

**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

spa is located on the 5th floor, where the patient can enjoy exquisite spa treatments and signature massages. The disadvantage of this institution is the excessive tourist orientation. In contrast, institutions in Turkey and the world are more focused on surgical services, cosmetic, balneological procedures of the coast.

Thus, the second recommendation is to find a balance and harmony between medical services and tourist services. The purpose of tourist travel is medical, not just cultural or entertainment. Therefore, the institution should perceive him as a patient, not as a guest.

The third component of success, in addition to the listed sea, sun and beaches, is the competitive price of services. To do this, it is necessary to study the pricing policy of competitors.

References:

1. The International Medical Travel Journal – [Electronic resource] – Access mode: <https://www.imtj.com/about/>
2. NEMO Hotel Resort & SPA– [Electronic resource] – Access mode: <https://odessa.nemohotels.com/en/>
3. Why Medical Tourism in Turkey? – [Electronic resource] – Access mode: <https://www.flytocure.com/why-medical-tourism-in-turkey>

Supervisor - Doctor of Economics,
Professor Melikh O.O.

ФІТНЕС ТУРИЗМ - НОВИЙ НАПРЯМ НА ТУРИСТИЧНОМУ РИНКУ

**Бирка К.М., студент 1 курсу магістр, факультету ТВтаТБ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Розвиток сучасного ринку туристичної сфери показує прогрес інформаційно-технологічного процесу та зумовлює появі нових видів туристичних подорожей.

Фітнес туризм – новий різновид спортивного туризму, який передбачає для подорожуючих заздалегідь підготовлену програму фізичного навантаження певної складності та дотримання спеціально-розробленої дієти. Головними цілями туру є фізичне оздоровлення тіла, покращення самопочуття.

В Україні фітнес тури тільки починають користуватися попитом та набувати популярності. Найбільше їх організують на

території Карпат. Нерідко місце проведення фітнес-туру – це країна з комфортним, теплим кліматом (Туреччина, Єгипет, Крит, Майорка, Мальдіви, Таїланд). Найважливішу роль в турі відіграє готель з просторим, комфортним спортивним залом з необхідним інвентарем або ж басейн.

Організують даний вид дозвілля фітнес-клуби або туристичні компанії разом з професійними тренерами. Тур розраховується на певну кількість людей, індивідуальна форма проведення не використовується. Зазвичай групу туристів очолює інструктор, який розробляє комплекс спортивних занять і проводить тренування. Він слідкує за правильним виконанням вправ, підтримує дух команди. Також серед організаторів туру може виступати дієтолог або нутриціолог, який формує здоровий раціон їжі з правильним співвідношенням білків, жирів та вуглеводів та надає особисті рекомендації. Робота працівників туристичної компанії полягає в організації транспортних комунікацій, виборі місця проживання та закладів харчування, проведення екскурсій. Вдало складений туристичний продукт забезпечує задоволення фізіологічних та духовних потреб туристів, покращує емоційний, психологічний стан.

Цільова аудиторія фітнес турів – це люди, які прагнуть вдосконалити свій зовнішній вигляд завдяки спорту та правильному харчуванню, почати вести здоровий спосіб життя. Серед численних результатів спорт-турів слід відокремити зниження ваги, покращення тонусу тіла, підвищення імунітету, відчуття бадьорості та легкості. Спільна мета заряджає на позитив всіх учасників та мотивує займатися спортом надалі самостійно.

Програма фітнес-туру може не лише складатися з занять в спортивному залі, а й включати аква-аеробіку (оздоровчі тренування в морі, басейні), стретчинг (розтяжка тіла), пробіжки, танці (зумба), йогу, ранкові медитації, дихальну гімнастику, СПА-процедури. Напрямок фітнес-туру формується відповідно до фізичної підготовки та власних бажань учасників групи. Також крім спортивних навантажень проводяться навчальні лекції на теми збалансованого харчування, очищення організму, психології.

Отже, бажання вести здоровий спосіб життя, водночас відпочивати та отримувати насолоду в компанії однодумців зумовило появу нового підвиду спортивного туризму – фітнес-турів, які включають програму функціональних, інтенсивних тренувань, складане правильне меню та рекомендації з харчування.

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

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