

ББК 75.14

А 38

А 38 **Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма.**

Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941—1945 гг.. В 3 т. (24 апреля 2020 года). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020. – том 3 – 584 с.

В сборнике представлены материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941—1945 гг., проходившей 24 апреля 2020 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, студентов, тренеров, спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

Составители:

Артемко Е.П., Болтиков Ю.В., Ботова Л.Н., Бронкин, А.П., Бурцева Е.В., Волчкова В.И., Воронин Д.Е., Елтрафов И.Е., Евстафьев Э.Н., Емельянова Ю.Н., Земленухин И.А., Золотова Е.А., Исламов Д.Р., Калимуллина В.Г., Калимуллина О.А., Камалиева Г.З., Лекомцева Д.В., Мифтахов Р.Ф., Мугалимова Н.Н., Мустафина А.А., Назаренко А.С., Павлицкая З.И., Парфенова Л.А., Савосина М.Н., Усманова З.Т.

Под общей редакцией проректора по научной работе и международной деятельности Поволжской ГАФКСиТ, д.и.н., проф. **Ф.Р. Зотовой**

УДК 796/799
ББК 75.14

© Поволжская ГАФКСиТ

<i>Тазутдинова А.И.</i> ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ, КАК СРЕДСТВО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН	381
<i>Тюрина Е.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ЙОГА-ТУРИЗМА КАК СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ	383
<i>Фазильянова А.Р.</i> АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПОДГОТОВКЕ ТУРИСТА-СПОРТМЕНА	385
<i>Харина Т.С.</i> МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ТУРИСТОВ В ВОДНОМ ПОХОДЕ	387
<i>Шайхисламова Л.Ф.</i> РЕКРЕАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ	390
<i>Шведчикова К.С.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ КАТЕГОРИЙНЫХ (СТЕПЕННЫХ) ПЕШЕХОДНЫХ И ГОРНЫХ МАРШРУТОВ С ЛИЦАМИ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ)	393
<i>Шигабиева Р.Р.</i> СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА В КАЗАХСТАНЕ	395
<i>Шипилова С.А.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ КВЕСТОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА	398

ОСОБЕННОСТИ ЙОГА-ТУРИЗМА КАК СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ

Тюрин Е.А., студент 8271 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Евграфов П.Е.

Актуальность. Йога последние года является одним из самых распространенных и пользующихся высоким спросом видом физической активности, которое популярно не только в России, но и во всем мире.

Отправляясь в отпуск или путешествие, некоторые хотят продолжать поддерживать активный и здоровый образ жизни, а так же путешествия в целях улучшения здоровья уже давно являются мотивом для поездки. И так как йога является отличным вариантом для поддержания физической и духовной формы, помогает снизить стресс, улучшить дыхание, то, в связи с этим, появилось новое и современное направление туризма – йога-туризм.

Цель исследования: рассмотреть особенности йоги как направления в туризме.

Результаты исследования и их обсуждение: йога является основой древней индийской культуры и практикуется более 5000 тыс. лет. Как деятельность, йога стала одним из наиболее быстро набирающих популярность занятий. Она не является религией и предназначена для индивидуального роста физических, эмоциональных, интеллектуальных показателей. Напряжение и стресс современных людей привели к поиску более целостного подхода к существованию. Йога является одним из ответов человека на стремительный образ жизни.

Йога помогает снизить стресс, улучшить дыхание, развить силу и гибкость. Для многих людей йога стала центральным инструментом в их стремлении к сбалансированной жизни. Йога занимает значительное место в общественной жизни.

Йога-туризм можно рассматривать как подкатегорию оздоровительного туризма, поскольку они разделяют общие функциональные характеристики туристических мотиваций и социальных ценностей, которые повышают качество жизни человека и включают занятия на открытом воздухе. Хорошее самочувствие зависит от физического и психического состояния. Оздоровительные элементы включают в себя упражнения и правильное питание. Более того, сегодняшний потребитель стремится выглядеть и чувствовать себя лучше, снизить вес, замедлить процессы старения, облегчить боль и дискомфорт, справиться со стрессом. Эти элементы служат основными факторами оздоровительного туризма, мотивирующими йога-туристов.

