

**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

засобом для задоволення бажання молоді подорожувати та відпочивати, пов'язаних із незабутніми та справжніми враженнями. В цьому контексті актуальними темами є: маркетинг і комунікація спортивного відпочинку на природі, відпочинок на свіжому повітрі та стійкість молодіжного туризму, туристичний досвід у спортивному відпочинку на природі, стратегії брендингу у спортивному відпочинку молоді на природі, товари для відпочинку на природі, вплив спорту на свіжому повітрі, спортивно-оздоровчі заходи на свіжому повітрі.

Наукові керівники – доктор економічних наук,  
професор Добрянська Н.А.  
кандидат економічних наук,  
ст. викл. Іванченков В.С.

## **РОЛЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ У ФОРУВАННІ ЗДОРОВОЇ МОЛОДІ**

**Шпичка Аліна здобувачка СВО молодший бакалавр  
4-го курсу ЦК Індустрії сервісу ФКНТІС  
Шпак Віталій, здобувач СВО бакалавр  
факультету Технології вина та туристичного бізнесу  
Одеський національний технологічний університет,  
м. Одеса**

Здоровий спосіб життя є одним із найнеобхідніших факторів для успішного розвитку діяльності людини у всіх сферах життя. Подальший розвиток будь-якої діяльності залежить безпосередньо від молодого покоління, адже воно і є майбутнім. Саме тому є гостра необхідність популяризувати цей напрям серед якомога більшої кількості молоді. Одним з найбільш рушійних інструментів є туризм, оскільки молодь зацікавлена в пізнанні нового за межами звичного довкілля. Ключовим помічником цієї мети стане оздоровчий туризм.

Оздоровчий туризм посідає важливе місце у соціальному та культурному житті кожної людини, вирішує важливі загально людські функції: відновлення психологічних, фізичних ресурсів, працездатності людини, раціональному використанню дозвілля.

Безпосередньо зацікавити енергійну молодь зможе спортивно-оздоровчий туризм. Він здійснюється шляхом подолання певної відстані, території, маршруту активним способом, покладаючись на власні вольові і фізичні зусилля. Саме активна форма пересування на чистій або умовно чистій в екологічному сенсі території з гарними

краєвидами дає великий оздоровчий ефект. Рухаючись у доступному ритмі, через деякий час людина починає відчувати ейфорію, яку можна назвати "м'язовим щастям". Крім того, якщо такий рух супроводжується єднанням з природою, відбувається на фоні чудових ландшафтів, оздоровчий ефект значно посилюється. Людина відпочиває не лише тілом, а й душею.

За комплексом природних умов і ресурсів Україна має всі можливості для розвитку найрізноманітніших видів активного відпочинку. Особливо великі перспективи не тільки національного, а й світового масштабу має пішохідний туризм (Крим, Карпати, Поділля), водний (річки, озера, моря), велосипедний (гори і височини країни), спелеотуризм (Поділля і Крим), гірськолижний туризм (Карпати і Крим).

Здійсненню оздоровчого туризму сприяють природні туристичні ресурси, у якості найяскравішого прикладу можна привести гори Карпати.

Карпати – серце українського спорту, екологічного туризму та оздоровлення. Гірська природа створила ідеальні умови для корисного відпочинку. Ідеальна локація для спортивного відпочинку на природі – Трускавець. Це місто розташоване на Львівщині в оточенні лісів і невисоких пагорбів передгір'я. Одним із найяскравіших видів літнього, оздоровчого відпочинку для молоді є рафтинг. Класичний центр карпатського рафтингу – легендарна річка Черемош поблизу Верховини. Вона розташована в серці гір – навесні сюди стікає талий сніг, річка стає найбільш повноводною, а сплави – максимально динамічними. На відпочинку в Карпатах набираються групи з інструкторами – туристів супроводжують на сплаві, а згодом частують: влаштовують пікнік. Річки Прикарпаття дещо повільніші та спокійніші – рафтинг на ріці Стрий прекрасно підходить для дітей і початківців. Таким чином, можна спостерігати за мальовничими околицями ріки – узбережжя вкриті зеленню, а вдалині річку охоплюють гірські ланцюги. З зимових способів оздоровчого туризму безсумнівно можна назвати гірські лижі. Це один з найстаріших видів активного відпочинку, який з роками лише збільшує кількість бажаючих освоїти лижі, адже на курорті будь-який новачок може отримати кілька уроків у досвідченого інструктора і вже за кілька днів чудово самостійно кататись. Майже у всіх гірськолижних курортах є спуски як для професіоналів, так і для новачків. Драгобрат – найвисокогірніша гірськолижна база України. Міститься на полонині Драгобрат, Рахівського району, Закарпатської області, на висоті 1360 м над рівнем моря. До Драгобрата їдуть досвідчені лижники. А ще – сноубордисти, бо взимку тут завжди є сніг. Основне катання

