

**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

можливість хоча б ненадовго стати ближче до природи й відпочити від міського шуму та буденності.

Науковий керівник – доктор екон. наук,
доцент Камушков О.С.

ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

**Дуда А. М., студентка III-го курсу факультету ММтаПА
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Здоровий спосіб життя в наш надзвичайно конкурентний час є однією з необхідних умов професійного успіху, а отже і професійної саморалізації особистості, яка в свою чергу являється частиною особистісної самореалізації будь-якої людини. Люди, які нехтують елементарними правилами здорового способу життя рано чи пізно будуть змушені витратити значні кошти на відновлення здоров'я.

Загальновідомо, що нинішній стан здоров'я молоді України далекий від задовільного. Попри значні зусилля держави, які докладаються впродовж останніх років, ситуація в цій сфері не зазнала істотних вагомих змін на краще. Проблема здоров'я молоді є наразі однією з пріоритетних. Акцентування на формуванні здорового способу життя для здоров'язбереження саме молоді зумовлено тим, що саме в молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб і мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Здоровий спосіб життя до здоров'язбереження студента являє собою процес, в основу якого покладена рухова активність тобто фізкультурно-оздоровча діяльність, яка в свою чергу повинна бути мотивованою.

Таким чином, найбільш оптимальними засобами режиму навчання і відпочинку для студента можна рекомендувати: прогулянки, аматорські заняття на відкритому повітрі, спортивні ігри та фізичні вправи, водні процедури, рухливі та риболовно-мисливські заняття; екскурсії, лікувально-оздоровчий, спортивний, риболовно-мисливський, екологічний, екскурсійний туризм.

Один з найдієвіших шляхів до покращення здоров'я молоді - живе спілкування з природою. Сонячне світло, чиста вода і свіже повітря - це і цілители, і надійні союзники у боротьбі з хворобами. Після перебування у лісі, на річці у людини непомітно зникає

підвищена збудливість, поліпшується сон, з'являються бадьорість і життєрадісний настрій. Під впливом сонячного опромінення підвищується тонус центральної нервової системи, поліпшується обмін речовин і склад крові, активізується діяльність залоз внутрішньої секреції. Природа - це унікальне джерело емоційного та духовного виховання, і живе спілкування з природою сприяє формуванню мотивацій до здорового способу життя у молоді. Туризм виступає дієвим засобом, що забезпечує можливість довготривалого перебування у природному середовищі. Туризм – одна з найпопулярніших форм активного відпочинку, яка поєднується з активним пізнанням навколишнього світу. Позитивною функцією туризму є те, що він сприяє фізичному, психологічному та моральному вихованню молоді.

Література

1. Вакуленко О.В. Взаємозв'язок здорового способу життя та процесу соціалізації особистості // Український соціум. - 2003. - № 1 (2). - С.123- 128 9

2. Кекушев В.П., Сергеев В.П., Степаницкий В.Б. Основы менеджмента экологического туризма // Учебное пособие. - М.: Издательство МНЭПУ, 2001. - 60 с

Науковий кривник – Орлова В. О.

ТРЕНДИ СПОЖИВАННЯ ЛОКАЛЬНИХ ПРОДУКТІВ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ТУРИСТИЧНОЇ ДЕСТИНАЦІЇ

**Козловська О.В., студентка 2 курсу
ОКР «Магістр» факультету ТВтаТБ
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Термін «локальні продукти» достатньо широко в останні роки обговорюється в науці та практиці. Його можна пов'язати з концепцією виробництва натуральних товарів або місцевих послуг, які надаються різними підприємствами в сільській місцевості, зі сформованою соціально-економічною ідентичністю. Дуже часто в наукових джерелах вказується на те, що локальні продукти – це продукти, які вироблені в певному радіусі, про чому ця територія може охоплювати і міську частину. Чим менше частина такого міського виробництва, тим більше натуральною (екологічною) вважається споживачами продукція.

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