

**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

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

спектр пропонованих заходів. Вузькоспрямовані тури в свою чергу поділяються на: йога-тур; танцювальний; плавальний. Комбіновані тури – стандартні фітнес-тури, тобто це тури для жінок і чоловіків, які мають широкий спектр тренувань, комплексів силових вправ та кардіо, пілатес, петлями TRX, стретчингом. Одним із найбільш популярних видів вузькоспрямованих турів є йога-тури. Наступний за популярністю є аквафітнес-тур. Характерним є використання різноманітних фізичних вправ, які використовуються в аеробному режимі, у музичному супроводі, в умовах глибокого і мілкового басейнів, у морі. Найбільш популярними для аквафітнестуру є країни Середземномор'я, Єгипет, Таїланд та Індія. Цей вид туризму передбачає можливість здійснити подорож у період низького сезону. Головною умовою є наявність готелю з майданчиком для занять, басейном для аквааеробіки і погодження з адміністрацією готелю. Великою популярністю користуються танцювальні тури. Багато туристів бажають навчитися танцювати або вдосконалити вже набуті навички. Тур, зазвичай, організовується в ту країну, з культурою якої пов'язаний танок. Комплексний SPA-фітнес-тур включає в себе щоденні тренування на відкритому повітрі, курс талосотерапії, лекції по харчуванню. Оскільки фізична підготовка і рухова активність учасників фітнес-туру різна, перед заняттями проводиться антропометричне й функціональне обстеження, що дозволяє індивідуалізувати інтенсивність тренувального навантаження.

Фітнес-індустрія стрімко розвивається у всьому світі завдяки комерційній орієнтації, а тенденції в сфері фітнесу швидко змінюються. Динамічний розвиток фітнес-сфери вимагає від фітнес-клубів та фітнес-тренерів постійно слідкувати за новинками та впроваджувати їх у свою діяльність, щоб залишатися конкурентоспроможними. 2020 рік став одним з найбільш пам'ятних, оскільки зміни, які слідували у всіх сферах та галузях економіки принесли нові тенденції та змусили багатьох шукати нові шляхи до покращення та продовження свого розвитку.

В Україні організацією фітнес-турів займаються як професійні фітнес-клуби, так і туристичні фірми. Для організації таких подорожей вони, як правило, об'єднують свою роботу (розробляють програму туру, враховують всі аспекти його проведення). Туристична фірма бере на себе зобов'язання щодо організації трансферів, проживання, харчування, екскурсій в обраній країні. Фітнес-клуб несе відповідальність за організацію й проведення тренувального процесу на відпочинку. Інструктор щоденно проводить два-три повноцінних тренування зі своєю групою, слідкує за фізичними навантаженнями, надає рекомендації щодо здорового способу життя й харчування. Він повинен володіти не тільки сучасними фітнес-методиками, але й

знаннями з психології спілкування та організації дозвілля. Таке співробітництво надає можливість розробки якісного й затребуваного туристичного продукту. В Україні на ринку туристичних послуг, фітнес-тури з'явилися зовсім недавно, але вже користуються популярністю як серед клієнтів фітнес клубів, так і для тих, хто просто зацікавлений в активному відпочинку. Такий відпочинок - гідна альтернатива пасивному пляжному відпочинку.

Науковий керівник – канд. техн. наук,
доцент Ліганенко М.Г.

ПРОДОВОЛЬЧА БЕЗПЕКА В ТУРИЗМІ

**Молотова С.П., студентка III курсу факультету ТВтаТБ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Основними показниками продовольчої безпеки країни на сьогодні визнані, в першу чергу, якість та безпечність харчових продуктів, які споживає населення [1].

Існує багато причин, які спонукають туристів більше зосереджуватися на безпечності продуктів харчування. Сьогоднішній турист, завдяки широкому доступу до інформації в Інтернеті, є досвідченим і добре освіченим в питаннях безпечності для здоров'я харчових продуктів. Сучасні потенційні мандрівники стали більш вимогливими до якості та безпечності харчування, вони зосереджуються на питаннях довкілля, піклуються про своє здоров'я та шукають незвичайні та унікальні дестинації, які пропонують їм автентичні локальні харчові продукти.

Потреба вести благополучний спосіб життя, прагнути до автентичності, вимагати якісної продукції та цінувати безпечні та перевірені часом методи їх приготування – в цьому полягає основна тенденція здійснення туристами кулінарних подорожей і гастрономічних турів.

Але існує ще одна тенденція під назвою «відмова від Макдоналдизації». Вона полягає в несприйнятті споживачами моделі дешевого масового виробництва продуктів харчування, відомої як західна дієта або Сучасна Американська Дієта MAD (Modern American Diet) [2]. Одна з основних проблем західної дієти – занадто велика кількість ненатуральних продуктів, технологічно переробленої їжі.

Мандрівники шукають свіжу, місцеву та якісну продукцію, яка дозволить їм, з одного боку, відчувати культурну спадщину дестинації, а

СИРОВИНА ДЛЯ ВИГОТОВЛЕННЯ ПЕТ(Ф)-ТАРИ ТА ЇЇ 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 ГІРСЬКОМУ ТУРИЗМІ Тоня О.Ю.	217
--	-----