відбувається на горі Стіг (1700 м) та на гірському масиві «Близнаки» (1833 м). Гірські траси, що простяглися на 10 000 км, можуть прийняти до 1000 лижників одночасно. До підніжжя гори Стіг можна дістатися лише через селище Ясеня, що за 18 км від Драгобрата.

Для менш активних молодих людей рекомендовано пізнати підземний світ Карпат, який не менш унікальний, ніж їх природа, так як тут сформувалися багатющі джерела мінеральних і термальних вод. Найпопулярніші родовища розташовані в Трускавці й Східниці – курортах, що славляться мінеральною водою «Нафтуса». Ця мінеральна вода формується в підземних родовищах – вони наповнюються дощовою водою, коли просочується крізь ґрунт і вбирає органічні речовини.

Мінеральні води лікують захворювання нирок, травлення й порушення обміну речовин. Речовини, що містяться в воді «Нафтуса», стимулюють роботу рецепторів, які покращують функціонування систем людського організму.

Завдяки оздоровленню у подорожах, у веселій компанії, молодь має можливість усвідомити наскільки важливо та приємно бути здоровим, як ментально, так і фізично. Для просування здорового способу життя через туризм серед молоді відмінною ідеєю є співпраця туристичних компаній зі школами, коледжами та університетами, а також можна запозичити модель навчання в Німеччині, коли школа організовує поїздки для учнів у обов'язковому порядку регулярно з певним проміжком часу.

Постійна фізична активність є одним з найкращих природних заходів попередження захворювання усіх систем організму і продовження активного способу життя. Позитивний вплив рухової активності під час занять туризмом, безумовно підсилюється тривалим перебуванням на свіжому повітрі, в лісі, в горах.

Отже, спортивно-оздоровчий туризм є цілющим джерелом здоров'я та благодійно впливає на увесь організм людини.

Науковий керівник – д.е.н.,  
професорка Ганна САРКІСЯН

КУРОРТИ ЯК МІСЦЕ ЗАСВОЄННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Петріченко Ю.С. ....	216
КЛІМАТИЧНІ ТА ЕКОЛОГІЧНІ УМОВИ МІСТА МАДРИД ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЕКСКУРСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ Трачук О.О. ....	218
СТАЛИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ Туманова В.Л. ....	220
БАЛІ – ОСТРІВ ЗДОРОВ'Я Хмельницька М.О. ....	222
ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У ВІРМЕНІЇ Хохлова В.В. ....	224
ЗМІНИ В МОЛОДІЖНОМУ ТУРИЗМІ ПІСЛЯ ПАНДЕМІЇ COVID-19 Чустрак Д.О. ....	226
РОЛЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ У ФОРУВАННІ ЗДОРОВОЇ МОЛОДІ Шпичка А., Шпак В. ....	228
<b>РОЗДІЛ 8 – ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</b> .....	231
ОЦІНКА РИЗИКІВ ВПЛИВУ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Войницька І.Г. ....	232
ОЧИСТКА СТІЧНИХ ВОД ВІД СПАР Луфєрова О.М. ....	234
ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ЛАКОФАРБОВИХ МАТЕРІАЛІВ Таранець В.І. ....	236
<b>РОЗДІЛ 9 – ІНЖЕНЕРНІ ЕКОСИСТЕМИ.РЕСУРСИ І КОМФОРТ</b> .....	239
ЕНЕРГОЕФЕКТИВНЕ ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ ЕКСТРАГУВАННЯ З ЛІКАРСЬКОЇ СИРОВИНИ Акімов О.В. ....	240