

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**XIII Всеукраїнської науково-практичної
конференції молодих учених та студентів
з міжнародною участю**



**«Проблеми формування
здорового способу життя у молоді»**

1 жовтня - 3 жовтня 2020 року

м. Одеса

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**XIII Всеукраїнської науково-практичної
конференції молодих учених та студентів
з міжнародною участю**

**«Проблеми формування
здорового способу життя у молоді»**

1 жовтня - 3 жовтня 2020 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, О.В. Бочарова,
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
Г.В. Крусір, В.М. Плотніков,
Л.М. Тележенко, Н.А. Ткаченко
О.О. Меліх, В.В. Немченко
О.Б. Ткаченко

доктори екон. наук, професори
доктор техн. наук, доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. істор. наук, доцент
канд. техн. наук, доценти

О.О. Коваленко
А.О. Соловей
Т.П. Сергеєва, О.О. Фесенко

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2020. — 251 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 3 листопада 2020 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2020

РОЗДІЛ 7
ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

підвищеною увагою до питань охорони здоров'я, безпеки та дотримання соціальної дистанції, яких потребуватимуть і очікуватимуть мандрівники.

Крім загальновідомих правил поведіння в умовах пандемії коронавірусу, в протоколах пропонується, зокрема, оцінювати інновації в області чистоти і дезінфекції, такої як технологія електростатичного розпилення, ультрафіолетового світла і фільтрації повітря на основі ЕРА (управління з охорони навколишнього середовища) зі схваленням від експертних органів і урядових установ, таких як ВООЗ, та обмін найкращими практиками

WTTC звертає також увагу на те, що рекомендації, викладені в протоколах безпеки, можуть бути змінені та доповнені в міру надходження нової інформації про вірус.

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

ТРЕКІНГ ЯК СКЛADOVA 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 установленої 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.

INCLUSION IN TOURISM: THE BALANCE OF INCLUSIVE EMPLOYMENT AND INCLUSIVE TOURISTS

**Galovskiy A.O., Tsapets A.I., II year master's students
of the faculty of TW&TB
Odessa National Academy of Food Technologies,
Odessa**

Inclusive Tourism (IT) means that all travelers can enjoy travel services without restriction, independently of other people, on equal terms and with dignity. In particular, attention is paid to travelers with special accessibility needs. This can be accessibility in movement, visual and auditory accessibility. Accessibility means equal access to infrastructure, transport, information and communications.

IT is not only accessible and comfortable cities, but also a service ready to work with all people and their needs. For people with disabilities, additional services may be needed: for example, a veterinary service for guide dogs or services for the repair of prostheses and equipment, adapted by taxis.

Inclusion in Tourism (IiT) is the balance (model) of Inclusive Employment (IE) and IT:

$$IiT = IE + IT.$$

Economic impact of tourism is measured in terms of its effect on:

- Income;
- Employment;
- Investment and development;
- Balance of payment.

Tourism industries, also referred to as tourism activities, are the activities that typically produce tourism characteristic products.

The base ways of the impact of tourism industries on employment:

- direct employment in the tourism industries;
- indirect employment in the sectors supplying inputs to the tourism industries.

We use data from the State Statistics Service of Ukraine:

1. number of hotel type enterprises;

РОЗДІЛ 7 – ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.....	164
РОЗВИТОК ВІТРИЛЬНОГО СПОРТУ ЯК ОДНОГО ІЗ СКЛАДОВИХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ Байрачна О.К.....	165
ПРОТОКОЛИ БЕЗПЕКИ ДЛЯ СФЕРИ ТУРИЗМУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ Балицька А.....	166
ТРЕКІНГ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Давидова Д.Б.....	168
INCLUSION IN TOURISM: THE BALANCE OF INCLUSIVE EMPLOYMENT AND INCLUSIVE TOURISTS Galovskiy A.O., Tsapets A.I.....	170
ГАСТРОНОМІЧНИЙ ТУРИЗМ ПІВДНЯ ОДЕЩИНИ: ОСОБЛИВОСТІ ЛОКАЛЬНОЇ БЕССАРАБСЬКОЇ КУХНІ Мільчева Н.С.....	172
НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ У ГОРАХ Ставріяні С.Р.....	174
РОЗШИРЕННЯ СФЕРИ ПОСЛУГ НА ВІТЧИЗНЯНИХ БОТЕЛЯХ ТА ФЛОТЕЛЯХ Трушков Є.Ю., Морозенко Ю.С.....	176
РОЗДІЛ 8 – ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	178
СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЯКОСТІ ТА БЕЗПЕКИ ПИТНОЇ ВОДИ Гладкова Ю.І.....	179
БІОЛОГІЧНІ СПОСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ НАФТОЗАБРУДНЕНИХ ҐРУНТІВ Зюзько В.В.....	181
СУЧАСНИЙ СТАН БЕЗПЕКИ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ Таранець В.І.....	183