

**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

ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ГІРСЬКОМУ ТУРИЗМІ

Тоня О.Ю., магістр ІФКС
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського,
м. Одеса

Соціально-економічні та політичні зміни, що відбулися в Україні за останні 5 років, поставили ряд проблем в гірському туризмі. Перш за все, це пов'язано з тим, що була окупована Автономна республіка Крим с гірськими районами, які були добре вивченими, з відносно розвинутою інфраструктурою. Гірські райони України придатні для сходжень і подорожей, в основному, в літній період. Це призводить до того, що весь рік туристи змушені тренуватися в умовах міського середовища, потрапляючи в реальні умови гірського середовища один раз на рік. Економічні проблеми в суспільстві призвели до того, що і цей «дорогоцінний» час зведен до мінімуму.

Попри це, український гірський туризм вийшов на світовий географічний простір. Складність спортивних походів зросла з появою нових технічних засобів і матеріалів екіпіровки спортсменів. Це призвело до необхідності спеціалізованої фізичної та технічної підготовки в гірському туризмі з використанням тренажерних комплексів, що імітують форми гірського рельєфу.

На основі аналізу теорії і практики підготовки спортсменів високого класу ми виділили кілька напрямів, які необхідно використовувати в цілорічній підготовці в гірському туризмі:

- зростання загальних обсягів тренувальної роботи ;
- різке збільшення частки спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи;
- використання методу сполучених впливів із застосуванням спеціально підібраних вправ, тренажерів і пристроїв в поєднанні з оптимально високими за обсягом і інтенсивністю тренувальними навантаженнями, хвилеподібно розподіленими в тренувальних макро-, мезо- і мікроциклах;
- розширення інструментального, приладового та тренажерного обладнання для виведення спортсменів на більш високий рівень прояву моторних здібностей;
- впорядкування процесу управління тренуванням на основі комп'ютеризації знань про структуру підготовленості та змагальної діяльності з використанням моделювання;
- створення оптимальної надмірності: технічної, тактичної, фізичної, функціональної, психологічної та теоретичної;

- забезпечення надійної та високорезультативної діяльності спортсменів в умовах більш складних, ніж змагальні.

Аналіз науково-методичної літератури виявив основні невирішені питання в організації цілорічної фізичної та технічної підготовки в гірському туризмі:

- необхідність збільшення обсягу технічної та фізичної підготовки в умовах штучно створеного гірської середовища;

- вдосконалення методики спеціальної фізичної та технічної підготовки з використанням тренажерних комплексів, що імітують гірський рельєф;

- досягнення спортивних результатів при зниженні обсягу тренувальної роботи в природних гірських умовах.

Науковий керівник – канд. пед. наук,
ст. викладач Щекотиліна Н. Ф.

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