

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

7 жовтня - 9 жовтня 2021 року

м. Одеса

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

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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

7 жовтня – 9 жовтня 2021 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 ,
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
О.О. Коваленко, Г.В. Крусір,
В.М. Плотніков, Л.М. Тележенко,
Н.А. Ткаченко, О.Б. Ткаченко
Л.В. Іванченкова, О.О. Меліх
А.В. Макаринська
А.О. Соловей
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

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

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: ОНАХТ, 2021. – 308 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 10 листопада 2021 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2021

РОЗДІЛ 8
ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

кількість туристів, тому її активно впроваджують у програму фітнес-турів.

Також скандинавську ходьбу можна розглядати, як сімейний вид фітнесу, поєднуючи спілкування та фізичні навантаження.

Популяризація скандинавської ходьби в Україні зосереджена в Одеській, Львівській, Івано-Франківській та Вінницькій області. Зокрема в центрі етнографічного, зеленого сільського туризму та сімейного відпочинку «Фрумушика-Нова» Одеської області, була розроблена програма туру, яка включила піший маршрут з елементами скандинавської ходьби. В бальнеологічному курорті України Східниця скандинавська ходьба є невід'ємною частиною фізичних навантажень під час лікування та оздоровлення.

А на виноробні Шато «Чизай» на Закарпатті скандинавська ходьба виноградниками стала найзатребуванішою додатковою послугою.

Через актуальність, унікальність методики та малих економічних витрат, нами запропоновано включати скандинавську ходу до програми спортивного туризму для молоді, з метою фізичного розвитку, оздоровлення, досягнення психологічної гармонії. Активні заняття скандинавською ходьбою для молоді допоможуть видалити викривлення постави і триматимуть тіло у гарній фізичній формі, не тобто допоможуть урівноважити час, який був виділений на фаст-фуд та сидіння за комп'ютером, що на жаль поки що розповсюджене серед молоді. Також це допоможе зміцнити м'язи ніг після травм, поступово повертаючи їх до фізичної норми.

Науковий керівник – викладач ФКНТІС,
аспірант Шепелева О.В.

ДИТЯЧИЙ ЕКОТУРИЗМ

**Власюк А.Є., студентка I курсу факультету ТВіТБ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

З кожним днем туризм стає все більш і більш популярним. Я думаю, що всі подорожують з різних причин, але в наш час все популярнішим стає екотуризм. Це пояснюється тим, що у сучасному світі більшість людей ведуть малорухливий спосіб життя, від чого

знижується їхня працездатність. На щастя, цієї проблеми можна уникнути саме за допомогою екотуризму.

На сучасному етапі вивченням розвитку екологічного туризму займається багато вітчизняних вчених: О. Бейдик, М. Біржаков, О. Дмитрук, С. Дмитрук, Ю. Зінько, Т. Лужанська, С. Махлинець, Л. Тебляшкіна, М. Рутинський та ін. У наукових роботах цих авторів відзначається важливість вивчення одного з перспективних напрямів розвитку і діяльності туристичної сфери і економіки України загалом - екологічного туризму, його організації і управління, а також культурної цінності екотуризму, як для жителів певної природної зони так і для туристів. Термін «екотуризм» вперше використав Т. Міллер, який вважає, що *«екотуризм - це життєздатний туризм, чутливий до навколишнього середовища.»* Його суть полягає в тому, що люди подорожують у віддалені райони та відвідують далекі місця, не причиняючи шкоди навколишньому середовищу, з метою більше дізнатися про природу в певній місцевості та допомогти людям, які там живуть. Еко туристи подорожують туди, де рослинний і тваринний світ є головною визначною пам'яткою. Екотуризм дає людям зрозуміти, наскільки красива земля та сільська місцевість. Туристи зупиняються в невеликих місцевих будинках, на відміну від гігантських готельних комплексів у регіонах масового туризму.

Величезним попитом у нашій країні користується саме дитячий екотуризм. Батьки по всій Україні з радістю відправляють своїх дітей в спеціальні оздоровчі табори, як в своєму регіоні, так і в сусідніх областях і навіть за кордон. Відпочинкова зміна триває не менше 14 днів, а оздоровча зміна — не менше 21 дня. Оскільки основною метою оздоровчих таборів є “відірвати дитину від комп'ютера” вони мають досить різноманітні розважальні, спортивні, пізнавальні та творчі програми.

