

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОМИСЛОВО-ТОРГОВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАБО**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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

3 жовтня - 5 жовтня 2019 року

м. Одеса

УДК 663/664
ББК 36.81 + 36.82
З-41

*Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 5 листопада 2019 р., протокол №5*

Головний редактор,
канд. техн. наук, доцент

О.М. Кананихіна

Заступник головного редактора,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпулова

Редакційна колегія,
доктори техн. наук, професори:

О.Г. Бурдо, О.В. Бочарова,
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
Г.В. Крусір, В.М. Плотніков,
Л.М. Тележенко, О.С. Тітлов,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно,

доктори екон. наук,
професори
доктор філол. наук, професор
доктор техн. наук, доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

О.О. Меліх, В.В. Немченко
Г.І. Віват
О.Б. Ткаченко
О.О. Коваленко
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко,
Г.А. Шевченко

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпулова

Збірник матеріалів XII Всеукраїнської науково-практичної
3-41 конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» /
Міністерство освіти і науки України. – Одеса: ФОП Бондаренко М. О.,
2019. – 496 с., ілл.

ISBN 978-617-7829-27-9

УДК 663/664
ББК 36.81 + 36.82

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 978-617-7829-27-9

© ОНАХТ, 2019

РОЗДІЛ 2
МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

профілактики захворювань, спричинених стресовими факторами.

Науковий керівник – докт. медич. наук,
професор Стрікаленко Т.В.

НАДАННЯ КОМПЛЕКСНИХ БАЛЬНЕОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ В ОЗДОРОВЧО-ТУРИСТИЧНОМУ ГОТЕЛІ

**Воронцова О., магістр II курсу факультету ГРТБ
Національний університет харчових технологій,
м. Київ**

Сьогодні особливо зростає значення регіональної туристичної політики. Регіональними стратегіями розвитку областей Західного регіону, куди входить і Львівська обл., до 2020 року визнано рекреацію і туризм як пріоритетні складові соціально-економічного розвитку регіону. Особливо важливим є те, що рекреаційно-туристичний потенціал виступає досить активним чинником розвитку відпочинку, а також спричиняє додатковий стимулювальний вплив на розвиток транспорту і технологій, інфраструктури, сфери послуг, будівельної індустрії та інших сфер економіки.

У Львівській області основу природного потенціалу становлять тектонічні ресурси, бальнеологічні ресурси, рекреаційні ландшафти, оздоровчі ресурси, природно-заповідні об'єкти і території історико-культурного призначення.

Отже, на нашу думку, проектування оздоровчо-туристичного готелю з наданням бальнеологічних послуг на базі мінеральних вод краю є актуальним.

Смт. Східниця – ідеальне місце, щоб відновити своє здоров'я і відпочити в спокійній обстановці серед гір і лісів. Природні чинники курорту – мінеральна вода, лікувальні трави та інші природні біостимулятори підвищують ефект послуг в готелі, який пропонує туристам загальне оздоровлення, відновлення функційного стану організму і спеціальні медичні програми. У проектуваному готелі пропонуватимуться такі види послуг:

- душ Шарко – водна оздоровча процедура. Цей вид водного масажу відомий своєю тонізуючою дією, він заряджає енергією, поліпшує стан шкіри та обмін речовин, допомагає схуднути і позбутися целюліту;

- паровуглекисла ванна. Головною фізіологічною особливістю людини є реакція на вуглекислий газ, організм реагує розширенням

всіх капілярів і судин, саме так паровуглекисла ванна підвищує в крові вміст кисню;

- бальнеологічні ванни. Мінеральна ванна – це дивовижне поєднання безсумнівної користі і фантастичного задоволення. Вона впливає на нервові закінчення, які розташовані на шкірних покривах. Усмоктуючись всередину, вони виробляють лікувальний ефект на кровоносні судини, розслаблюють м'язи і підвищують імунітет;

- кедрова фітобочка – це мініпарова установка, виконана у формі бочки, її виготовляють з натурального кедра;

- підводний гідромасаж – це відмінна бальнеологічна процедура призначена для розслаблення, відпочинку і лікування;

- лікувальні води, для очищення організму та прискорення метаболізму;

- комплекс процедур «Водневий час». Ця програма пропонує поєднання процедур для досягнення більшого ефекту.

Для впровадження вищеназаних послуг в готелі, на першому поверсі буде організовано оздоровчий комплекс. До штату комплексу вводитимуть лікарі, масажисти, допоміжний персонал, терапевт.

Окрім оздоровчих послуг, готель, що проектується, надаватиме і туристичні.

Спираючись на багатий етнічний потенціал гуцулів, при готелі будуть розроблені етнічні маршрути. Це ознайомчі тури, які будуть проводитися з метою відвідування гуцульських місцевостей, ознайомлення з карпатською самобутністю. Тому готель, що проектується, також буде надавати послуги туристичної фірми, у якій розроблено певні маршрути та інші послуги.

