

**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

Джерела інформації:

1. Cvijanović D., Ignjatijević S., Tankosić J., Cvijanović V. Do Local Food Products Contribute to Sustainable Economic Development? [Electronic resource] – Access mode: <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/7/2847>
2. Colasanti, K.J.; Matts, C.; Hamm, M.W. Results from the 2009 Michigan Farm to School Survey: Participation grows from 2004. J. Nutr. Educ. Behav. 2012, 44, 343–349.
3. Phillips, R.; Wharton, C. Growing Livelihoods: Local Food Systems and Community Development; Routledge: London, UK, 2016; ISBN 978-0-415-72706-8.
4. Donald, B.; Blay-Palmer, A. The urban creative-food economy: Producing food for the urban elite or social inclusion opportunity? Environ. Plan. A 2006, 38, 1901–1920.
5. Cvijanović, D.; Ignjatijević, S. International Competitiveness of Niche Agricultural Products: Case of Honey Production in Serbia. In Handbook of Research on Globalized Agricultural Trade and New Challenges for FoodSecurity; Erokhin, V., Gao, T., Eds.; IGI Global: Hershey, PA, USA, 2020; pp. 443–464.
6. Balaban, M.; Župljanin, S.; Nešović, D. Regional sustainability of local and rural development. Econ. Agric. 2019, 66, 1173–1186.

Наукові керівники – доктор екон. наук,
професор Олена МЕЛІХ,
канд.екон.наук., ст.викладач
В'ячеслав ІВАНЧЕНКОВ

ВПЛИВ ВІДПОЧИНКУ НА КУРОРТИ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ТА СПОСІБ ЖИТТЯ

**Кошик С. О., студентка IV курсу факультету ІТХ та РГБ
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

*Серед найбільш важливих свобод,
що ми можемо мати, — це свобода
від неминуче поганого стану здоров'я
Амартія Сен*

Здоровий спосіб життя - тренд 21 століття. Нас оточує запаморочлива кількість інформації про популярні тенденції підтримки здоров'я, режиму сну чи фізичних вправ, про те, що означає добре їсти, спати чи займатися спортом тощо. Та ця інформація з

усього світу мало що говорить про те, що таке «здоров'я», «здоровий спосіб життя». На мою думку, здоров'я - це гармонія і комфорт. Це гармонія у тілі та думках, що відчувається фізично і ментально. За визначенням Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) «здоров'я – це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів».

Здоровий спосіб життя включає цілий комплекс аспектів людської життєдіяльності: від певних норм у харчуванні до емоційного та психологічного настрою.

Існують досить прості правила ведення здорового способу життя, дотримуючись яких людина може зберегти на довгі роки життєві сили та здоров'я:

- правильне та раціональне харчування;
- режим праці та відпочинку, повноцінний сон;
- фізична активність та загартування.

Проте у сьогоденні, з дуже швидким та стресовим ритмом життя, дотримуватись цих “простих” правил надзвичайно складно. У такій ситуації найкращим шляхом буде відпочинок на курорті. Адже саме він може допомогти засвоїти принципи стійкого здорового способу життя. Тут можна повчитись у провідних авторитетів, які знаються на комплексному оздоровленні, підкріпленому наукою, та допоможуть виробити стійкі здорові звички і позбутися нездорових. Оскільки курорти відстоюють цілісний підхід до оздоровлення, а не «швидке вирішення проблеми», зосереджене лише на одному аспекті здоров'я, відпочиваючі зможуть підтримувати позитивні результати для здоров'я і після повернення додому.

Це особливо важливо, коли мова йде про дієту. На курорті стає зрозумілим, що збалансована дієта є досить гнучкою, ситною та легшою для підтримки здоров'я, ніж модні дієти чи чудодійні таблетки. Ключовою до здорового харчування є збалансованість, послідовність і турбота про себе — про свої тіло й розум.

На курорті можна і слід дізнатись, як безпечно та послідовно виконувати вправи для досягнення фітнес-цілей. Адже найчастіше нам не вистачає саме конкретних знань, які допомогли б підтримувати ефективний режим вправ і фізичних навантажень. На думку багатьох дослідників, здоровий спосіб життя має більший вплив на здоров'я, зокрема, серцево-судинної системи, ніж генетика. Фахівці з фітнесу на оздоровчому курорті можуть допомогти навчитися виконувати вправи в межах наявних можливостей, знайшовши режим, який вам сподобається, і який можна безпечно та постійно виконувати у своєму повсякденному житті. Ці ж фахівці навчать, як ставити цілі, щоб підтримувати мотивацію до продовження занять і тоді, коли рівень фізичної форми покращиться.

Відпочинок на курорті має ще низку важливих переваг. Коли ми вирішили забронювати перебування на курорті, ми наче зобов'язуємось натиснути кнопку «відключити звук» від буденності, від усього, крім свого здоров'я. Вириваючи себе із свого повсякдення, дистанціюючись від щоденних справ і стресових факторів, які забирають так багато часу та енергії, слід дозволити собі зосередитися лише на тому, що потрібно розуму і власному тілу. Адже коли втихомиришся з шумом повсякденного життя набагато легше виробити нові позитивні звички.

Важливою перевагою відпочинку на курорті є також поринання в середовище, наповнене іншими людьми, які поділяють ваші цілі оздоровлення та розуміння того, що здоровий спосіб життя пов'язаний з довголіттям.

Отже, курорти пропонують і надають можливість розпочати засвоювати навички здорового способу життя, оптимального для кожного відпочиваючого. Досвідчені експерти з більшості проблем оздоровлення допоможуть оцінити стан вашого здоров'я в сприятливому середовищі (поза впливом додаткових стресорів і стресів), виробити стійкі позитивні звички для нормалізації харчування та, в цілому, фізичного і психічного здоров'я, психологічного стану.

Тобто, оздоровчий відпочинок на курорті може озброїти вас знаннями та реальною практикою, щоб оптимізувати своє здоров'я та свій спосіб життя на багато років.

Науковий керівник – д. мед. н.,
професор Стрікаленко Т. В.

ЗВ'ЯЗОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ З ТРАДИЦІЙНИМИ ЗНАННЯМИ ТА ТРАДИЦІЙНИМИ ВИРАЗАМИ КУЛЬТУРИ

**Паскарь П. Ю., студентка IV курсу факультету ТВтаГБ
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Здоровий спосіб життя реалізується в конкретній предметній діяльності, яка має дві необхідні умови протікання: простір та час. Щоб будь-яка діяльність увійшла в повсякденний побут людини, необхідно, щоб ця людина змогла виділяти на неї час зі свого бюджету часу, а сама діяльність здійснювалася б у просторі, а не тільки в його думках і мріях. Необхідність формування здорового способу життя

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