

**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

середовищі. Туризм – одна з найпопулярніших форм активного відпочинку, яка поєднується з активним пізнанням навколишнього світу. Позитивною функцією туризму є те, що він сприяє фізичному, психологічному та моральному вихованню молоді.

Література

1. Вакуленко О.В. Взаємозв'язок здорового способу життя та процесу соціалізації особистості // Український соціум. - 2003. - № 1 (2). - С.123- 128 9

2. Кекушев В.П, Сергеев В.П., Степаницкий В.Б. Основы менеджмента экологического туризма // Учебное пособие. - М.: Издательство МНЭПУ, 2001. - 60 с.

Науковий керівник – канд. юр. наук,
доцент Орлова В.О.

ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

**Сланська К.В., студентка СВО «Магістр» факультету ТВтаТБ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Сьогодні туризм є однією з найбільш динамічних галузей економіки, не беручи до уваги ситуацію з пандемією COVID-19. Туристична діяльність охоплює безліч сфер діяльності і сфера здоров'я одна з них. Останнім часом багато людей перейшли до здорового способу життя, і це має значні наслідки для туризму. Все більше людей вирішують обирати напрямки, які можуть надавати оздоровчі та медичні послуги. Більшість туристичних операторів в своєму арсеналі мають багато пропозицій для покращення свого психологічного та фізичного здоров'я: йога-тури; ретрит-тури; SPA- та wellness-тури; тури в санаторії та спеціалізовані заклади з метою покращення здоров'я.

І це не дивно, адже в нашому світі із сучасним ритмом життя все більше і більше людей почали частіше приділяти увагу своєму здоров'ю. Для деяких існують цілком конкретні та заздалегідь визначені причини здоров'я для подорожей, тоді як для інших це більш приховане почуття втечі та розслаблення, яке призводить до більшого почуття покращення свого стану. Обираючи «здоровий» туризм, люди отримують користь від відпочинку, відвідування нових

та привабливих місць, що також має користь для організму, психічне та духовне лікування.

Між індустрією туризму та здоров'ям існує добре встановлений взаємозв'язок. Адже стимулювання брати участь у різних формах туризму, тісно пов'язана з ідеями покращення свого стану, добробуту та здоров'я, а також туристичними дестинаціями чи напрямками, які зосереджені на наданні відчутних переваг для здоров'я.

Оздоровчий туризм став популярним напрямком туризму, який допомагає пропагувати здоровий спосіб життя з високим потенціалом постійного зростання. У світі навіть існує Глобальний оздоровчий інститут (GWI), який надає цінні дослідження та ресурси, стимулюючи співпрацю та інновації в оздоровчій галузі. Так згідно їх даних, щорічно на індустрію оздоровчого туризму витрачається близько 639 млрд. доларів починаючи з 2017 року і за прогнозами, у 2022 році, досягне 919 мільярдів доларів [1].

Оздоровчий туризм приносить фізичні та духовні переваги та надає можливість мандрівникам досліджувати природні та історичні місця регіону, де вони можуть насолодитись спокійним та чудовим відпочинком.

Подорожі значно впливають на стан фізичного та психічного здоров'я. Подорожі дають можливість спробувати щось нове та познайомитися з новими людьми, допомагають боротися з монотонністю. Невід'ємна частина оздоровчого туризму – активна форма відпочинку. Під час подорожі турист має змогу спробувати щось нове, зарядитись новими емоціями. Оздоровчий туризм дозволяє це зробити. Вибравши те, чого ніколи раніше не пробували, наприклад, віндсерфінг, рафтинг, лижі, їзду на велосипеді, можна знову відчути своє тіло та розум живими.

Найбільша перевага подорожей – це кількість рухів, котрі робить турист в процесі. Ті, хто більше року відпочивають, рідше страждають від багатьох ускладнень зі здоров'ям у майбутньому, оскільки вони набагато активніші. Подорожі покращують здоров'я мозку. Суб'єкт туристичної діяльності не тільки покращує пам'ять та пізнавальні здібності, але й стимулює ряд позитивних думок, які отримує. Чим більше людина подорожує, тим більше вона дізнається. Подорожі розширюють кругозір. Вивчення нового місця призначення дає можливість познайомитися з новими людьми, побачити їх культуру та краще усвідомити те, що відбувається у світі.

У висновку можна підсумувати, що сучасні концепції та ідеї змінюють смак та уподобання мандрівників у світі. Завдяки стрімкому скороченню географічних кордонів, сучасні мандрівники обирають

орієнтовані на оздоровлення поїздки, які будуть піклуватись про їх загальний добробут, а не лише задовольнятимуть потреби відпочинку.

Література

1. Статистика та факти оздоровчої галузі. URL: <https://globalwellnessinstitute.org/press-room/statistics-and-facts/> (дата звернення: 13.09.2021).

Науковий керівник – доктор економ. наук,
професор Добрянська Н.А.

ФІТНЕС-ТУРИ ЯК НОВА АЛЬТЕРНАТИВА НА РИНКУ ТУРИСТИЧНИХ ПОСЛУГ

**Мішкевич К.О., студентка СВО «Магістр» факультету ТВтаТБ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Популярність оздоровлення та підтримання фізичної форми у сучасних умовах настільки велика, що в останні роки отримав розповсюдження особливий вид спеціалізованого туризму – фітнес-туризм. Фітнес-тур (від «фітнес», англ. fitness від to fit – бути у гарній формі), це вид туризму, основною метою якого є фізичне й ментальне (психологічне) оздоровлення туриста за допомогою спеціальних методик, які включають фізичні вправи аеробіки, аква-аеробіки, силових занять, танців, пілатесу, йоги та ін., а також – дієту. Фітнес-тури є сучасним видом спортивно-оздоровчого туризму, та поєднують в собі його основні принципи активного проведення вільного часу і нові методи організації фізичних вправ. Фітнес-тури сприяють більшій різноманітності та нових можливостей для фізичного та емоційного розвитку. Результатом туру може бути зменшення маси тіла, оздоровлення, нормалізація емоційного стану, формування позитивного життєвого настрою, покращення загального стану організму, діяльності серцево-судинної й дихальної систем. Під час такого відпочинку турист також отримує комплекс практичних знань від фахівців у галузі фітнесу, що допоможе у подальшому вести здоровий спосіб життя, правильно тренуватися, корегувати власну масу тіла. Джерела літератури свідчать про наявність класифікації фітнес-турів на: вузькоспеціалізовані та комбіновані. Різниця тільки в тому, що перші вирішують одну, максимум дві задачі, тоді як другі передбачають більш насичену програму, а також більш широкий

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