Враховуючи потреби споживачів та обов'язкові вимоги до готелів, можна визначити основні та додаткові послуги готелю. Гості безкоштовно можуть користуватись такими послугами, як, наприклад: послуга «Доброго ранку» (пробудження у визначений час) за домовленістю; надання в номер предметів гостинності одноразового використання (мило та шампунь); виклик невідкладної швидкої допомоги, виклик таксі; щоденне прибирання номера та ліжка; заміна постільної білизни один раз на два дні, щоденна заміна рушників; надання інформаційних послуг цілу добу; 24-годинна система охорони і безпеки у готелі; закодовані електронні ключ-картки; тренажерний зал.

Особливу увагу буде приділено харчуванню туристів. Вартість сніданку в ресторані при готелі в такому разі не буде включено в ціну номера, оскільки місткість готелю буде невелика і можна надати можливість гостям обирати самим з запропонованого меню, що дасть змогу врахувати особливі побажання кожного. Для туристів, які

будуть від'їжджати зранку до сніданку, буде передбачено видачу з собою ланч-боксів.

Отже, одночасне впровадження комплексних послуг для оздоровлення та розроблення етномаршрутів для гостей при готелі є перспективним поштовхом у розвитку гостинної сфери.

Науковий керівник – канд. техн. наук,
доцент Шаран Л.О.

ДРУЖНІ ПОРАДИ. ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА

**Глуценко В.І., студентка V курсу факультету ІТХІГРС
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Заклик «Допоможи собі сам» вважається актуальним і сьогодні. Ніхто з нас не застрахований від станів, коли ми відчуваємо фізичний дискомфорт або отримуємо травми. Часто такий стан і травма є надзвичайний для організму зовнішній вплив, який призводить спочатку до порушення анатомічних структур, а потім внаслідок цього до різних функційних порушень, які в особливо важких випадках становлять безпосередньо загрозу для життя людини.

У зв'язку з цим саме вдома треба мати всі необхідні засоби для надання домедичної допомоги. Зберігати ці засоби необхідно в зручній шафі-аптечці. На зовнішній поверхні дверцят зробити позначку-символ – червоний хрест, на внутрішній – розмістити лист з переліком її змісту. У такому разі всі ліки будуть на примітному місці, на окремих полицях, вони посортовані та відокремлені один від одного. Найкращим для збереження ліків є темне та прохолодне місце, Також аптечку мають ховати в місці, недоступному для дітей та домашніх тварин.

Вміст домашньої аптечки укомплектовують джгутом для зупинки кровотечі, перев'язувальним матеріалом, це марлеві серветки різного розміру, перев'язувальний пакет стерильний, вата, вата-марлевий пакет, бинти різної ширини – 5.7.10 та 14 см, бинт еластичний (необхідний для фіксації у разі переломів, також використовують, накладаючи компреси. Крім того, необхідно мати бактерицидні пластирі або медичні лейкопластирі, сітчасті бинти, палиці-помазки та косинку медичну перев'язну.

ВПЛИВ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА СТРОКИ ВІДНОВЛЕННЯ ОПТИМАЛЬНОСТІ ДЕЯКИХ СКЛАДОВИХ СТАТИЧНОГО ТА ДИНАМІЧНОГО СТЕРЕОТИПІВ Філоненко О.В.....	47
ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ ОНАХТ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ Шахова М.Ю.....	49
ФІТНЕС-ПРОГРАМИ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTI НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО Шевченко Д.С.....	53
СУЧАСНЕ РОЗУМІННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ І ЙОГО ОСНОВНИХ СКЛАДОВИХ Шевчук А.В.....	56
СПОРТИВНЕ ТЕЛЕРАДІОМОВЛЕННЯ ТА АВТОРСЬКІ ПРАВА. Шершун О.О., Титуренко Ж.А., Ткач Д.М.....	57
РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Штепенко А.Ю.....	59
РОЗДІЛ 2 - МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	62
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ Ведерникова П.П.....	63
НАДАННЯ КОМПЛЕКСНИХ БАЛЬНЕОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ В ОЗДОРОВЧО-ТУРИСТИЧНОМУ ГОТЕЛІ Воронцова О.....	65
ДРУЖНІ ПОРАДИ. ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА Глущенко В.І.....	67
ДОСЛІДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОГО СТАТУСУ ХВОРИХ НА МАЛЬАБСОРБЦІЮ ЛАКТОЗИ Гончар Ю.М.....	68

Наукове видання

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
ХІІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ МОЛОДИХ УЧЕНИХ ТА
СТУДЕНТІВ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ
«ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ»
3 ЖОВТНЯ - 5 ЖОВТНЯ 2019 РОКУ**

Підписано до друку 04.11.2019 р.
Формат 60×84/16. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 28,83. Наклад 100 прим.
Зам. № 0412/1.

Надруковано з готового оригінал-макету у друкарні «Апрель»
ФОП Бондаренко М.О.
65045, м. Одеса, вул. В.Арнаутська, 60
тел.: +38 0482 35 79 76
www.aprel.od.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців ДК № 4684 від 13.02.2014 р.