дослідити економічні аспекти впровадження кріосауни в готелях різного рівня та їх окупність у різних регіонах України.

СПИСОК БІБЛІОГРАФІЧНИХ ПОСИЛАНЬ

- Вдовічен, А., & Воробйов, О. (2023). Інновації в сфері спа-послуг готелю. *Вісник Чернівецького торговельно-економічного інституту*, 3(91), 162–173. <https://doi.org/10.34025/2310-8185-2023-3.91.11>
- Гах, Р., Чорненький, А., & Циквас, Р. (2024). Інтеграція інновацій у систему спортивної підготовки: аналіз українського досвіду та світових тенденцій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 8(181), 54–60. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).10)
- Дудка, В. (2024, 18–22 листопада). Інноваційні технології для зміцнення здоров'я: нові підходи до покращення фізичної форми та добробуту. В *Освіта та технології для розвитку суспільства* [Матеріали конференції] (с. 290–291). Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна.
- Чмара, Д. В., & Черненко, О. Є. (2024, 14–15 травня). Проблеми формування здорового способу та якості життя людини у сучасному суспільстві. В *Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень* [Матеріали конференції] (с. 963–964). Волинський національний університет імені Лесі Українки; Вежа-Друк.
- Dunn, H. L. (1961). *High-level wellness*. Charles B. Slack.
- Global Wellness Institute. (n.d.). *Wellness tourism*. Retrieved July 5, 2025, from <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/what-is-wellness-tourism/>
- International Spa Association. (n.d.). Press Releases. Retrieved July 5, 2025, from <https://experienceispa.com/press-releases/>
- Is wellness part of spa, or is spa part of wellness?* (2013, July 9). Spafinder. <https://www.spafinder.com/blog/health-and-well-being/wellness-part-spa-spa-part-wellness/>
- Parhizkar, A. R., Sharafi, M., Mansuri, S., Hadibarhaghtalab, M., Afrashteh, S., Fatemian, H., & Chijan, M. R. (2024). Comparing the efficacy of fluconazole and cryotherapy Versus cryotherapy alone on treating cutaneous leishmaniasis: A triple-blind randomized clinicaltrial. *BMC Infectious Diseases*, 24, Article 332. <https://doi.org/10.1186/s12879-024-09211-5>
- Quesnot, A., Mouchel, S., Salah, S. B., Baranes, I., Martinez, L., & Billuart, F. (2024). Randomized controlled trial of compressive cryotherapy versus standard cryotherapy after total knee arthroplasty: Pain, swelling, range of motion and functional recovery. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 25, Article 182. <https://doi.org/10.1186/s12891-024-07310-7>
- Stará, J., & Charvát, M. (2013). Wellness: Its origins, theories and current applications in the United States. *Acta Salus Vitae*, 1(2). <https://odborne.casopisy.palestra.cz/index.php/ac-tasalusvitae/article/view/23>

Tay, K. J., Fong, K. Y., Stabile, A., Dominguez-Escrig, J. L., Ukimura, O., Rodriguez-Sanchez, L., Blana, A., Becher, E., & Laguna, M. P. (2025). Established focal therapy–HIFU, IRE, or cryotherapy–where are we now?–a systematic review and meta-analysis. *Prostate Cancer and Prostatic Diseases*, 28, 693–706. <https://doi.org/10.1038/s41391-024-00911-2>

