

**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

відчути повний спокій гості мають можливість відвідати екскурсію по Зеленому каньйону. Прогулянка на човні та свіже повітря допоможуть знайти гармонію. Найвіддаленіший курорт Анталійського узбережжя – Аланія. Регіон поділяється на 6 селищ: Авсалар, Інджикум, Карабурун, Конакли, Махмутлар та Окурджалар. Аланія, як і всі регіони, приваблює туристів чистими пляжами, теплим морем, гарною природою та готелями, які надають якісні послуги за демократичні ціни. На території всіх курортів можна виділити наступні лікувально-профілактичні методи: аеротерапія, геліотерапія, таласотерапія, псамотерапія, гідротерапія, бальнеотерапія, ландшафтотерапія, фітогідротерапія. Не останню роль в популярності курортів Анталійського узбережжя відіграє розвинута інфраструктура, що дає змогу туристам почувати себе комфортно та захищено.

Науковий керівник – к.т.н.,
доцент Ліганенко М.Г.

ЕКОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВОЇ НАЦІЇ

**Демчук М.В., студент II курсу факультету ТВтаТБ
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Останнім часом спостерігається підвищений інтерес до такої форми туристичної діяльності, як екологічний туризм, який має зайняти відповідну нішу в туристичній індустрії України. Екологічний туризм – порівняно нове поняття в туристичній діяльності. Основна причина виникнення екологічного туризму полягає в невідрегульованості відносин у системі „суспільство – природа”. Сьогодні все більше туристів прагне відпочивати в екологічно комфортних умовах, спілкуватися з природою в процесі туристичних подорожей, тим самим знімаючи стрес повсякденного міського життя.

Хоча, екотуризм – це форма туризму, яка включає в себе відповідальні подорожі до відносно неторкнених природних зон. Метою таких подорожей є прояв поваги до природи та спроба оберігати її. Отже, туроператори, розробники екотурів та орендарі мають діяти максимально відповідально та забезпечувати захист флори та фауни на відповідній території.

Головна цінність екотуризму – унікальна можливість пережити почуття єдності з природою. Організація екологічних турів вимагає професійної підготовки туристичних кадрів до цього виду діяльності. Сучасні фахівці з туризму, які організовують екотур, повинні бути

професійно підготовленими до екологічної просвіти та здійснення екологічного виховання туристів, особливо молодого покоління.

З зеленим туризмом тісно пов'язаний, так званий, сільський туризм - проживання в фермерському господарстві. Метою такого відпочинку є ознайомлення з фермерським життям. Тут туристам нададуть можливість погодувати тварин, покататися на конях, сходити в ліс за грибами або половити рибу на озері. Зелений туризм – більш широке поняття. Він включає в себе такі форми: культурні та етнічні поїздки, відвідування заповідників та ландшафтних парків, рибалка і полювання, а також активний туризм, який є найпопулярнішою формою екотурів протягом останніх років.

Активний зелений туризм являє собою піші походи, сплав по річці, велосипедні маршрути, кінні переходи. Також невід'ємною частиною є приготування їжі на вогнищі й ночівля в наметі.

В Україні є місця де розвивається форма активного туризму. В першу чергу слід згадати Карпати й Закарпаття. Тут можна знайти розваги на будь-який смак від легких прогулянок лісом до екстремальних розваг. Найкраще те, що активне дозвілля тут доступне майже цілий рік – в горах завжди знайдеться формат відпочинку відповідно сезону.

Похід в гори з рюкзаком та наметом – туристична класика. Незабутні моменти посиденьок біля вогнища в кінці насиченого дня, радість від пройденого шляху та мальовничі пейзажі. Сплав по гірським річкам Карпат – це чудова нагода збадьоритися порцією адреналіну та відчутти себе плотономами, що у давні часи сплавлили ліс. Сплавлиятися можна на рафтах, байдарках, катамаранах та каяках. В сезон в лісах Карпат чимало грибів та різноманітних ягід. Тут легко можна назбирати кошик справжніх білих, лисичок, опеньок підберезовиків та інших грибів. Збирання грибів – це окремий вид медитації. Окрім тренування зору та спостережливості, такий вид дозвілля допомагає розвинути концентрацію та відпочити ментально.

Взимку в горах також є чим зайнятися. Для любителів гірськолижного спорту тут є всі умови для повноцінного екстрім фрірайду. Це чудова альтернатива для тих, хто вже втомився від катання по трасах гірськолижних курортів. В Карпатах можна знайти схили різної складності, а сходження вгору буде вже окремою розвагою та задоволенням. Карпати – чудові умови зимових сходжень та тренування альпіністських навичок у максимально наближених умовах до високих гір. Чимало професійних альпіністів та початківців вирушають в регіон Чорногори для відточення майстерності сходження у зв'язці та індивідуальної техніки.

Які б місця ви не вибрали для зеленого туризму, яка б форма екологічного туризму не була б вам до вподоби – це прекрасна

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

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