

# СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СЕРВИСА В СФЕРЕ ТУРИЗМА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Пухов Ю.В.**

Студент института Экономики и управления

НИУ «БелГУ» 2 курс

Россия, г. Белгород

**Научный руководитель:**

Доцент кафедры физического воспитания НИУ «БелГУ»

**Комарова И.Г.**

**Аннотация.** На сегодняшний день пандемия коронавируса заставила все человечество обратить внимание на свое здоровье как никогда прежде. Миллионы заболевших и выздоровевших россиян планируют поправить свое физическое состояние на отечественных курортах. Да, туризм, несмотря на мировую заболеваемость остается одним из приоритетных направлений для выбора отдыха и сохранения здоровья. В 2021 году рынок туристических услуг в России стал гораздо более стабильным по сравнению с предыдущими периодами. Данный факт связан с закрытием границ зарубежных стран, финансово подходящих к кошельку нашего соотечественника.

Данная статья посвящена взаимосвязи современной туристской деятельности со физкультурно-оздоровительным сервисом, раскрыты его традиционные составляющие и новые методы оздоровления организма во время курорта.

**Ключевые слова:** туризм, здоровье, физкультура, спорт, отдых, курорт, питание.

## MODERN TRENDS AND PERSPECTIVES OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH SERVICES IN TOURISM SPHERE BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

**Abstract.** *To date the coronavirus pandemic has forced all mankind to pay attention to their health as never before. Millions of Russians who have fallen ill and recovered are planning to improve their physical condition in domestic resorts. Yes, tourism remains a priority for holidaymakers, despite the global sickness rate.*

*In 2021, the tourism market in Russia is much more stable than in previous periods. This fact is related to the closure of the borders of foreign countries, financially suitable to the wallet of our compatriot.*

*This article is devoted to the relationship between modern tourism activities and health and fitness services, disclosed its traditional components and new methods of healing the body during the resort.*

**Key words:** *tourism, health, fitness, sport, recreation, resort, nutrition.*

На сегодняшний день тема физкультурно-оздоровительного туризма актуальна необычайно. В последние годы выросло количество людей активно занимающихся собственным здоровьем, социальные сети и СМИ пропагандируют спорт и ЗОЖ во всех уместных формах и форматах. Молодых людей все чаще можно увидеть на открытых спортивных площадках: будь то баскетбол, волейбол, футбол – у кольца и у ворот обязательно заметен защитник.

В Белгородской области за последние 3-4 года было построено и отреставрировано огромное количество спортплощадок и развивающих площадок как для подростков, так и для малышей.

Отсюда новое веяние в индустрии туризма: владельцы отелей поголовно внедряют в свой бизнес сферу физкультурного оздоровления, активного отдыха, здорового образа жизни и т.д. На некоторых курортах Краснодарского края в 2020 году были замечены даже экскурсии для «активного долголетия», привлекающие людей пенсионного и пред пенсионного возраста, что, надо отметить, вызвало большой ажиотаж.

Специалисты по физической культуре, фитнес-тренеры и т.д. проходят переобучение по новой специфике: оздоровительная физкультура в туризме. Ими подробно разбираются обучающие программы по разновидностям фитнес-туров, йога-турам, состоящим из курсов для овладения теорией и практикой позволяющим практикующемуся полноценно погрузиться в мир йоги. Рассматриваются популярные среди туристических путевок танцевальные экспедиции, позволяющие научиться танцевать или же улучшить имеющиеся танцевальные навыки в группе отдыхающих или самостоятельно. Стоит отметить, что замысел фитнес-туров, достаточно популярных на Западе и столь малоизвестных в нашей стране, был абсолютно новым взглядом на организацию отдыха, способную принести клиентам и ощутимую пользу, и удовольствие от тура. Являясь достойной альтернативой инертному пляжному отдыху и проходящие в аналогичных природных условиях, подобные туры обладают большим потенциалом для психологического восстановления и физического развития. Грамотно организованный фитнес-тур может дать туристу немало положительных результатов, начиная от похудения и общего оздоровления организма, включая работу сердечно-сосудистой, дыхательной и прочих систем жизнеобеспечения человека, заканчивая набором практических советов от

фитнес-экспертов по ведению здорового образа жизни, умению правильно и эффективно тренироваться, контролировать свой вес и быть всегда в форме. Не меньшее значение имеет нормализация душевного состояния, выработка позитивного отношения к жизни и приобретение широкого круга новых знакомых единомышленников, зараженных общей страстью к подобным турам. Формирование туров с фитнес-направленностью требует объединенной работы профессиональных спортклубов и турфирм для создания тщательно проработанной программы тура, и в, результате, высококачественного и востребованного турпродукта [2].

