

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**XV Всеукраїнської науково-практичної
конференції молодих учених та студентів
з міжнародною участю**

**до 120-річчя Одеського національного
технологічного університету**

**«Проблеми формування
здорового способу життя у молоді»**

6 жовтня – 8 жовтня 2022 року

м. Одеса

УДК 663 / 664

Головний редактор,
канд. техн. наук, доцент

О.М. Кананихіна

Заступник головного редактора,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Редакційна колегія,
доктори техн. наук, професори:

О.Г. Бурдо, Я.Г. Верхівкер ,
О.О. Коваленко, Л.М. Тележенко,
О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко,
О.Б. Ткаченко

доктори екон. наук, професори
доктор техн. наук, доцент
канд. істор. наук, доцент
канд. біол. наук, доцент
канд. фіз-мат. наук, доцент
канд. техн. наук, доценти

Л.В. Іванченкова, Н.А. Добрянська
А.В. Макаринська
А.О. Соловей
О.Л. Гаркович.
Ю.К. Корнієнко
Л.В. Агунова, О.В. Макарова,
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Одеський національний технологічний університет

Збірник матеріалів XV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. Одеса: ОНТУ, 2022. С. 326.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 9 листопада 2022 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

БАЛІ – ОСТРІВ ЗДОРОВ'Я

**Хмельницька М.О., студентка IV курсу факультету ТВтаТБ
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Згідно з енциклопедичним визначенням, здоров'я – стан, для якого характерні не лише відсутність хвороби або фізичних дефектів, а й повне фізичне, духовне та соціальне благополуччя [1]. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих і набутих) та соціальних чинників. Останні мають настільки важливе значення для підтримання стану здоров'я або виникнення і розвитку хвороби, що у преамбулі до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів» [2].

Одним із способів покращення здоров'я і безпеки суспільства є розвиток туризму. Видом туризму, який безпосередньо націлений на оздоровлення організму та профілактику різних захворювань людини, є лікувально-оздоровчий туризм. Існує три типи оздоровчого туризму: медичний туризм, медичний оздоровчий туризм і власне оздоровчий туризм.

З кожним роком все більше людей вирушає за кордон для того, щоби покращити стан свого здоров'я. І якщо раніше з оздоровчим та лікувальним туризмом асоціювалася насамперед Європа, то тепер з нею активно змагається Азія. Акупунктура, масажі з ефірними маслами, лікувальна гімнастика – це основа оздоровчого туризму азійського регіону. Лікування в Індонезії, а саме на острові Балі – це, в основному, косметологія та естетика тіла. Оздоровчий туризм, який зокрема включає спа, ароматерапію, йогу, масаж тощо, був розроблений урядом Індонезії та представлений світові завдяки проведенню Міжнародного семінару зі спа на Балі в 2015 році [3].

Для більшості індонезійців використання спецій, трав та інших натуральних інгредієнтів, таких як рис, кокос, імбир та інші, які використовуються для зцілення та релаксації, було спадковим звичаєм, який в сучасному світі перетворився на індустрію спа. За останні десять років спа та оздоровлення дуже швидко розвивалися в Індонезії, особливо на Балі, і ця галузь принесла високий дохід [4]. Острів отримав нагороду як «Найкращий SPA-центр в Азії» від Asia SPA and Wellness на фестивалі Asia Spa and Wellness Gold Awards [5].

В 2018 році кількість спа-центрів на Балі сягнула кількості 530 підприємств, а кількість туристів, які відвідують спа під час відпочинку на острові, складає аж 60 відсотків [6]. Швидкий темп

розширення спа-індустрії дав імпульс для розвитку оздоровчого бізнесу на Балі. Острів є центром цілительства, йоги, медитації, аюрведи та правильного харчування. Всі знання, що століттями накопичувалися на Балі, покликані збалансувати фізичний та психологічний стан людини.

Як вже було зазначено, основними процедурами, що користуються популярністю, є ритуали краси та традиційні оздоровчі процедури. Велнес-центри пропонують набори комплексних програм, спрямованих на омолодження, детоксикацію, позбавлення стресу та загальне оздоровлення організму. При проведенні процедур використовуються виключно натуральні інгредієнти: папая, рис, пандан та місцеві трави. Духовні програми поєднують оздоровчі процедури та принципи аюрведи, спа-процедури, заняття йогою та ритуали, що заспокоюють розум, в результаті чого людина відчуває повне оновлення та позбавляється стресу.

На Балі також існують цілі готелі, направлені на оздоровлення організму, так звані «ретрити», де кожен гість може вибрати для себе персональну програму оздоровлення, що складається фахівцем. Окрім послуг, що надаються велнес-центрами, ретрити пропонують комплексні програми оздоровлення, включаючи спеціальне харчування. У ресторанах подають ідеально збалансовані страви з сезонних фермерських продуктів. Над меню працює команда дієтологів на чолі із нутриціологом. Харчування може бути спрямоване на зниження ваги, детоксикацію, відновлення енергії та внутрішнього балансу, нормалізацію сну або підготовку до материнства. Для досягнення максимального результату до збалансованого раціону харчування додаються фізична активність та щоденні медитативні практики, турист отримує корисні рекомендації щодо здорового способу життя.

