

**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**

## **СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ТУРИСТИЧНА ПОСЛУГА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ВИДІВ ТУРИЗМУ**

**Бойко В.В., студент 3-го курсу ФКНТПС  
Одеська національна академія харчових технологій,  
м. Одеса**

В останні роки популяризація аматорського спортивного туризму набуває обертів не тільки на міжнародному рівні, а й в Україні. Організовані тури спортивного напрямку стають актуальними серед різних верств населення. Також розширюється спектр послуг і програми таких турів. Спортивний туризм прийнято вважати одним з найвідоміших видів спорту по подоланню маршрутів, під час подолання яких виникають різні специфічні природні перешкоди. Найдавнішим є пішохідний туризм. На його основі побудовані пішохідні, гірські та деякі водні й спелеологічні походи. Варто також виділити той факт, що спортивний туризм це не просто спорт. Він також дозволяє ознайомитися з культурою народів, що проживають в районі подорожі.

Одним із нових напрямків спортивного туризму сьогодні являється фітнес-туризм, який несе оздоровчо-спортивну функцію для різної вікової категорії туристів та підходить для різної фізичної підготовки. Вагомою перевагою такого напрямку туризму є те, що до програми фітнес-турів можна включати пізнавальне-екскурсійні програми, та навіть створювати колаборації з іншими видами туризму та доповнювати новими елементами тренування.

Зараз набуває популярності оздоровчий вид фітнес-турів з елементами скандинавської ходи. Скандинавська ходьба являє собою вид оздоровчої ходьби зі спеціальними розсувними палками, які регулюються під зріст людини та мають ефект «антишок», пружину, що допомагає амортизувати удар під час зіткнення палки із землею, і таким чином запобігає перевантаженню на руки. Як показують результати останніх досліджень під час скандинавської ходьби задіяні на 90 % м'язи верхньої частини корпусу, які не використовуються протягом дня при звичайній ходьбі – м'язи плечового поясу, спини, пресу, грудей, а хребет і колінні суглоби отримують мінімальне навантаження. Цей різновид фітнесу підвищує витривалість, що необхідно людям із проблемами здоров'я та професійним спортсменам, повертає рухливість і повноцінне життя після травм опорно-рухового апарату. Скандинавська ходьба підходить для літніх людей в якості щоденного фітнесу та людям із граничним перевищенням ваги, яким заборонені активні фізичні вправи. Через свою унікальність скандинавська ходьба допомагає залучити велику

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

СИРОВИНА ДЛЯ ВИГОТОВЛЕННЯ ПЕТ(Ф)-ТАРИ ТА Ї ВПЛИВ НА ЯКІСТЬ ВОДИ, ЩО В НІЙ ЗБЕРІГАЄТЬСЯ Скрипниченко В.М.....	196
<b>РОЗДІЛ 8 – ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.....</b>	<b>199</b>
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