

2. Топ-10 необычных ресторанов мира [Электронный ресурс] // Archi-time.ru. — Режим доступа: https://www.architime.ru/specarch/top_10_restaurants/restaurants.htm.

<http://edoc.bseu.by>

СНИЛ «Тураналитик»

М.Л. Бурковская, М.О. Павлють

БГЭУ (Минск)

Научный руководитель — **В.К. Кабушкина**

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ КАК МЕТОД БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Жителям современной цивилизации требуется отдых от загрязненного воздуха, шума транспорта, которые приводят к ментальному нарушению и стрессовым состояниям. Под стрессом (от англ. *stress* — давление, напряжение) понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия. При стрессе обычные эмоции сменяются беспокойством, вызывающим нарушения в физиологическом и психологическом плане. Стресс является одной из основных проблем XXI века. Огромный интерес вызывает у ученых решение данной проблемы. Ученые из Мичиганского университета установили, что пребывание на природе — одно из самых действенных средств борьбы со стрессом, а также разработали оптимальную норму прогулок на свежем воздухе. Человеку необходимо быть в среднем 20–30 минут на свежем воздухе, чтобы уровень гормона кортизола (стресса) снижался на 10 %. Пребывание на природе дольше 20–30 минут в одиночестве способствует снижению стресса. Довольно значимый факт для получения результата, что человек должен просто сидеть и любоваться природой. Существуют факторы, которые доказывают влияние природы на состояние человека:

1. Прогулка среди деревьев освобождает от тяжести мыслей. Данный факт подтвердили ученые из Стэнфордского университета. Серия экспериментов показала, что участники, которые прогуливались среди деревьев, чувствовали, что разрушительные мысли уходят.

2. После стресса люди на природе восстанавливаются быстрее. Британские ученые из Университета Эссеса выяснили, что если человек будет наблюдать сцены природы перед собой, то пережить стрессовую ситуацию ему будет легче, чем человеку, который был в городской суе.

Таким образом, одним из эффективных видов борьбы со стрессом является экологический туризм — целенаправленные путешествия в природные территории с целью более глубокого понимания местной культуры и природной среды. Люди предпочитают посещать

территории различных природных объектов. Все это связано с тем, что подобный отдых способствует скорейшему расслаблению тела и духа [1]. В Беларуси для туристов обустроены десятки экологических троп и маршрутов протяженностью от 1 до 250 км. Вот только некоторые из увлекательных экомаршрутов Беларуси: «Тайны Убортского Полесья», «Природа и история Гомельского края» (175 км), «Водная экскурсия по реке Птичь», «Чериковский» (экотур рассчитан на три дня), «Зубропитомник» в Нащарке «Припятский» (4 км), «Воложинские гостинцы» (150 км), «Мифы и легенды Края животворных криниц» (250 км). Кроме того, популярны маршруты, сочетающие разные виды передвижения и осмотр достопримечательностей на пути туристов: уникальные природные территории и объекты, памятники истории и архитектуры, музеи и родовые поместья знаменитых личностей.

Таким образом, Беларусь обладает большим потенциалом в сфере экотуризма. Популяризация «зеленого» туризма не только поможет населению страны справляться со стрессом, но и привлечет иностранных туристов.

Источник

1. 10 научных методов борьбы со стрессом [Электронный ресурс] // 4Brain. — Режим доступа: <https://4brain.ru/blog/stress-management>.

<http://edoc.bseu.by>

И.А. Волчек, А.А. Курицкая
БГЭУ (Минск)

Научный руководитель — В.К. Кабушкина

РАЗВИТИЕ СЕТЕЙ РЕСТОРАНОВ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Сети ресторанов быстрого питания в последние годы довольно активно развиваются в Республике Беларусь. Более того, эти заведения общественного питания стали доступны не только жителям столицы, но и регионов. Сегодня число международных сетей, которые открыли в нашей стране рестораны быстрой еды, уже близится к 10. При этом ожидается приход на рынок и других известных фастфуд-операторов. В столице регулярно появляются все новые гастрономические форматы.

Практически 20 лет своего рода монополистом на столичном рынке ресторанов быстрого питания был McDonald's, который пришел в нашу страну в далеком 1996 году. Сегодня в Минске насчитывается уже 15 ресторанов этой сети. McDonald's работает не только в Минске, но и в областных центрах (Бресте, Витебске и Гомеле). Вместе с тем в последние годы конкурентов у фастфуд-оператора становится