

**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

ТУРИЗМ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

**Дуда А. М., студентка II-го курсу факультету ММІЛ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Здоровий спосіб життя в наш надзвичайно конкурентний час є однією з необхідних умов професійного успіху, а отже і професійної саморалізації особистості, яка в свою чергу являється частиною особистісної самореалізації будь-якої людини. Люди, які нехтують елементарними правилами здорового способу життя рано чи пізно будуть змушені витратити значні кошти на відновлення здоров'я.

Загальновідомо, що нинішній стан здоров'я молоді України далекий від задовільного. Попри значні зусилля держави, які докладаються впродовж останніх років, ситуація в цій сфері не зазнала істотних вагомих змін на краще. Проблема здоров'я молоді є наразі однією з пріоритетних. Акцентування на формуванні здорового способу життя для здоров'язбереження саме молоді зумовлено тим, що саме в молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб і мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Здоровий спосіб життя до здоров'язбереження студента являє собою процес, в основу якого покладена рухова активність тобто фізкультурно-оздоровча діяльність, яка в свою чергу повинна бути мотивованою.

Таким чином, найбільш оптимальними засобами режиму навчання і відпочинку для студента можна рекомендувати: прогулянки, аматорські заняття на відкритому повітрі, спортивні ігри та фізичні вправи, водні процедури, рухливі та риболовно-мисливські заняття; екскурсії, лікувально-оздоровчий, спортивний, риболовно-мисливський, екологічний, екскурсійний туризм.

Один з найдієвіших шляхів до покращення здоров'я молоді - живе спілкування з природою. Сонячне світло, чиста вода і свіже повітря - це і цілителі, і надійні союзники у боротьбі з хворобами. Після перебування у лісі, на річці у людини непомітно зникає підвищена збудливість, поліпшується сон, з'являються бадьорість і життєрадісний настрій. Під впливом сонячного опромінення підвищується тонус центральної нервової системи, поліпшується обмін речовин і склад крові, активізується діяльність залоз внутрішньої секреції. Природа - це унікальне джерело емоційного та духовного виховання, і живе спілкування з природою сприяє формуванню мотивацій до здорового способу життя у молоді. Туризм виступає дієвим засобом, що забезпечує можливість довготривалого перебування у природному

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

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