

УДК 796.5.035

ФІТНЕС-ТУРИЗМ ЯК РІЗНОВИД СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРВІСУ**Пангелов Б.П., Заруба О.В.**ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»

У статті висвітлені питання організаційно-методичного забезпечення фітнес-турів. З'ясовано, що фітнес-туризм є складовою спортивно-оздоровчого сервісу. Основною метою фітнес-турів є фізичне й психологічно-емоційне оздоровлення туриста за допомогою спеціальних методик, які включають фізичні вправи аеробіки, аквааеробіки, силових занять, танців, пілатесу, йоги та ін., а також – дієту. Найбільш популярними різновидами фітнес-турів є: аквафітнес-тур, йога-тур, танцювальний тур, комплексний SPA-фітнес тур.

Ключові слова: фітнес-туризм, спортивно-оздоровчий сервіс, аквафітнес-тур, йога-тур.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Оздоровчий туризм є найбільш масовим і популярним напрямом медичного туризму, який існує з античних часів. Ще стародавні греки, з метою відновлення здоров'я, відвідували храм бога Асклепія в Епідаврї – там були готелі, лазні, палестри (школи гімнастики). Рештки споруд для лікування мінеральними водами часів Римської імперії збереглися у районах багатьох відомих європейських курортів. Курортологія як основа оздоровчого туризму почала активно розвиватися у Європі, починаючи із XVII ст. [5].

У XX ст. у світі виникла ціла курортна індустрія, яка охоплює практично всі країни й континенти. На базі традиційних кліматичних і бальнеологічних курортів з'явилися нові форми оздоровлення – SPA, wellness, fitness. До переліку послуг, які надають сучасні курортно-санаторні заклади, часто включають check-up-програми.

Найбільше розповсюдження й популярність отримали курорти, які пропонують декілька лікувально-оздоровчих факторів, особливо wellness-курорти або SPA-готелі. Останні можуть знаходитися не тільки у курортних зонах, але й у великих мегаполісах і також надавати послуги щодо оздоровлення й релаксації [3].

На багатьох курортах широке розповсюдження отримали wellness-програми (оздоровчі, анти-стресові, косметологічні). Незмінним попитом на морських курортах користуються готелі з центрами таласотерапії, де під час процедур (загальнооздоровчих і косметичних), використовуються морська вода й продукти моря (водорості, морська сіль, лікувальні грязі), а також – продукція відомих косметичних ліній. Оздоровчий вплив на організм й настрій людини здійснюють купання у морі, сонячні ванни, прогулянки берегом, що у комплексі позитивно діє на нервову, серцево-судинну, опорно-рухову системи людини. Тому перебування в готелях з центрами таласотерапії – не стільки лікування, а скільки корисний для здоров'я відпочинок. Як зауважує О.В. Бабкін [1], ефект тижневого курсу таласотерапії зберігається 6-8 місяців.

За прогнозами фахівців, попит на SPA-послуги буде зростати, адже здорове тіло й здоровий дух-це не тільки данина моді. Розроблена фахівцями SPA-центру індивідуальна програма дозволяє людині не тільки підвищити рівень здоров'я, але й сприяє більш позитивному сприйняттю життя. В останній час дуже популярні готелі зі SPA-комплексами на бальнео-курортах, а також

SPA-готелі, де завдання оздоровлення, релаксації із застосуванням різноманітних водних процедур та інших засобів виходять на перше місце. Міські готелі категорії «п'ять зірок» обов'язково надають своїм клієнтам послуги фітнес- або SPA-центрів.

Як зазначають В.В. Бритвіна [2], С.І. Смірнов [6], А.С. Кусков і А.В. Макарецца, є декілька версій походження цього терміну. Найбільш розповсюдженою є думка, що це аббревіатура латинського висловлювання *sanus per aqua* – «здоров'я через воду». Можливо, воно походить від назви бельгійського містечка Spa з мінеральними джерелами, де був заснований перший бальнео-курорт (від лат., «*balneum*»-ванна) [5].

Послуги, які надають SPA-отелі дуже різноманітні, тут панує культ здорового способу життя. Форма одягу клієнтів, як правило, спортивна. В ресторанах пропонують збалансовані і корисні для здоров'я страви. За допомогою різноманітних водних процедур можна підвищити м'язовий тонус, розслабитися, позбавитись від захворювань і стресів, схуднути й помолодшати.

Але, в останній час, все більшої популярності набувають фітнес-тури, організація і зміст яких суттєво відрізняються від діяльності SPA-отелів, не дивлячись, на те, що цільова спрямованість їх роботи має багато спільного.

Тому визначення структури, змісту, організаційно-методичних засадах фітнес-турів є досить своєчасними й актуальними питаннями.

