

**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. Турпунова

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. Турпунова

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

наполегливості, рішучості, колективізму, почуття дружби і товариськості.

Список використаних джерел

1. https://tourlib.net/statti_ukr/gaba.htm
2. <https://ecotourism.org/what-is-ecotourism/>
3. <https://bukovel.com/artek/ozdorovlennia>

Науковий керівник – канд. екон. наук, Байрачна О.К.

ТУРИЗМ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ПОКОЛІННЯ

**Галяткіна В.С., студентка 2 курсу факультету ТВтаТБ
Одеська національна академія харчових технологій,
м.Одеса**

Здоровий спосіб життя одна з головних складових кожної свідомої людини. Суспільству давно відомо, що куріння, алкоголь і наркотики шкодять організму, а спорт навпаки. Але, в даний час, дуже мало уваги приділяється туризму, як способу формування здорового способу життя, адже це не тільки корисно для здоров'я, але і дуже цікаво, приносить багато нових знань, емоцій та знайомств.

Термін «туризм» вперше зустрічається в англійських джерелах на початку XIX в. і означає екскурсію або подорож, яка закінчується поверненням до місця початку подорожі. Сама ідея першого туристичної походу у вихідні дні тісно пов'язана з необхідністю організації здорового дозвілля важко і багато працюючих співробітників заводів, портів і мануфактур. Головна мета цього туру було відвернути трудівників від побутового пияцтва та більш благородного способу відпочити у вихідні - чоловічих клубів, в яких теж вкоренилися пияцтво і куріння. Розпочалося все Томасом Куком, згодом його синами, які організувалися в туристичну фірму. Вона успішно функціонувала у сфері туризму більше сотні років.

Деякі види туризму дають можливість оздоровлення за рахунок підвищення рухової активності. Більшість жителів міст, користуючись для повсякденного пересування послугами транспорту, проводячи відпустку лежачи на березі моря або в гамаку на дачі, буквально відучуються ходити. Пройти 15-20 кілометрів звичайною дорогою для них важка задача. Високий ритм сучасного життя вимагає, щоб людина витримувала тривалі емоційні й фізичні

навантаження. Туристичні походи виховують волю і терпіння, усувають як мінімум два з п'яти факторів ризику серцево-судинних захворювань, гіподинамію та ожиріння. Справжнє здоров'я досягається через поступове звикання організму до змін зовнішнього середовища, тобто в загартуванні.

Активний туризм - це спорт на свіжому повітрі, це можливість дати дітям і підліткам цікаву справу, що об'єднує, загартувати тіло і дух, знайти друзів і впевненість у власних силах. Всі види активного туризму виробляють почуття товарищескості, розуміння необхідності піклуватися не тільки про своє здоров'я але і про тих, хто поруч.

Туризм і здоров'я невіддільні. Відомий вислів: «У здоровому тілі - здоровий дух». Але не менш справедливим буде і зворотнє твердження: «Від здорового духу - здорове тіло». Туризм допомагає гармонійно розвиватись. Сила духу може направляти розум людини в сторону добрих думок і позитивних емоцій. Дуже важливо сьогодні навчити нове покоління використовувати свій розум для вироблення свідомої філософії життя, спрямованої на збереження здоров'я.

В цілому туризм дає: радісні переживання (емоційність); цікаву, корисну інформацію (пізнання); зміцнення здоров'я; фізичний розвиток; яскраві враження (сприйняття); різного роду корисні вміння та навички.

На перший погляд туризм не має прямого відношення до протистояння шкідливим звичкам. Однак спілкування з природою, споглядання її краси, допомагають знайти душевну і психічну рівновагу. А психічно сталій людині, яка має в житті справжні, вірні цінності, не потрібні сурогати щастя - алкоголь, тютюн, наркотики.

На мою думку, заняття активним туризмом як найкраще підходять для формування здорового способу життя у дітей та підлітків. Адже туризм - це не спорт, не захоплення, це спосіб життя. І це поважний спосіб життя.

Список літератури

1. Абрамов В. В. Історія туризму: підруч./ В. В. Абрамов, М. В. Тонкошкур. – Харків : Видавництво «Форт», 2010. – 286 с.: іл.
2. Александрова А. Ю. Международный туризм / А. Ю. Александрова – М.: Аспект Пресс, 2001. – 461 с.
3. Шумейко В. Г. \ Роль туризма в формировании здорового образа жизни \ електронне джерело <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2018/01/08/rol-turizma-v-formirovanii-zdorovogo-obraza>, 2018

Науковий керівник – канд. техн. наук,
ст.викладач Воскресенська О.В.

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
--	-----