Напевно, найбільш відомим серед дитячих оздоровчих таборів України є Артек-Буковель. На мою думку цей табір має найбільш вдалі елементи екотуризму адже знаходиться на території карпатських гір; іонізоване повітря яким характеризуються карпатські ліси, сприяє розумовій діяльності, знімає втому та покращує самопочуття.

Активний відпочинок забезпечують верхова їзда, екстрим-парк, басейн, катання на гірських велосипедах, танцювальні, спортивні заняття. На території дитячого табору також знаходяться спортивні майданчики, басейни, приміщення для гурткової роботи. Тож можна зробити висновок, що у такому таборі дитина отримує змогу дізнатися більше про навколишнє середовище, сформувані основні рухові вміння і навички, розвиватися фізично, підвищити спортивну тренуваність та працездатність організму. І не менш важливим є те, що такого виду екотуризм сприяє вихованню цілеспрямованості,

наполегливості, рішучості, колективізму, почуття дружби і товарищескості.

Список використаних джерел

1. https://tourlib.net/statti_ukr/gaba.htm
2. <https://ecotourism.org/what-is-ecotourism/>
3. <https://bukovel.com/artek/ozdorovlennia>

Науковий керівник – канд. екон. наук, Байрачна О.К.

ТУРИЗМ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ПОКОЛІННЯ

**Галяткіна В.С., студентка 2 курсу факультету ТВтаТБ
Одеська національна академія харчових технологій,
м.Одеса**

Здоровий спосіб життя одна з головних складових кожної свідомої людини. Суспільству давно відомо, що куріння, алкоголь і наркотики шкодять організму, а спорт навпаки. Але, в даний час, дуже мало уваги приділяється туризму, як способу формування здорового способу життя, адже це не тільки корисно для здоров'я, але і дуже цікаво, приносить багато нових знань, емоцій та знайомств.

Термін «туризм» вперше зустрічається в англійських джерелах на початку XIX в. і означає екскурсію або подорож, яка закінчується поверненням до місця початку подорожі. Сама ідея першого туристичної походу у вихідні дні тісно пов'язана з необхідністю організації здорового дозвілля важко і багато працюючих співробітників заводів, портів і мануфактур. Головна мета цього туру було відвернути трудівників від побутового пияцтва та більш благородного способу відпочити у вихідні - чоловічих клубів, в яких теж вкоренилися пияцтво і куріння. Розпочалося все Томасом Куком, згодом його синами, які організувалися в туристичну фірму. Вона успішно функціонувала у сфері туризму більше сотні років.

Деякі види туризму дають можливість оздоровлення за рахунок підвищення рухової активності. Більшість жителів міст, користуючись для повсякденного пересування послугами транспорту, проводячи відпустку лежачи на березі моря або в гамаку на дачі, буквально відучуються ходити. Пройти 15-20 кілометрів звичайною дорогою для них важка задача. Високий ритм сучасного життя вимагає, щоб людина витримувала тривалі емоційні й фізичні

СИРОВИНА ДЛЯ ВИГОТОВЛЕННЯ ПЕТ(Ф)-ТАРИ ТА Ї ВПЛИВ НА ЯКІСТЬ ВОДИ, ЩО В НІЙ ЗБЕРІГАЄТЬСЯ Скрипниченко В.М.....	196
РОЗДІЛ 8 – ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.....	199
MEDICAL TOURISM: SEA, SUN AND BEACHES OF ODESSA Gorodetska E.G., Spiyan A.O.....	200
ФІТНЕС ТУРИЗМ - НОВИЙ НАПРЯМ НА ТУРИСТИЧНОМУ РИНКУ Бирка К.М.....	201
СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ТУРИСТИЧНА ПОСЛУГА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ВИДІВ ТУРИЗМУ Бойко В.В.....	203
ДИТЯЧИЙ ЕКОТУРИЗМ Власюк А.Є.....	204
ТУРИЗМ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ПОКОЛІННЯ Галяткіна В.С.....	206
ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ Дуда А. М.....	208
ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ Єланська К.В.....	209
ФІТНЕС-ТУРИ ЯК НОВА АЛЬТЕРНАТИВА НА РИНКУ ТУРИСТИЧНИХ ПОСЛУГ Мішкевич К.О.....	211
ПРОДОВОЛЬЧА БЕЗПЕКА В ТУРИЗМІ Молотова С.П.....	213
ПЛАНУВАННЯ ХАРЧУВАННЯ ПІД ЧАС ФІТНЕС-ТУРІВ Прокопов І.І.....	215
ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПІРСЬКОМУ ТУРИЗМІ Тоня О.Ю.	217