Мета статті – аналіз, узагальнення та систематизація даних літературних джерел щодо особливостей змісту та організації фітнес-турів.

Виклад основного матеріалу. Туризм у XXI столітті став значним соціальним, політичним і культурним явищем, що суттєво впливає на соціальну політику та економіку багатьох країн та регіонів. Сучасний туризм – це не тільки розвинута індустрія, але й феномен масової культури, оскільки кількість подорожуючих по світу зростає з року в рік. У всіх сферах туристської діяльності йде пошук нових форм роботи, збільшення сфери пропозиції та поглиблення її спеціалізації, створення нових туристських програм.

Як вже відмічалось, важливою складовою сучасного туризму є спортивно-оздоровчий сервіс. Популярність оздоровлення і 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.

Ідея проведення фітнес-турів виникла як альтернатива пасивному пляжному відпочинку. Вперше фітнес-тур був організований у 1994 році одним із спортивних клубів Москви.

Необхідно відмітити, що фітнес-тури, які є дуже популярними у розвинутих країнах (в Україні вони ще не отримали широкого розповсюдження) – це зовсім інший підхід до відпочинку, під час якого турист отримує не тільки

задоволення від подорожі, але й суттєвий рекреаційний ефект. Вони являють собою достойну заміну пасивного пляжного відпочинку, відбуваються у таких саме природних умовах, але надають більше 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. Фітнес-тур може бути корисним для тих, хто бажає розкрити коло спілкування, адже групи комплектуються із людей, які об'єднані спільним захопленням.

В Україні організацією фітнес-турів займаються як професійні фітнес-клуби, так і туристські фірми. Для організації таких подорожей вони, як правило, об'єднують свою роботу (розробляють програму туру, враховують всі аспекти його проведення). Туристська 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 туристського продукту.

Існують різноманітні напрями фітнес-турів. Особливо популярним серед українських туристів є *аквафітнес-тур*, оскільки це є чудовою можливістю об'єднати відпочинок та оздоровчі тренування в морі, басейні й на пляжі. Учасники туру під керівництвом досвідчених фітнес-тренерів щоденно займаються різновидами аквафітнесу (аквааеробікою, гідрошейпінгом, гідропрофілактикою). Характерним є використання різноманітних фізичних вправ, які використовуються в аеробному режимі, у музичному супроводі, в умовах глибокого і мілкого басейнів, у морі. Різноманітність занять досягається шляхом використання спеціального аквафітнес-обладнання, застосування різноманітних програм і методичних прийомів.

Програма аквафітнес-туру включає в себе щоденні дворазові тренування: перше – до сніданку з 7 годин 30 хв. і триває 30-60 хв. (зміст – розминка на пляжі, яка включає загальнорозвивальні вправи, аеробіку, стретчинг. Далі заняття аеробікою у морі з використанням спеціального обладнання – плавальні палиці й пояси); друге тренування – з 15-16 годин, тривалістю 1 година. Заняття включає аквааеробіку у басейні з теплою водою. Воно проводиться також із застосуванням спеціального обладнання. Звичайна програма аквафітнес-туру розрахована на здорову людину 18-55 років, яка не має протипоказань для занять. Саме тому у групі можуть займатися люди різного віку та рівня підготовленості. Крім того,

для кожного учасника розробляються рекомендації з харчування. До програми туру входять лекції щодо раціонального харчування в умовах аквафітнес-туру й після повернення додому. Все це обумовлює найбільшу популярність даного напрямку фітнес-туру.

Найчастіше подібні тури організуються у країнах з комфортним кліматом, оскільки море, сонце, чисте повітря прискорюють обмінні процеси. Крім того, мешканцям континентальної частини Європи не вистачає йодованого (морського) повітря. Найбільш популярними для аквафітнес-туру є країни Середземномор'я, Єгипет, Таїланд та Індія. Цей вид туризму передбачає можливість здійснити подорож у період недорогого сезону. Головною умовою є наявність готелю з майданчиком для занять, басейном для аквааеробіки і погодження з адміністрацією готелю.

Особливе місце у фітнес-туризмі належить *йога-турам*. Це дуже популярний різновид фітнес-турів, оскільки йога є потужним засобом покращення самопочуття, гнучкості тіла, душевного спокою й покращення якості життя. Це процес, який сприяє досягненню гармонії тіла, почуттів, думок. Йогою можна займатися будь-де: під відкритим небом або у спеціально обладнаних приміщеннях, на березі океану або високо в горах, на світанку або ввечері. Якщо говорити про спеціалізовані йога-тури, то традиційно пунктами призначення для них є Індія, Непал і Тибет. Особливий вид програм у цих країнах – навчальні програми вивчення практики й теорії йоги. Щоденна семигодинна програма занять (п'ять годин практики й дві години теорії) включає в себе такі елементи йоги: асани, пранаяму, бандхи, наулі, крию, мудри, джапу і медитацію. Лекційний матеріал містить пояснення філософії йоги, очисних практик, праноями й мудрам. Заняття здійснюються під особистим керівництвом майстра йоги. Під час практики переклад здійснюється особистими учнями майстра-інструкторами йоги в Індії й тих країн, звідки прибули туристи, що

гарантує точний переклад, і головне, правильне донесення сенсу вчення йоги.

