

**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

Відпочинок на курорті має ще низку важливих переваг. Коли ми вирішили забронювати перебування на курорті, ми наче зобов'язуємось натиснути кнопку «відключити звук» від буденності, від усього, крім свого здоров'я. Вириваючи себе із свого повсякдення, дистанціюючись від щоденних справ і стресових факторів, які забирають так багато часу та енергії, слід дозволити собі зосередитися лише на тому, що потрібно розуму і власному тілу. Адже коли втихомиришся з шумом повсякденного життя набагато легше виробити нові позитивні звички.

Важливою перевагою відпочинку на курорті є також поринання в середовище, наповнене іншими людьми, які поділяють ваші цілі оздоровлення та розуміння того, що здоровий спосіб життя пов'язаний з довголіттям.

Отже, курорти пропонують і надають можливість розпочати засвоювати навички здорового способу життя, оптимального для кожного відпочиваючого. Досвідчені експерти з більшості проблем оздоровлення допоможуть оцінити стан вашого здоров'я в сприятливому середовищі (поза впливом додаткових стресорів і стресів), виробити стійкі позитивні звички для нормалізації харчування та, в цілому, фізичного і психічного здоров'я, психологічного стану.

Тобто, оздоровчий відпочинок на курорті може озброїти вас знаннями та реальною практикою, щоб оптимізувати своє здоров'я та свій спосіб життя на багато років.

Науковий керівник – д. мед. н.,  
професор Стрікаленко Т. В.

### **ЗВ'ЯЗОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ З ТРАДИЦІЙНИМИ ЗНАННЯМИ ТА ТРАДИЦІЙНИМИ ВИРАЗАМИ КУЛЬТУРИ**

**Паскарь П. Ю., студентка IV курсу факультету ТВтаГБ  
Одеський національний технологічний університет,  
м. Одеса**

Здоровий спосіб життя реалізується в конкретній предметній діяльності, яка має дві необхідні умови протікання: простір та час. Щоб будь-яка діяльність увійшла в повсякденний побут людини, необхідно, щоб ця людина змогла виділяти на неї час зі свого бюджету часу, а сама діяльність здійснювалася б у просторі, а не тільки в його думках і мріях. Необхідність формування здорового способу життя

стимулює вироблення в людини вміння правильно харчуватися, дотримуватись режиму дня, застосовувати гігієнічні процедури, обирати для конкретного випадку правильний комплекс вправ фізичної культури. Але здоровий спосіб життя для туриста не повинен зводитися тільки до фізичної культури та активних видів туризму. Тому необхідно стимулювати, мотивувати споживачів туристичного продукту до реалізації здорового способу життя за допомогою wellness-туризму, тобто туризму здорового способу життя.

Метою нашого дослідження було визначення значущості окремих тенденцій, які в майбутньому будуть розвиватися у сфері туризму здорового способу життя.

Туризм здорового способу життя (wellness-tourism) – це різновид туризму, метою якого є підвищення якості життя людини у всіх її основних сферах, включаючи фізичну, розумову, емоційну, професійну, інтелектуальну та духовну, а також підтримку належного балансу між ними [1]. Мандрівник, мета якого – підтримання здорового способу життя, займається профілактичними та активними видами діяльності, що сприяють покращенню самопочуття, такими як фітнес, здорове харчування, релаксація, турбота про тіло та оздоровчі процедури. Wellness-туризм може бути тісно пов'язаним із традиційними знаннями та традиційними виразами культури, на основі яких створюються або вдосконалюються туристичні продукти чи послуги, а також за їх допомогою максимально залучають туристів. Термін «традиційні знання» охоплює, як правило, інтелектуальну та нематеріальну культурну спадщину, практики та системи знань традиційних громад. Цей термін за сенсом охоплює як сам зміст знань, так і традиційні висловлювання культури, тобто матеріальні та нематеріальні форми, в яких виражаються, передаються або втілюються традиційні знання та культура.

У 2017 році понад 500 експертів з оздоровлення з понад 46 країн світу зібралися на десятому ювілейному Глобальному Wellness Саміті у Кітцбюелі, Австрія. До основних восьми трендів майбутнього у wellness-туризмі було віднесено наступні: 1) переосмислена сауна; 2) wellness-архітектура; 3) тиша (від тихих spa – до оздоровчих монастирів і «неактивних абатств» – до «тихої» їжі); 4) мистецтво та творчість займають центральне місце (від класичних концертів до інтенсивних уроків малювання в готелях, оздоровчих ретритах, курортах і студіях); 5) wellness повертає красу; 6) майбутнє – за психічним здоров'ям; 7) прийняття раку (wellness-індустрія перестав відмовлятися від хворих на рак, а натомість забезпечує комфорт, заспокоєння та позитивні шляхи відновлення); 8) за межами елітних wellness-«гетто» (перехід на розвиток і просування міст, регіонів і

навіть нації з більш автентичним оздоровленням). Таким чином, за результатами саміту було відзначено, що основними перевагами нових wellness-напрямоків відпочинку вважають автентичну місцеву культуру, спосіб життя та традиції [2]. Прикладом традиційних знань та традиційних виразів культури, пов'язаних із wellness-туризмом, є традиційна аюрведична медицина. Вона включає оздоровчі та лікувальні процедури, що проводяться в аюрведичних клініках та медичних центрах, аюрведичне курортне лікування та косметичні процедури.

Проаналізувавши найвагоміші тренди wellness-туризму, можна сказати, що в Україні wellness-туризм має такий великий потенціал [3], що його можна виділити у самостійний сегмент туристичного ринку з широким колом автентичних послуг, пов'язаних із традиційними знаннями та традиційними виразами культури.

Список використаних джерел

1. UNWTO Tourism Definitions. URL: <https://www.e-unwto.org/keyword/UNWTO+Tourism+Definitions> (дата звернення 09.09.2020).

2. Global Wellness Summit. 8 Wellness Trends for 2017 – and Beyond. URL: <https://www.globalwellnesssummit.com> (дата звернення 09.09.2020).

3. Мочульська О. М. Сучасні тенденції, детермінанти та перспективи розвитку медичного та лікувально-оздоровчого сфера wellness-туризму в світі / О. М. Мочульська, А. Г. Шульгай, О. А. Ошлянська, В. І. Бондарчук, Ю. В. Завіднюк, І. Б. Чорномидз, Л. І. Добровольська, А. С. Сверстюк // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. - 2019. - № 3. - С. 56–61. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VSG\\_2019\\_3\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VSG_2019_3_11) (дата звернення 09.09.2020).

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

## **КУРОРТИ ЯК МІСЦЕ ЗАСВОЄННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Петріченко Ю. С., студентка IV курсу факультету ІТХ та РГБ  
Одеський національний технологічний університет,  
м. Одеса**

Здоровий спосіб життя – це не лише можливість досягнення так бажаного довголіття, але й важливий засіб повноцінного (без

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