

**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 7**  
**ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

НТБ ОНЛАЙН

## ТРЕКІНГ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Давидова Д.Б., студентка III курсу факультету ТВтаТБ  
Одеська національна академія харчових технологій,  
м. Одеса

Спосіб життя – це сукупність звичок. Здоровий спосіб життя – звички, які забезпечують високу працездатність, гармонійний розвиток організму та духовну рівновагу людини. Науково-технічний прогрес, особливо розвиток транспортних засобів та техніки призвів до зниження рухливості людей, що викликає хвороби, небезпечні для здоров'я.

Одним з ефективних способів розв'язання виявленої проблеми зі звичками та невисокою фізичною активністю може стати залучення людей до занять трекінгом. Крім того, цей вид оздоровчо-спортивної діяльності передбачає перебування серед природи, а також може задовольнити потребу у подорожах по Україні.

Трекінг – це підвид спортивно-оздоровчого туризму, що передбачає подолання пішки туристичних маршрутів невисокої складності, ночівлю у наметах та перенесення учасниками походу необхідного спорядження та харчів у рюкзаках.

Основною формою діяльності під час трекінгу є здійснення походу – групового або командного проходження туристичного маршруту визначеної протяжності. За способом пересування походи поділяються на пішохідні, лижні, водні, велосипедні. За рівнем складності походи поділяються на категорійні (від I до VI категорії складності) та позакатегорійні. До позакатегорійних походів належать походи, що мають складність, протяжність і тривалість, меншу від установленної для маршрутів певної категорії складності. Походи під час трекінгу належать до пішохідних відповідно до способу пересування та позакатегорійними згідно з рівнем складності.

Трекінг належить до масових видів спортивно-оздоровчого туризму. Він доволі простий в організації, економічно доступний, підходить для широкої вікової категорії, нескладний у виконанні, тож не потребує спеціальної фізичної підготовки та умінь. Хоча спеціальна фізична підготовка для занять трекінгом не потрібна, але організм учасників повинен бути досить витривалим для подолання великих відстаней пішки. При високому рівні витривалості та фізичної активності учасники можуть проходити до 30 км на день (близько 6 годин) з рюкзаком вагою до 20 % від маси тіла, при достатньому – до 20 км (близько 4 годин) з рюкзаком вагою до 10 % від маси тіла. Більш треновані й сильні учасники трекінгу, крім основного багажу, несуть

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

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
<b>РОЗДІЛ 7 – ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.....</b>	<b>341</b>
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
<b>РОЗДІЛ 8 – ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....</b>	<b>351</b>
ГЛОБАЛЬНЕ ПОТЕПЛІННЯ—ЗАГРОЗА ДЛЯ ОДЕСИ Барабаш В.О.....	352
МЕТАН І ПАРНИКОВИЙ ЕФЕКТ Діаковська К.В.....	353
	485

Наукове видання

**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**

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](http://www.aprel.od.ua)

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