

**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

5. відсутність або відмова від шкідливих звичок (на перший погляд, туризм не має прямого відношення до протистояння шкідливим звичкам. Однак спілкування з природою, споглядання її краси, допомагають набути душевної та психічної рівноваги. А психічно стійкій людині, яка має в житті справжні, вірні цінності, не потрібні сурогати щастя - алкоголь, тютюн, наркотики).

В галузі туризму проблемним сьогодні є неефективне та нераціональне використання відповідних ресурсів. Так, до останніх можна віднести відсутність розвинутої інфраструктури, низьку якість обслуговування, відсутність якісної реклами та глибокої інформації про готелі, санаторії, тури по країні та послуги, що надаються не на світовому рівні, значний податковий тягар тощо.

Стратегічною метою розвитку туристичної індустрії в Україні можна визначити створення конкурентоспроможного на світовому ринку туристичного продукту, здатного максимально задовольнити потреби населення країни. Важливими факторами, що впливають надалі на розвиток ринку туризму, є демографічні зміни, матеріальне та соціальне становище населення, рівень освіти, тривалість відпустки, професійна зайнятість та багато інших факторів.

Наприкінці слід зазначити, що заняття туризмом благотворно впливають на психоемоційний стан молодого покоління. Туристи зазвичай менше схильні до депресії, тривожності і напруженості. Вони стають більш зібраними, впевненими у собі, доброзичливими, терпимими до недоліків інших. Якість навчання у вищих навчальних закладах становить понад 60%.

Науковий керівник - канд.тех.наук,
доцент- Атанасова В.В.

КІННІ ПРОГУЛЯНКИ ЯК АКТИВНИЙ ТА ОЗДОРОВЧИЙ ВИД ТУРИЗМУ

Беженар В.В.,
студентка 3-го курсу ЦК Індустрії сервісу ВСП ФКНТІС
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса

В останні роки одним із видів оздоровлення є кінні прогулянки. Відчутти єдність з природою, відволіктись від міського стресу, у повній мірі насолодитись пейзажами та отримати можливість відпочивати в оточенні спокійних тварин – плюсів у прогулянок на конях чимало. Вагомим чинником для розвитку такого виду

оздоровлення є доступність для людей будь-якого віку і рівня підготовки, адже навіть новачки можуть за допомогою невеликих інструкцій навчитися їздити верхи. Ці тварини завжди мали великий вплив на людей. Такий різновид відпочинку був популярним та гарним подарунком для близьких людей в особливих випадках. Романтичні кінні прогулянки – спосіб відволіктися від побуту, зануритися у себе або активно провести час

Кінний туризм в наш час набуває все більшої популярності. Напевно тому, що нам хочеться більшої близькості до природи, а не комфорту. Такий туризм благотворно впливає на здоров'я, якщо звичайно не має протипоказань. Кінні тури або кінний туризм, діяльність, яка дозволяє більшості експертів реалізувати свої навички як вершники, є напрямом спортивного і екстремального туризму, що має багато спільного з організацією звичайного походу. Якщо кінний маршрут триває більше за один дунь, то переходи займають 5-6 годин, а в решту часу туристи розбивають табір, облаштовують місце ночівлі, готують обід і відпочивають на природі. На маршруті часто зустрічаються природні перешкоди, тому це не лише захоплююча подорож, але ще і деякий екстрим. Так до щоденного зайняття додається догляд за твариною, закріпленою за туристом, і спілкування з нею. Туриста такий відпочинок притягає відразу декількома можливостями: незвичний для городян спосіб пересування; можливість за одну відпустку відвідати декілька місць відпочинку – річку, ліс, місцеві пам'ятки; психологічне і фізичне оздоровлення; спілкування з твариною і можливості догляду за нею. Більшість туристичних програм розроблені на новачків в спілкуванні з кіньми. Діти до 12 років супроводжуються під наглядом дорослих. Ще знаходячись на турбазі, учасники екскурсії проходять спеціальну підготовку і отримують початкові знання і навички їзди на коні. Подорож проходить неспішним кроком, тому витримати її можна навіть з невеликою фізичною підготовкою у будь-якому віці.

Також кінні прогулянки можна класифікувати як підвид екологічного туризму. Любителі верхової їзди досконало знають, скільки задоволення дає подорож на коні та милування з сідла чудовими краєвидами. Відомо, що кінні прогулянки і спілкування з конем мають позитивний вплив на психофізичний та емоційний стан людини – це чудовий вид активного відпочинку, який володіє здатністю впливати на оздоровлення всього організму:

- психологічна допомога при замкнутості;
- природна боротьба зі стресом;
- розвиває почуття відповідальності;
- лікування та профілактика сутулості;
- поліпшення роботи вестибулярного апарату;

- зміцнення м'язів;
- покращує загальний тонус тіла людини.