У підсумку варто зазначити, що підтримання організму на високому функціональному рівні під час занять туризмом є необхідною умовою зміцнення здоров'я і стимуляції імунітету. Лікувально-оздоровчий туризм розглядається не тільки як специфічний вид діяльності, але і як засіб формування здорового способу життя. А Балі, як міжнародний туристичний напрямок, є достатньо конкурентоспроможним для розвитку оздоровчого туризму і є привабливим як для туристів, так і для інвесторів у цій галузі.

Список використаних джерел

1. О. М. Ціборовський . Здоров'я // Енциклопедія Сучасної України: електронна версія [онлайн] / гол. редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін.; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2010. URL: https://esu.com.ua/search_articles.php?id=16749 (дата звернення: 26.08.2022)

2. Преамбула до Конституції Всесвітньої організації охорони здоров'я, затверджена на Міжнародній конференції з питань охорони здоров'я, Нью-Йорк, 19-22 червня 1946 року; підписана 22 липня 1946 року представниками 61 країни (Архівні документи Всесвітньої організації охорони здоров'я, №. 2, стор. 100), введена в дію 7 квітня 1948 року.

3. Oka Purnamawati, Nyoman Darma Putra, Agung Suryawan Wiranatha, "Medical Tourism in Bali: A Critical Assessment on the Potential and Strategy for its Development ", Journal of Travel, Tourism and Recreation, 1(2), 2019, pp 39-44

4. Kurniawan, LL (2018). Promoting Indonesia as a Wellness Tourism Destination. KnE Social Sciences

5. Mahadewi, NM, & Irwanti, NK (2016, May). Image Bali as an Ergonomic Island Destination. Asia Tourism Forum 2016-the 12th Biennial Conference of Hospitality and Tourism Industry in Asia (pp. 156- 159). Atlantis Press.

6. Industri spa Bali gandeng Jepang tingkatkan kualitas // Antaranews: [Веб-сайт]. 2018. URL: <https://bali.antaranews.com/berita/134445/industri-spa-bali-gandeng-jepang-tingkatkan-kualitas> (дата звернення: 29.08.2022).

Науковий керівник – канд. екон. наук,
Павлова І.О.

ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У ВІРМЕНІЇ

**Хохлова В.В., здобувачка V курсу факультету ТВтаТБ
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Любителі активного відпочинку знайдуть у Вірменії красиву природу Кавказу, гори, водоспади. Є можливість піших, кінних, вело прогулянок. На озері Севан проходять змагання з вітрильного спорту.

До найцікавіших видів активного відпочинку у Вірменії можна віднести кінні тури. Вони, як правило, розраховані не тільки на завзятих наїзників, але і для абсолютних новачків. Для цього в дорогу беруть спеціально навчених коней, не задіяних у господарстві, і досвідчених інструкторів, які допомагають зрозуміти коней і навчитися правильному поводженню з ними. Сьогодні кінні походи по гористих і рівнинним рельєфів Вірменії поєднують в собі елементи трекінгу та екотуризму. Така подорож дозволяє відчути почуття єднання з природою, гармонії в душі і нескінченну радість. Багато походи сплановані так, щоб по дорозі оглянути визначні пам'ятки

КУРОРТИ ЯК МІСЦЕ ЗАСВОЄННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Петріченко Ю.С.	216
КЛІМАТИЧНІ ТА ЕКОЛОГІЧНІ УМОВИ МІСТА МАДРИД ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЕКСКУРСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ Трачук О.О.	218
СТАЛИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ Туманова В.Л.	220
БАЛІ – ОСТРІВ ЗДОРОВ'Я Хмельницька М.О.	222
ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У ВІРМЕНІЇ Хохлова В.В.	224
ЗМІНИ В МОЛОДІЖНОМУ ТУРИЗМІ ПІСЛЯ ПАНДЕМІЇ COVID-19 Чустрак Д.О.	226
РОЛЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ У ФОРУВАННІ ЗДОРОВОЇ МОЛОДІ Шпичка А., Шпак В.	228
РОЗДІЛ 8 – ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	231
ОЦІНКА РИЗИКІВ ВПЛИВУ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Войницька І.Г.	232
ОЧИСТКА СТІЧНИХ ВОД ВІД СПАР Луфєрова О.М.	234
ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ЛАКОФАРБОВИХ МАТЕРІАЛІВ Таранець В.І.	236
РОЗДІЛ 9 – ІНЖЕНЕРНІ ЕКОСИСТЕМИ.РЕСУРСИ І КОМФОРТ	239
ЕНЕРГОЕФЕКТИВНЕ ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ ЕКСТРАГУВАННЯ З ЛІКАРСЬКОЇ СИРОВИНИ Акімов О.В.	240