

1. Медитация / Википедия. Текст: электронный. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F> (дата обращения: 09.11.2021).
2. Медитация: влияние на организм / Sport-express. Текст: электронный. URL: <https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/meditaciya-kak-pravilno-meditirovat-vliyanie-meditacii-na-telo-mozg-i-gormony-1854877/> (дата обращения: 10.11.2021).
3. Как научиться медитировать / ЙогаМарт. Текст: электронный. URL: <https://yogamart.ru/blog/kak-nauchitsja-meditirovat> (дата обращения: 11.11.2021).
4. Основы медитации. Текст: электронный. URL: <https://www.oum.ru/yoga/meditatsiya/osnovy-meditatsii/> (дата обращения: 10.11.2021).

Зотова А.П., Бараковских К.Н.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ФИТНЕС-ТУРЫ КАК СОВРЕМЕННЫЙ ВИД ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СЕРВИСА

*Аннотация.* С каждым годом в мире тенденция на заботу о своём здоровье, и мода на здоровый образ жизни растёт, и наша страна не является исключением. Туризм, нацеленный на оздоровление и поддержание хорошей спортивной формы, стал достаточно популярным. Поэтому данная статья создана с целью ознакомления людей с таким направлением физкультурно-оздоровительного сервиса как фитнес-туры.

*Ключевые слова:* фитнес-тур, активный отдых, фитнес, питание, тренировки, спорт, отдых, путешествие.

Заметная тенденция последнего времени – всё возрастающий спрос на активный отдых как в России, так и за рубежом. Не вызывает сомнения и тот факт, что современный человек в основном ведёт малоподвижный образ жизни. Ещё больше ситуация усугубилась, когда на мир обрушилась пандемия, которая привела к карантину и самоизоляции граждан в своих квартирах и домах. Недостаток физической активности и движения, люди обычно восполняют за счёт посещения фитнес-клубов, спортивных сооружений, самостоятельных занятий на природе и путешествий. Недавно, большую популярность, среди любителей активного отдыха, на рынке обрели фитнес-туры. Что же это такое [5]?

Фитнес – тур - это современный вид спортивно-оздоровительного туризма, который включает в себя экскурсионные программы, интенсивные тренировки, тематические занятия и здоровое питание, в основном проводится в красивых, живописных местах под руководством опытных тренеров, диетологов и других специалистов. Такие туры появились на рынке более 10 лет назад, но на тот момент они не получили такое признание, как сейчас [2].

Организацией подобных программ, в большинстве случаев, занимаются специалисты, связанные со спортом или фитнес-индустрией. Они решают ряд вопросов, такие как: выбор места для проведения тура, авиаперелеты, трансферы, размещение в отеле, страховки, подбор квалифицированного персонала и др. Чаще всего, для сплочения команды используется корпоративный стиль – одинаковые футболки с логотипом организатора, брендированные блокноты, ручки и другое.

Преимущественно такой тур интересен для женщин старше 20 лет, которые занимаются фитнесом, ведут здоровый образ жизни или просто хотят немного изменить свою жизнь, внести в неё что-то интересное. Обычно участники преследуют совершенно разные цели: кто-то хочет

подтянуть и укрепить своё тело, кто-то активно отдохнуть, а кто-то просто посетить красивые места и провести время с пользой [4].

Проводятся фитнес-туры чаще всего в местах с богатой и живописной природой. В основном это горная местность, берег моря или океана, в последнее время стали популярными экзотические места, но обязательно следует учитывать особенности территории. Желательно, чтобы была умеренная влажность и температура, отсутствие песчаных бурь, сильных дождей и других неблагоприятных погодных условий.

