

**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
3-41

*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. Турпунова

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. Турпунова

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 7
ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

продукти, кухонне начиння і намети. Такий розподіл ноші зрівнює сили всіх членів групи й допомагає їм триматися разом.

Трекінг сприяє фізичному та інтелектуальному розвитку людини, підтримці хорошої фізичної форми шляхом перебування в природних умовах. Особливий оздоровчий ефект на організм справляє трекінг в умовах гірської місцевості. Пересування відбувається в умовах розчленованого рельєфу, тому додається корисне навантаження на серцево-судинну систему. У горах відбувається часта зміна краєвидів, споглядання яких чинить позитивний вплив на психіку людини, тобто учасники трекінгу використовують такий метод оздоровлення як ландшафтотерапія. До того ж, під час походу в гірській місцевості туристи дихають чистим гірським повітрям, яке характеризується високим вмістом іонів кисню та озону. В результаті тривалого перебування в горах покращується робота дихальної, судинно-серцевої та центральної нервової систем, стимулюється робота кісткового мозку як кровотворного органу, підвищується вміст еритроцитів та гемоглобіну в крові, покращуються самопочуття, імунітет, підвищується продуктивність праці, знижується активність алергій.

Трекінг повинен відбуватись за ретельно спланованим маршрутом невисокої складності, який добре позначений (промаркований) на місцевості.

Даний вид спортивного туризму повинен стати однією зі звичок кожної людини, яка бажає підтримувати здоровий спосіб життя, з користю проводити вільний час та покращувати як фізичне, так і духовне здоров'я.

Науковий керівник – канд. тех. наук,
доцент Калмикова І.С.

ЙОГА-РЕТРИТ

**Трушков Е.Ю., студент V курсу факультету ТВтаТБ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Досліджено актуальність йоги, як способу підтримки здорового способу життя в Одесі, а також потенціал міста Одеса для заняття йогою, та наявності умов для йога-ретриту.

Для багатьох йога є ідеальним засобом оздоровити організм, зробити тіло більш досконалим і отримати гармонію з собою і

навколишнім світом. Це не просто комплекс вправ, вона містить в собі глибоку філософію, що включає, крім силових навантажень, техніку релаксації і перебудову свідомості. Це дуже давнє вчення, створене для зміцнення і оздоровлення тіла, придбання рівноваги і душевного спокою, і справді, безсумнівна користь йоги полягає в тому, що вона дозволяє одночасно придбати хорошу фізичну форму, побороти хвороби, заспокоїти нервову систему, очистити свідомість, підвищити працездатність і стресостійкість. Такий сприятливий ефект досягається за рахунок комбінування активної м'язової напруги з глибоким тілесним розслабленням і правильним диханням. При виконанні вправ задіюються різні види м'язів, які при звичайних тренуваннях перебувають в спокої. Одночасно, при цьому виконується і ментальне навантаження, що дозволяє повністю контролювати своє тіло і керувати ним на свій розсуд.

Йога-ретрит- період особистого чи групового усамітнення для духовної чи психологічної роботи над собою. Духовні виїзні семінари, які є в багатьох буддистських, християнських та суфійських громад. Багато протестантів, католиків і православних християни організовують виїзні навчальні семінари мінімум раз на рік. Деякі відступи (ретрит-семінари) проводяться в мовчанні, а на інших може бути велика розмова, залежно від розуміння та прийнятої практики учасників. Відступи часто проводяться в сільських або віддалених місцях, приватних будинках, чи спеціальних будівлях. Духовні виїзні семінари дозволяють приділити час для роздумів, молитви або медитації. Тривалість відступу (усамітнення від навколишнього світу) може тривати від години до місяця, а то і більше, залежно від типу практики. У сучасному суспільстві, зокрема в Україні, принципи ретриту почали використовувати успішні бізнесмени, політики, тренери для підвищення своєї ефективності і результативності. Більшість з них на певний проміжок часу (1-7 днів) проводять активну тренерську роботу над собою чи учасниками ретриту. Також унікальними є ті тренери, які практикують тренерський супровід для учасників ретриту. Ця форма навчання є найбільш результативною, 80-85 % отриманих знань використовуються на практиці, пройдений матеріал запам'ятовується на 70-90 %. Це сильне емоційне і розумове навантаження, стрес для організму який включає усі «резерви» та працює до 5 разів продуктивніше.

На Ланжероні, кожної неділі десятки любителів йоги під відкритим небом збираються на черговий майстер-клас із йоги від ЙогаВдома. Майстер-клас проводять кілька викладачів йоги за методом Айенгара - основний і асистенти. Айенгар-йога основну увагу приділяє правильному положенню тіла, щоб воно могло гармонійно розвиватися і стати анатомічно бездоганим. Характерною

особливістю методу є статичне виконання асан з необхідними опорами. Іншою характерною рисою методу є докладне, детальне пояснення кожної пози та індивідуальний підхід до кожного практикуючого.

Одеса має безліч місць, які підходять для занять йогою, таких як пляжі та спеціальні студії з інвентарем. Також у місті знаходиться понад п'ятдесяті йога-центрів, які можуть надати професійну допомогу усім, хто бажає.

Список використаних джерел

1. Офіційний сайт Українська Федерація Йоги :
<http://www.yoga.net.ua>
2. Офіційний сайт Міжнародної федерації Ваджра йоги
<http://www.skrutok.net/>
3. Анатолій Пахомов (2017). Хатха Йога. Коректний підхід до хребта.

Науковий керівник – канд. екон. наук,
доцент Крупіца І.В.

КОМПЛЕКСНІСТЬ СИСТЕМ ВОДОПІДГОТОВКИ ДЛЯ ЛІКЕРО-ГОРІЛЧАНОГО ВИРОБНИЦТВА Самченко І., Тарасюк Л.....	332
ПОКАЗНИКИ ЯКОСТІ ПИТНОЇ ВОДИ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ ТА ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ Себало Р.О.....	333
СУЧАСНІ ЗАСОБИ ОТРИМАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ВОДИ: ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ Селіванов І.Р.....	336
УЛЬТРАФІЛЬТРАЦІЯ В ТЕХНОЛОГІЯХ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКІСНОЇ ВОДИ ТА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ЯК ЕЛЕМЕНТІВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ Селіванов І.Р, Григор'єва Т.....	338
РОЗДІЛ 7 – ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.....	341
THE MEDICAL TOURISM INDEX AS INTEGRAL TO THE SUCCESS OF A MEDICAL TOURISM DESTINATION Flora V., Poperechna V.....	342
ІННОВАЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ТУРИЗМУ Бойко Н.А.....	344
ТРЕКІНГ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Давидова Д.Б.....	347
ЙОГА-РЕТРИТ Трушков Е.Ю.....	348
РОЗДІЛ 8 – ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	351
ГЛОБАЛЬНЕ ПОТЕПЛІННЯ—ЗАГРОЗА ДЛЯ ОДЕСИ Барабаш В.О.....	352
МЕТАН І ПАРНИКОВИЙ ЕФЕКТ Діаковська К.В.....	353
	485

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.