Во многих турах Крыма и Краснодарского края комплектуются группы по занятиям SPA-фитнеса и Аква-аэробики. Причем фитнес-залы стали появляться не только в секторе летнего туризма как такового, но и гостиничного бизнеса зимнего и иных видов курортов. Что касается аква-аэробики – то здесь предлагаются занятия как в бассейне у отеля, так и в открытом море! Безусловно, обязательным условием подобных занятий является выявление подготовленности организма к тренировкам, необходимое для расчета программы питания и интенсивности физических занятий.

Физкультурно-оздоровительный комплекс в туризме является средством привлечения все больших масс населения. В целом, человек, занимающийся физкультурой или спортом, отличается лидерскими качествами, общительностью, уверенностью и коммуникабельностью. Эти люди более активны в процессе жизнедеятельности, реже болеют и проще относятся к различным катаклизмам современного мира.

Да, можно с уверенностью сказать, что спортивно-оздоровительный туризм является в наши дни немаловажной составляющей частью туристской деятельностью, включающей разнообразие зимнего, конного и водного видов спорта, охоту, рыболовство и т. п. В нашей области этому сектору уделено немало внимания, например, Белгородская региональная общественная организация «Общество охотников и рыболовов» активно пропагандирует природоохранную любительскую охоту и рыбалку, собаководство и стендовую стрельбу. Желающих много: в прошлом году по данным Белгородской области на региональной рыбалке присутствовало порядка 21 000 за сезон. А любительская охота собрала и сплотила около 48 000 туристов, - из которых и белгородцы, и гости города.

Спорт постепенно становится необходимым элементом жизни современного человечества, так как все большее количество взрослых и детей, мужчин и женщин систематически занимается спортом. Все шире развивается туризм, имеющий целью посещение различных спортивных мероприятий: зрелищ, соревнований, семинаров и конгрессов по спортивной науке.

В зарубежных странах, располагающих водными ресурсами, активной, известной с давних времен формой деятельности, представляется водный туризм. Надо отметить, что за последнее время возникли новые современные формы данного направления сервиса, что обеспечило его подъем. Среди них можно назвать приобретение туристами или взятие напрокат разнообразных

типов судов (с мотором, парусных, их комбинации). В качестве главной инфраструктуры данного вида сервиса можно назвать спортивный порт государственной или частной формы собственности.

Разновидностями зимнего спорта, популярными в туристской сфере России являются горные лыжи (Красная поляна, Роза Хутор, Домбай, Шерегеш), катание на коньках (Ай-Петри, Лаго-Наки, Владивосток, Хибинь), на санях, катание на снегоходах (Игора, Кировск), купание в проруби и т. п.

Основную инфраструктуру зимнего сервиса представляют горные зимние станции, катки и средства передвижения на них; пункты проката оборудования; средства врачебного сервиса туристов, места для проживания и питания; места предоставления дополнительных услуг, такие как почтовые отделения, пункты сотовой связи, магазины, места для культурного времяпровождения и другое.

В программу физкультурно-оздоровительного тура обязательно включаются разработки меню для каждого из участников и занятие по основам правильного питания. Все это в комплексе повышает привлекательность данного направления фитнес-тура. Рекомендуется организация подобных туров в места с благоприятным климатом, что связано не только с тем, что отдыхающие больше любят жаркие страны. Солнечное тепло, свежий насыщенный йодом воздух и море увеличивают скорость обменных процессов в организме, тем самым ускоряя в разы процесс сжигания жиров. Все перечисленное в комплексе позволяет быстрее достичь ожидаемого от тура эффекта. Для реализации физкультурно-оздоровительного туризма наиболее популярны направления на Таиланд, Индию, Средиземноморье и Египет [3].