По своей специфике туры делятся на комбинированные (смешанные) и узконаправленные. Первый включает в себя несколько видов фитнеса, например, аэробика, бег, пилатес и т.д. Второй – это танцевальный тур, йога –тур и др., здесь тренировки будут проводиться по одному направлению несколько раз в день. Программы обычно включают в себя: зарядки, пробежки, йогу и медитации, пилатес, интенсивные танцы под зажигательную музыку, силовые и функциональные виды фитнеса, акваэробика. Тренировки, как правило, рассчитаны на разный уровень подготовленности занимающихся, для каждого подбирается адекватная нагрузка. Регулярные спортивные занятия, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, нормализуют давление, улучшают гибкость и подвижность суставов [1; 5].

Кроме физической нагрузки, тур включает в себя посещение лекций по основам правильного питания от диетолога-нутрициониста и составление сбалансированного рациона, в соответствии с индивидуальными особенностями каждого клиента. Это позволяет получать все необходимые питательные вещества и витамины, для восполнения энергии после тренировок, а также скинуть несколько лишних килограммов [3].

Идти к цели намного легче, если рядом люди, которые разделяют твои убеждения и поддерживают в сложных ситуациях. Незнакомая обстановка, чужая страна и общие ценности создают условия для знакомства, обмена идеями, мыслями, знаниями. Формат путешествия – тренировки позволяет по-настоящему перезагрузиться или пройти трансформацию. В этом участникам помогают психологи, они деликатно сопровождают клиентов на всех этапах, помогают выйти из зоны комфорта и осознать свою истинную сущность. Их работа направлена на личностный рост и самопознание [3].

Исходя из вышесказанного, можно выделить следующие плюсы от пользования фитнес-турами:

- Профессиональный подход к тренировкам и адаптированный уровень физической нагрузки;
- Улучшение общего состояния здоровья и обмена веществ в организме;
- Новые знакомства и общение с единомышленниками;
- Вдохновение и мотивация к ведению похожего образа жизни, после окончания тура;
- Зарядка положительных эмоций и перезагрузка сознания;
- Отдых от бытовых обязанностей, так как всё уже предусмотрено организаторами;
- Самосовершенствование и саморазвитие.

В заключении надо сказать, что фитнес-туры созданы для того, чтобы поменять сознание, найти жизненное предназначение, поднять мотивацию к действию и просто стать счастливым и жизнерадостным человеком, для которого не существует границ. Участников тура провожают, встречают, расселяют в красивые и удобные номера, питание полностью организовано и рассчитано для каждого клиента

индивидуально, а организаторы решают все возникающие вопросы. Клиенты приобретают новые знания, отдыхают, знакомятся между собой, тренируются, развиваются и наполняются энергией [3].

*Библиографический список*

1. Fitness + / Что такое фитнес-тур? Его преимущества. Текст: электронный. URL: <https://fitnessplus.ru/blog/chto-takoe-fitnes-tur-ego-preimushchestva> (дата обращения: 09.11.2021).

2. Лесков, А.С. Перспективы развития туризма в современных условиях / А. С. Лесков. Текст: электронный // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2007. №44. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-razvitiya-turizma-v-sovremennyh-usloviyah> (дата обращения: 08.11.2021).

3. PROTRIP / Что такое фитнес-тур? Текст: электронный. URL: <https://protrip.ru/chto-takoe-fitnes-tur/> (дата обращения: 07.11.2021).

4. Позвоночник. Инфо / Зачем ехать в фитнес-тур? Текст: электронный. URL: <https://www.pozvonochnik.info/text/24/content/670/> (дата обращения: 08.11.2021).

5. Казначеева, С.И. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации // С.И. Казначеева, Е.А. Челнокова, Н. Ф. Агаев. Текст: электронный // Вестник евразийской науки. 2016. №1 (32). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-sostoyanie-sportivnogo-turizma-v-rossiyskoj-federatsii> (дата обращения: 07.11.2021).

Зудова Е.М., Мягкоступова Т.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ЙОГА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ COVID-19

*Аннотация.* В статье описывается история появления коронавирусной инфекции, эффективность применения йоги как средства профилактики и восстановления после Covid-19.