За небольшой период времени, который существует йога-туризм, различные йога-центры и турфирмы разработали достаточное количество туров в самые разные уголки нашей планеты. Такие путешествия регулярно организуются в Индию, Памиру, Алтай, по Европе и другим странам. Эти туры, конечно же, отличаются по уровням сложности: они существуют как для людей с начальным уровнем подготовки, так и для уже продвинутых, имеющих большой опыт практики йоги [2].

На базе йоги разработаны такие комплексы физических упражнений как:

- Йога против артрита. Цикл специально подобранных упражнений позволяет усилить кровообращение в сухожилиях и мышцах, прилегающих к суставам, снабжать ткани кислородом и уменьшать болевые ощущения.

- Йога – это подвижность и гибкость. С этими упражнениями фигура приобретает хорошую и красивую осанку, развивается гибкость.

- Классическая йога (аиенгара) – из всех разновидностей йоги является самой спокойной. Занятия по этой системе не имеют возрастных или профессиональных ограничений и прекрасно адаптированы для быстрого освоения представителями европейских национальностей. Этот вид йоги предлагает практические навыки по

383

расслаблению и медитации, а также овладение основными позами. Человек также учится заряжать свой организм энергией, познав секреты здоровья и внутреннего умиротворения.

Йога-туры – это не просто обычные занятия (привычные для йоги комплексы пранамы и асан) на открытом воздухе на берегу моря или в горах, а так же это проверка человека на умение быть гибким со стороны психологического плана, умение адаптироваться к новой обстановке, к другим традициям, окружению людей и менталитету [1].

Кроме этого, во время путешествия, когда человек находится вдали от дома, его начинают посещать другие мысли, он по-другому себя ощущает, тем самым на время изменяется его внутреннее состояние, он отходит от «рутинной жизни». Так же, во время йога-тура человек может лучше узнать себя, свои сильные и слабые стороны.

Практика йоги во время данного вида туризма, отличается от обычных занятий в студии или фитнес клубе. Следовательно, можно выделить главные отличия йога-туры, от обычных занятий:

1. Интенсивность (обычные занятия йогой проводятся каждый день, а во время йога-тура можно усвоить на много больше материала. Новая обстановка вдали от дома, отсутствие обычных раздражителей открывают новые возможности в практике йоги).

2. Атмосфера (новая обстановка, занятия йогой в группе единомышленников, на берегу моря или в горах, где открываются живописные виды – все это создает благоприятную творческую атмосферу).

3. Отдых (регулярная практика йоги в группе людей едиными интересами делают поездку более активной и веселой, тем самым увеличивая качество и пользу отдыха. Во время такого путешествия каждый участник получит мощный заряд бодрости, а после останется ощущение, что тур длился не 10 дней, а не меньше месяца).

4. Внутренний рост (специально подобранное место для поездки, теоретическая часть (лекции, на которые редко кто обращает внимание при обычных повседневных занятиях), а также насыщенная экскурсионная программа оказывают большой эффект на развитие внутреннего мира человека и получение новых знаний. Участник тура испытывает не только новые впечатления, но и новое мироощущение).

5. Здоровье (практиковать йогу на берегу моря или океана, вдыхая свежий морской воздух, на много полезнее, чем в обычном зале. Кроме того, людям без большого опыта, по-настоящему втянуться и прочувствовать йогу, будет намного легче во время йога-тура).

Выводы. Из проведенного исследования можно выделить основные особенности йоги как направления в туризме: интенсивность занятий йогой, смена обстановки и другая атмосфера, внутренний рост, расширение кругозора и получение новых умения и навыков.

Список литературы:

1. Иванова, Л.Ф. Специфика йога-туров как разновидности спортивно-оздоровительных путешествий / Л.Ф. Иванова // The Newmann Foreign Policy. – Москва: Никуленков Валентин Валентинович, 2019. – № 046 (90). – С. 92-94.
2. Коренева, М.В. Разработка и реализация йога-туров в Республике Адыгея / М.В. Коренева, Н.С. Леонтьева, Л.С. Леонтьева // Актуальные проблемы развития туризма. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2019. – С. 158-162.

384