REFERENCES

- Chmara, D. V., & Chernenko, O. Ye. (2024, May 14–15). Problemy formuvannia zdorovoho sposobu ta yakosti zhyttia liudyny u suchasnomu suspilstvi [Problems of forming a healthy lifestyle and quality of life in modern society]. In *Moloda nauka Volyni: priorytety ta perspektyvy doslidzhen* [Young science of Volyn: Priorities and prospects of research] [Conference proceedings] (pp. 963–964). Lesya Ukrainka Volyn National University; Vezha-Druk [in Ukrainian].
- Dudka, V. (2024, November 18–22). Innovatsiini tekhnolohii dlia zmitsnennia zdorovia: novi pidkhody do pokrashchennia fizychnoi formy ta dobrobutu [Innovative technologies for health promotion: New approaches to improving physical fitness and well-being]. In *Osvida ta tekhnolohii dlia rozvytku suspilstva* [Education and technologies for the development of society] [Conference proceedings] (pp. 290–291). V. N. Karazin Kharkiv National University [in Ukrainian].
- Dunn, H. L. (1961). *High-level wellness*. Charles B. Slack [in English].
- Global Wellness Institute. (n.d.). *Wellness tourism*. Retrieved July 5, 2025, from <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/what-is-wellness-tourism/> [in English].
- Hakh, R., Chornenkyi, A., & Tsykvas, R. (2024). Intehratsiia innovatsii u systemu sportyvnoi pidhotovky: analiz ukraïnskoho dosvidu ta svitovykh tendentsii [Integration of innovations into the sports training system: Analysis of Ukrainian experience and global trends]. *Naukovi Chasopys Dragomanov Ukrainian State University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 8(181), 54–60. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).10) [in Ukrainian].
- International Spa Association. (n.d.). Press Releases. Retrieved July 5, 2025, from <https://experienceispa.com/press-releases/> [in English].
- Is wellness part of spa, or is spa part of wellness?* (2013, July 9). Spafinder. <https://www.spafinder.com/blog/health-and-well-being/wellness-part-spa-spa-part-wellness/> [in English].
- Parhizkar, A. R., Sharafi, M., Mansuri, S., Hadibarhaghtalab, M., Afrashteh, S., Fatemian, H., & Chijan, M. R. (2024). Comparing the efficacy of fluconazole and cryotherapy Versus cryotherapy alone on treating cutaneous leishmaniasis: A triple-blind randomized clinical trial. *BMC Infectious Diseases*, 24, Article 332. <https://doi.org/10.1186/s12879-024-09211-5> [in English].
- Quesnot, A., Mouchel, S., Salah, S. B., Baranes, I., Martinez, L., & Billuart, F. (2024). Randomized controlled trial of compressive cryotherapy versus standard cryotherapy after total knee arthroplasty: Pain, swelling, range of motion and functional recovery. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 25, Article 182. <https://doi.org/10.1186/s12891-024-07310-7> [in English].
- Stará, J., & Charvát, M. (2013). Wellness: Its origins, theories and current applications in the United States. *Acta Salus Vitae*, 1(2). <https://odborne.casopisy.palestra.cz/index.php/actasalusvitae/article/view/23> [in English].
- Tay, K. J., Fong, K. Y., Stabile, A., Dominguez-Escrig, J. L., Ukimura, O., Rodriguez-Sanchez, L., Blana, A., Becher, E., & Laguna, M. P. (2025). Established focal therapy–HIFU, IRE, or cryotherapy–where are we now?–a systematic review and meta-analysis. *Prostate Cancer and Prostatic Diseases*, 28, 693–706. <https://doi.org/10.1038/s41391-024-00911-2> [in English].
- Vdovichen, A., & Vorobiov, O. (2023). Innovatsii v sferi spa-posluh hoteliu [Innovations in the sphere of hotel spa services]. *Bulletin of Chernivtsi Institute of Trade and Economics*, 3(91), 162–173. <https://doi.org/10.34025/2310-8185-2023-3.91.11> [in Ukrainian].

UDC 640.412:615.832.9](100+477)

Olha Dulka,

*PhD in Technical Sciences, Associate Professor,
National University of Food Technologies,
Kyiv, Ukraine,
olga.ds210791@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-9878-5998>*

Anton Kravchenko,

*Master Student,
National University of Food Technologies,
Kyiv, Ukraine,
tothane3xxx3@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-8278-5897>*

APPROPRIATENESS OF IMPLEMENTING CRYOTHERAPY INTO THE INFRASTRUCTURE OF A MODERN SPA-HOTEL: WORLD AND DOMESTIC EXPERIENCE

Topicality. Innovative technologies are a driving force of the hotel business development, as they contribute to optimising resources, increasing a level of comfort and personalisation of service. In the field of health tourism and wellness recreation, the importance of innovations is of particular importance. Modern travellers pay more and more attention not only to comfort, but also to opportunities for improving health, restoring strength, general physical and mental well-being. That is why hotels focused on the wellness actively introduce new methods of relaxation and recovery, offering their guests non-standard procedures that combine advanced technologies and traditional knowledge about health. One of the promising development direction of SPA hotels is the use of low-temperature techniques that open up new opportunities for recovery. **The aim of the article** is to conduct a comprehensive analysis of the feasibility of including cryotherapy in the infrastructure of a modern SPA-hotel, presenting it as an innovative health service that meets needs of modern consumers focused on their health. **Research methods** used in this study: retrospective analysis, system and structure analysis, analogy method, etc. **Results.** The article considers the relevance of introducing cryotherapy as an innovative health service into the structure of a modern SPA-hotel. Basic principles of the effectiveness of cryotherapy procedures, their influence on the physical and psycho-emotional well-being of guests, as well as advantages of using a cryosauna as a component of the wellness offer of a hotel complex are analysed. Organisational aspects of integrating a cryosauna into the structure of a SPA-centre are described, taking into account the specifics of a target audience, technical requirements for equipment and safety. The competitiveness of such a service in the hospitality industry market is assessed. **Conclusions and discussion.** It is concluded that the integration of cryotherapy contributes to expanding the range of services, creating unique offers on the market and strengthening a hotel's position among wellness-oriented guests.

Keywords: SPA-hotel, cryotherapy, cryosauna, innovative services, health improvement, hospitality industry, wellness.

Надійшла 22.08.2025

Прийнята 01.10.2025

Стаття була вперше опублікована онлайн 30.12.2025



This is an open access journal, and all published articles are licensed under a Creative Commons Attribution 4.0.