

организаций при правильном планировании и продвижении позволяют сделать такие ярмарки яркими и запоминающимися праздниками, а, значит, со временем и аналогами известных мировых событийных мероприятий. Данное мероприятие позволило бы увеличить поток иностранных туристов в осенний период, который традиционно в нашей стране и, в частности, в городе Бресте считается «не сезоном».

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Тонкости туризма [Электронный источник]. Режим доступа : – <https://tonkosti.ru/Брест>. – Дата доступа : 12.02.2018.
2. Календарь событий [Электронный источник]. Режим доступа : – <http://www.calend.ru/holidays/festival/> – Дата доступа : 10.02.2018.
3. LingvaFlavor [Электронный источник]. Режим доступа : – <http://www.lingvaflavor.com/den-blagodareniya-v-ssha-i-kanade/> – Дата доступа : 10.02.2018.
4. ИЛЬ ДЭ БОТЭ [Электронный источник]. Режим доступа : – <https://iledebeaute.ru/puteshestviya/2013/9/19/37207/> – Дата доступа : 10.02.2018.

УДК 338.46

### **САХАЩИК О.В.**

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Заруцкий С.А., канд. геогр. наук, доцент

## **ФИТНЕС-ТУРИЗМ КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА**

На современном этапе развития цивилизации здоровье человека приобретает всю большую значимость. Популярность оздоровления и поддержания физической формы в современных условиях настолько велика, что в последние годы получил распространение особый вид специализированного туризма – фитнес-туризм.

Фитнес-туризм – новое направление в сфере туристических услуг, которое является одним из видов спортивно-оздоровительного туризма, поскольку главной целью фитнес-туров является оздоровление, похудение, повышение тонуса организма, стимуляция органов дыхания и кровеносной системы, приведение в норму душевного равновесия, приобщение к здоровому образу жизни, занятия спортом на природе[1].

В последнее время фитнес-туры приобретают все большую популярность. Идея проведения фитнес-туров родилась в противовес пассивному пляжному отдыху. Фитнес-тур подразумевает параллельное занятие фитнесом ежедневно по несколько раз в день, согласно выбранной программе. Такая программа

может включать утреннюю гимнастику, прогулки на велосипеде, бег вдоль набережной, по лесной тропе или в парке, занятия аквааэробикой в воде (море или бассейн), упражнения на тренажерах в спортзале и другое.

Кроме физических нагрузок, фитнес-туры включают и отдых. Для этого в программах фитнес-туров предусмотрена wellness-терапия, пилатес и йога, релаксирующие арома-ванны, SPA, массажи, косметологические процедуры. Также сюда входит активный отдых, который включает в себя любые танцы, дискотеки, вечеринки, игры и конкурсы. Фитнес-туры включают и экскурсии по достопримечательностям, а также посещение различных мест и заведений в выбранном городе.

Одним из важнейших пунктов любой фитнес-программы является диета. Благодаря правильному питанию во время фитнес-тура, удастся не только убрать лишние килограммы, а и получить отличный пример здорового рациона на будущее.

В настоящее время очень быстро в популярных туристических местах формируются фитнес-центры курортного типа. Увеличивается выбор мест проведения фитнес-туров и номенклатура фитнес-программ. Поездки в такие туры длятся обычно 2–3 недели. Фитнес-туры проходят по очень насыщенной программе [2].

Существует множество направлений фитнес-туризма и фитнес-программ (таблица).

Таблица – Виды фитнес-программ [4]

Название	Основные характеристики
ABL	Силовой комплекс для тренировки мышц ног, ягодиц, брюшного пресса
UpperBody	Силовая тренировка, направленная на проработку мышц верхней половины тела
90-60-90	Силовая тренировка, направленная на проработку мышц ног, груди, пресса и спины
Круговая тренировка	Силовая тренировка для укрепления основных крупных групп мышц
Interval	Укрепление сердечно-сосудистой системы и проработка основных групп мышц. Чередование кардио-нагрузки с силовой
SuperStep	Энергичный и эмоциональный урок высокой интенсивности. Укрепление всех систем и сбрасывание лишнего веса
Стретчинг	Проработка мышц живота и улучшение эластичности мышц и связок
Yoga	Развитие гибкости, укрепление мышц и связок, снятие психоэмоционального напряжения
Pilates	Система упражнений, направленная на растяжку и укрепление мышц всего тела
Fitball	Занятие силовой аэробикой с использованием мяча. Укрепление тела, развитие координации
Тай-бо	Фитнес-тренировка с элементами восточных единоборств
CrossFit	Высокоинтенсивная программа упражнений на силу и выносливость
Tabata	Кардио-тренировка, в которой чередуется нагрузка и отдых. Помогает сбросить вес и скульптировать тело

В настоящее время особую популярность приобрел аквафитнес-тур. Так как это прекрасная возможность совместить отдых и оздоровительные тренировки в море, бассейне и на пляже. Специализируются на данном виде фитнес-туризма страны средиземноморья, Египет, Таиланд и Индия.

Йога является самым популярным направлением фитнес-туризма. Йога – это древнейшее из ныне существующих на нашей планете учений, которое посвящено гармоничному и поступательному самосовершенствованию человека, его тела и сознания. Наиболее крупные и известные центры йоги сложились на её родине в Индии, а также в Непале, Тибете и Таиланде.

Большой популярностью пользуются танцевальные туры. Многие хотят научиться танцевать или усовершенствовать свои навыки в танце. Тур обычно организуется в ту страну, с культурой которой связан танец. Например, уроки фламенко, как правило, проходят в Испании, танго – в Аргентине и Уругвае, самбы – в Бразилии.

В основном большая часть организуемых в мире фитнес-туров являются смешанными, включающие наиболее популярные фитнес-программы: пилатес, йогу, аквааэробику и силовые упражнения [3].

Таким образом, фитнес-туризм – это новое направление в индустрии туризма. Однако не смотря на то, что этот вид туризма появился недавно, он развивается стремительно быстро.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Shape Studio: Фитнес & Велнес России [Электронный ресурс] / Туризм. – Режим доступа: <http://shape-studio.club/turizm/>. – Дата доступа: 08.12.2017.

2. Бритвина, В. В. Спортивно-оздоровительный туризм и методика проведения занятий в фитнес-туре / В. В. Бритвина // Международный туризм и спорт: Материалы I Всероссийской науч.-практ. конф. – М. : ФГБОУ ВПО, 2013. – С. 37–39.

3. Велединский, В. Г. Спортивно-оздоровительный сервис: учебник / В. Г. Велединский. – М. : КНОРУС, 2014. – 216 с.

4. Фитнес Клуб "FITNESSДом" [Электронный ресурс] / ФИТНЕС в г. Дрогичин. – Режим доступа: [https://vk.com/fitnes\\_by](https://vk.com/fitnes_by). – Дата доступа: 08.12.2017.