Это туристическое направление позволяет посещать в любое время года. К основным требованиям к ее реализации относится наличие в отеле бассейна для занятий аква-аэробикой и места для занятий, оборудованного руководством отеля. Популярность такого вида фитнес-туризма, как йога-туры, растет. Являясь мощным мостом к развитию гибкости тела, установлению внутреннего покоя человека, улучшению самочувствия, йога помогает улучшить качество жизни в целом. Занятия йогой помогают установить единство мыслей, чувств и тела и не ограничиваются временем дня и местом. Сегодня Тибет, Индия и Непал признаны традиционными направлениями для специализированных йога-туров. Такая программа позволяет полностью погрузиться в мир йоги асан, бандх, джапы, пранаямы, крийи, мудр, наули и медитации. В лекционном материале туристы узнают о философии этого движения, узнают о методах очищения и т.д. Занятия творческой йогой проходят под личным наблюдением специалиста и сопровождаются речевым переводом инструкторов йоги (его верных последователей), что обеспечивает правильное значение и гарантирует точное значение инструкций.

При создании или подборе конкретной фитнес-экскурсии по индивидуальному заказу необходимо определить готовность организма к ожидаемым нагрузкам, поэтому перед тренировкой обязательно проводится

функционально-антропометрическое обследование любителей фитнес-экскурсии. Только после таких тестов каждый клиент индивидуально рассчитывает программу питания и интенсивность физических нагрузок. Такого рода туры требуют от клиентов особой психологической подготовки. Они заранее должны быть настроены на установленный нелегкий курс тренировок, так как отправляются не столько отдохнуть, сколько трудиться над собой. При этом цели, преследуемые каждым туристом, совершенно разные: одни предполагают улучшить физическую форму или общее состояние здоровья, другие собираются просто похудеть, а кто-то начинает новую жизнь, прочно связанную со спортом. Как правило, при следовании советам по питанию и питьевому режиму, соблюдении режимов тренировок, результаты достигаются довольно-таки ощутимые: наблюдается снижение веса, улучшается общее самочувствие, лифтинг кожи и тела, видимые уже после недели занятий. Подводя итог, следует заключить, что все, в наше время большим интересом у туристов пользуется, все, что имеет отношение к здоровью, спорту и поддержанию физической формы. В связи с чем, неотделимым составным элементом современного туризма становятся международные фитнес-туры как новое направление спортивно-оздоровительного сервиса.

В заключение необходимо отметить, что туризм в настоящее время является многогранной областью деятельности, единым системным комплексом взаимосвязанных видов, и представляет собой, с одной стороны отрасль национальной экономики, а с другой стороны форму рекреации или способ проведения свободного времени человека. Каждому из нас нужен отдых, а учитывая новые стандарты обучения в школах, колледжах и вузах, усложненные рабочие коллизии и напряженные трудовые будни, то отдыхать нужно каждый год и с умом. Отсюда и новое мега-актуальное веяние в физкультурно-оздоровительной деятельности туристического сектора, который способствует провести отдых с пользой, посредством активного времяпровождения в экскурсиях, аква-аэробики, фитнеса в открытом море, правильного полезного питания и многое другое...

### Список источников и литературы:

1. Горшков, И. Д. Спортивно-оздоровительный туризм: текст лекций / И. Д. Горшков; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2014. – 60 с.
2. Велединский В. Г. Спортивно-оздоровительный сервис: учебник / В. Г. Велединский. – М.: КНОРУС, 2016. – 216 с.
3. Таймазов, В. А. Теория и методика спортивного туризма. Учебник./ В. А. Таймазов, Ю. Н. Федотов – М.: Советский спорт, 2018. – 424 с.
4. Алиева, М. Г. Методика организации занятий в фитнес-туре / М. Г. Алиева // Организация туризма и спорт: Материалы VIII Международной науч.-практ. конф. – М.: ФГБОУ ВО «РГУТиС», 2020. – С. 41–44.
5. Станченко, М. Ю. Основы тренировки в спортивно-оздоровительном туризме». Метод. рекомендации. / Сост. М. Ю. Станченко, С. В. Соболев. – Красноярск: ИПК СФУ, 2020. – 73 с. URL: [http://files.lib.sfukras.ru/ebibl/umkd/Mesenzewa/u\\_practice.pdf](http://files.lib.sfukras.ru/ebibl/umkd/Mesenzewa/u_practice.pdf) (Дата обращения: 25.04.2021)