Великою популярністю користуються *танцювальні тури*. Багато туристів бажають навчитися танцювати або вдосконалити вже набуті навички. Тур, зазвичай, організовується у ту країну, з культурою якої пов'язаний танок. Наприклад, уроки фламенко, як правило, відбуваються в Іспанії, а латіни – на Кубі. При цьому танцювальні тури користуються попитом не тільки у досвідчених майстрів танцю, але й у новачків.

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. Під час туру інструктор спостерігає за станом здоров'я кожного учасника групи і за необхідності може внести корективи у тренувальний процес, змінити варіанти виконання вправ.

Необхідно також враховувати, що фітнес-тури потребують спеціальної психологічної підготовки, попереднього налаштування на певні психофізичні навантаження. Кожен учасник туру переслідує певні цілі – схуднення, покращення стану здоров'я, фізичної підготовленості, а для деяких – початок нового життя. Як правило, за умов дотримання необхідного обсягу тренувань, рекомендацій щодо харчування і питного режиму можна досягти суттєвих результатів: зниження маси тіла, покращення самопочуття, ліфтинг шкіри й тіла, які стають помітними вже після першого тижня відпочинку.

Висновки. Отже, можна стверджувати: сьогодні все, що пов'язане зі спортом, здоров'ям, фізичним станом і підтриманням фізичних кондицій, викликає велику зацікавленість у потенціальних туристів. Тому спортивно-оздоровчий сервіс, зокрема міжнародні фітнес-тури стали невід'ємною складовою сучасного туризму.

Список літератури:

1. Бабкин А.В. Специальные виды туризма: учеб. пособие / А.В. Бабкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 252 с.
2. Бритвина В.В. Спортивно-оздоровительный туризм и методика проведения занятий в фитнес-туре / В.В. Бритвина // Международный туризм и спорт: Материалы I Всероссийской научн.-практ. конф. с международным участием. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКМиТ», 2013. – С. 37–39.
3. Велединский В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис: учебник / В.Г. Велединский. – М.: КМОРУС, 2014. – 216 с.
4. Кусков А.С. Основы курортологии: учеб. пособие / А.С. Кусков, Л.В. Макарецца. – Саратов, 2002. – 287 с.
5. Круцевич Т.Ю. История развития физической рекреации: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, Н.С. Пангелова, С.Б. Пангелов. – К.: Академвидав, 2013. – 160 с.
6. Смирнов С.И. Организационно-педагогические факторы управления сферой фитнес-услуг: автореф. дисерт. ... канд. пед. наук: спец. – 13.00.04 / С.И. Смирнов. – М., 2013. – 20 с.

Пангелов Б.П., Заруба О.В.

ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды»

ФИТНЕС-ТУРИЗМ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СЕРВИСА

Аннотация

В статье освещены вопросы организационно-методического обеспечения фитнес-туров. Определено, что фитнес-туризм является составляющей спортивно-оздоровительного сервиса. Основной целью фитнес-туров является физическое и психолого-эмоциональное оздоровление туриста посредством специальных методик, которые включают физические упражнения аэробики, аквааэробики, силовых занятий, танцев, пилатеса, йоги и др., а также – диеты. Наиболее популярными разновидностями фитнес-туров являются: аквафитнес-тур, йога-тур, танцевальный тур, комплексный SPA-фитнес тур.

Ключевые слова: фитнес-туризм, спортивно-оздоровительный сервис, аквафитнес-тур, йога-тур.

Panhelov B.P., Zaruba O.V.

SHEI «Pereiaslav-Khmelnytskyi Hryhoriy Skovoroda State Pedagogical University»

FITNESS-TOURISM AS A FORM OF SPORT AND RECREATIONAL SERVICES

Summary

The article highlights the issues of organizational and methodical support of fitness tours. It is determined that fitness tourism is a component of sports and recreational services. The main goal of fitness tours is physical and psychological-emotional improvement of the tourist by means of special techniques, which include physical exercises of aerobics, water aerobics, power training, dancing, pilates, yoga, etc., and also – diets. The most popular varieties of fitness tours are: aquafitness tour, yoga tour, dance tour, complex SPA-fitness tour.

Keywords: fitness tourism, sports and recreational service, aquafitness-tour, yoga-tour.