

**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

ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

**Банкова Ю.А., студентка III курсу факультету ІТХІРГБ
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Підтримання організму на високому функціональному рівні під час занять туризмом є необхідною умовою зміцнення здоров'я і стимуляції імунітету.

Спортивним туризмом називається вид активного відпочинку, що є подорожжю природними маршрутами з подоланням різних природних перешкод. Це може бути пішохідна прогулянка, сплав річкою, велосипедний або лижний туризм.

Такий вид туризму є командним. Тому він розглядається не тільки як засіб для покращення фізичних здібностей людини, а й як специфічний вид діяльності для ефективної реалізації формування здорового способу життя студентської молоді. Це досить економний вид відпочинку і тому дуже популярний серед молоді. До того ж участь у таких заходах допомагає навчитися взаємодопомозі, пізнати свої можливості, розвинути силу волі.

Перша і основна причина вести активний спосіб життя - це бажання повернути своєму тілу молодість. Оздоровлюючи організм, особливу користь фізичні навантаження приносять серцево-судинній системі людини, нормалізуючи кров'яний тиск і стабілізуючи роботу серцевого м'язу. Крім того, знижується цукор у крові, що виключає ризик захворювання на цукровий діабет.

Скадові здорового способу життя:

1. рухова активність (фізично не підготовлена людина не зможе брати участь у туристичному поході, вона не зможе долати всі складності маршруту і затримуватиме всю групу);

2. раціональне харчування (у туристичному поході необхідна висококалорійна, багата на вітаміни та мінерали їжа. При цьому вона не повинна бути об'ємною і важкою, тому в похід відбираються збалансовані продукти харчування.);

3 режим дня (заняття в секції пішохідного туризму, участь у походах та змаганнях мають на увазі раціональний розподіл як робочого часу, так і часу відпочинку. Все це виробляє у дітей звичку і в повсякденному житті дотримуватись режиму дня. Не допускати безцільного проведення часу та планувати свої справи.);

4. загартовування (туризм, як ніякий інший вид рухової активності забезпечує присутність всіх факторів, що гартують сонце, повітря, вода. Заняття проводяться переважно на свіжому повітрі, у лісовій та парковій зонах.);

5. відсутність або відмова від шкідливих звичок (на перший погляд, туризм не має прямого відношення до протистояння шкідливим звичкам. Однак спілкування з природою, споглядання її краси, допомагають набути душевної та психічної рівноваги. А психічно стійкій людині, яка має в житті справжні, вірні цінності, не потрібні сурогати щастя - алкоголь, тютюн, наркотики).

В галузі туризму проблемним сьогодні є неефективне та нераціональне використання відповідних ресурсів. Так, до останніх можна віднести відсутність розвинутої інфраструктури, низьку якість обслуговування, відсутність якісної реклами та глибокої інформації про готелі, санаторії, тури по країні та послуги, що надаються не на світовому рівні, значний податковий тягар тощо.

Стратегічною метою розвитку туристичної індустрії в Україні можна визначити створення конкурентоспроможного на світовому ринку туристичного продукту, здатного максимально задовольнити потреби населення країни. Важливими факторами, що впливають надалі на розвиток ринку туризму, є демографічні зміни, матеріальне та соціальне становище населення, рівень освіти, тривалість відпустки, професійна зайнятість та багато інших факторів.

Наприкінці слід зазначити, що заняття туризмом благотворно впливають на психоемоційний стан молодого покоління. Туристи зазвичай менше схильні до депресії, тривожності і напруженості. Вони стають більш зібраними, впевненими у собі, доброзичливими, терпимими до недоліків інших. Якість навчання у вищих навчальних закладах становить понад 60%.

Науковий керівник - канд.тех.наук,
доцент- Атанасова В.В.

КІННІ ПРОГУЛЯНКИ ЯК АКТИВНИЙ ТА ОЗДОРОВЧИЙ ВИД ТУРИЗМУ

Беженар В.В.,
студентка 3-го курсу ЦК Індустрії сервісу ВСП ФКНТІС
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса

В останні роки одним із видів оздоровлення є кінні прогулянки. Відчутти єдність з природою, відволіктись від міського стресу, у повній мірі насолодитись пейзажами та отримати можливість відпочивати в оточенні спокійних тварин – плюсів у прогулянок на конях чимало. Вагомим чинником для розвитку такого виду

РОЗДІЛ 7 – ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.....	195
TOURISM AS A METHOD OF RECOVERY AND DEVELOPMENT OF UKRAINIAN YOUTH	
Shvets L.O.	196
ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ	
Банкова Ю.А.	198
КІННІ ПРОГУЛЯНКИ ЯК АКТИВНИЙ ТА ОЗДОРОВЧИЙ ВИД ТУРИЗМУ	
Беженар В.В.	199
ВИННИЙ ТУРИЗМ ЯК НАПРЯМ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ СПОЖИВАННЯ АЛКОГОЛЬНИХ НАПОЇВ У МОЛОДІ	
Бирка К.М.	202
ПРОБЛЕМИ СТАЛОГО ТУРИЗМУ В РЕГІОНІ БАЛТІЙСЬКОГО МОРЯ	
Войналович Є.С.	204
РЕКРЕАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ КУРОРТІВ АНТАЛІЙСЬКОГО УЗБЕРЕЖЖЯ	
Галушкіна А.А.	205
ЕКОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВОЇ НАЦІЇ	
Демчук М.В.	207
ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ	
Дуда А. М.	209
ТРЕНДИ СПОЖИВАННЯ ЛОКАЛЬНИХ ПРОДУКТІВ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ТУРИСТИЧНОЇ ДЕСТИНАЦІЇ	
Козловська О.В.	210
ВПЛИВ ВІДПОЧИНКУ НА КУРОРТІ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ТА СПОСІБ ЖИТТЯ	
Кошик С.О.	212
ЗВ'ЯЗОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ З ТРАДИЦІЙНИМИ ЗНАННЯМИ ТА ТРАДИЦІЙНИМИ ВИРАЗАМИ КУЛЬТУРИ	
Паскарь П.Ю.	214