Загальновідомий медичний факт, що верхова їзда надає позитивний вплив на травні функції людини, на органи кровообігу, нервову, дихальну і ендокринні системи. Катання на конях рекомендовано при порушенні координації рухів, викривленні хребта, дефектах постави, лікуванні ішемічної хвороби серця, порушення обміну речовин, бронхіальній астмі, вегето-судинній дистонії, функціональних захворюваннях кишечника тощо.

Кінний туризм – це міжнародний напрям спорту і відпочинку, є важливим і зростаючим сектором індустрії туризму, що дозволяє відвідати сотні красивих місць, де інші види транспорту просто не проїдуть. Кінний туризм виник у 1950-х роках у Європі, особливо у Франції, у той час, коли машини замінили гужовий транспорт. Відтоді це перейшло від потенційно приємного заняття до цілком конкретної реальності та одного з найнадійніших шляхів розвитку верхової їзди. Перший кінний маршрут був прокладений в 1971 році і з кожним роком популярність цього виду туризму росла.

Основною мотивацією кінного туризму є сама кінна діяльність. Лише кілька видів кінного спорту активного відпочинку пропонуються як пакет. Сьогодні безліч варіацій кінних походів:

- базові поїздки – це поїздки, під час яких ви щодня повертаєтесь на центральну базу;
- трейл-атракціони, під час яких туристи щовечора проживають в таборі або в різних місцях;
- початківці або кінні тури для новачків;
- кінні тури у вихідні дні – місця короткострокового відпочинку;
- багатоденні кінні маршрути, з супроводом і окремою доставкою харчування;
- тури-конкурси зі змаганнями;
- кінні тури для сімейного відпочинку;
- тури-вестерни – можливість попрактикуватися бути ковбоєм або ковбойкою;
- тури-сафарі;
- вершники з обмеженими можливостями – канікули для водіїв з обмеженими можливостями.

Верхова їзда є дуже популярним видом дозвілля, особливо серед дітей і молоді в розвинених країнах. Тільки у Великій Британії налічується 2,4 мільйона практикуючих та 760 тис. у Німеччині. Передовий досвід розвитку такого виду туризму проявляють Європейські країни та Сполучені Штати. Деякі джерела припускають, що в розвинених країнах може бути близько 20 мільйонів вершників,

які займаються кінним спортом, багато з яких мають власних коней або у власних установах, або в приватних школах.

Концепція сталого розвитку тісно пов'язана з розвитком кінного туризму, пошуком справжнього досвіду та прямим контактом з природою.

В Україні найдовший кінно-туристичний маршрут був організований та пройдений у 1994 році. Його відстань сягнула 970 км. Учасниками та організаторами були Микола Дударенко, Олег Сиперштейн, Лада Михайлова. З коней, що брали участь у поході, племінні документи мали лише араб Руслан та орловський рисак Кіпрей, усі інші коні були офіційно «без породи», різного зросту та конституції, в тому числі кілька мустангів, відловлених на острові Джарилгач. По мапі організаторів маршрут включав заїзд на могилу Тараса Шевченка в Каневі і пролягав від Скадовська до Сеньковки. Група стартувала 22 червня та закінчила подорож 10 липня (загалом 19 днів шляху). На зворотньому шляху коней повезли автотранспортом.

Проведенням офіційних кінно-туристичних заходів та змагань на території України опікується громадська організація Всеукраїнська федерація техніки кінно-спортивного туризму «ТРЕК» (ГО «ТРЕК»).

Кінний туризм варто популяризувати та розвивати в різних регіонах України, адже кінні прогулянки – це чудовий емоційний сплеск, розрядка від стресів, ефективний спосіб зміцнення та оздоровлення організму. Доведено, що серед молоді, яка займається кінним спортом, виростають психологічно врівноваженими, спокійними і відкритими у спілкуванні особистостями.

Наукові керівники – викладач ВСП ФКНТПС,
аспірант кафедри ТБтаР Шепелева О.В.,
к.е.н., доцент, доцент кафедри ТБтаР Крупіца І.В.

ВИННИЙ ТУРИЗМ ЯК НАПРЯМ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ СПОЖИВАННЯ АЛКОГОЛЬНИХ НАПОЇВ У МОЛОДІ

**Бирка К.М., студент 2 курсу магістратури факультету ТвтаТБ
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

На сьогодні розвиток винного туризму в світі це пріоритетний та прибутковий напрямок туристичного ринку. Зберігається тенденція подорожі на короткий період з великою кількістю емоцій та вражень. Для того щоб задовольнити потреби споживача створюється

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