

Перспективы развития фитнес туризма в Татарстане  
*Гарифуллина Д.М., Никандрова Е.М., Рахимова Г.М, студентки гр.5321,  
Поволжская ГАФКСиТ  
Научный руководитель – к.пед.н., доцент Гут А.В.*

**Введение.** В условиях возрастающей напряженности городской жизни, ухудшения экологии, снижения естественного иммунитета человека все большее значение приобретает высокий оздоровительный потенциал природной среды, который позволяет создать целостную систему взаимодействия человека с природой, позволяющую комплексно решать задачи оздоровления населения, сохранения природы, оптимального сочетания режима городской жизни с активным отдыхом.

Спортивно - оздоровительный туризм, в отличие от других видов туризма, является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий. Причина этого в том, что он объединяет в себе спортивное, духовное и познавательное начало и не требует больших финансовых вложений. Одним из видов спортивно-оздоровительного туризма являются фитнес-туры. Это облегченный вариант активного туризма. Подобные туры появились в России всего несколько лет назад, но в настоящее время уже пользуются большой популярностью. В этом и заключается актуальность данной работы.

**Цель работы.** Выявить отношение населения к фитнес-туризму и рассмотреть перспективы его развития.

**Организация и методы исследования.** Проведен социологический опрос, методом «стихийной» выборки (32 респондента), опрашивались люди причастные к сфере туризма. Изучение литературных и интернет - источников, обобщение и описание результатов исследования.

**Результаты исследования и их обсуждения.** В ходе проведенного нами социологического исследования было выявлено, что 66% наших респондентов регулярно занимаются фитнесом, а 34% фитнес не интересен.

Фитнес-туризм – это новое веяние для туризма в целом, поэтому нас интересовало: знаком ли кто-нибудь с таким направлением? 75% опрошенных этот вид туризма – не знаком.

Фитнес-тур - тур для всех, кто ценит прекрасное и хочет вернуться домой Афродитой или Аполлоном, кто выбирает активный отдых. Чаще всего подобные туры организуются в страны с комфортным климатом. Это связано с тем, что море, солнце и свежий воздух ускоряют обменные процессы. Процесс сжигания жиров увеличивается вдвое, когда мы вдыхаем чистый кислород. Кроме того, жителям средней полосы России не хватает йодированного воздуха. Море оказывает расслабляющее и омолаживающее действие. Таким образом, происходит быстрое достижение желаемого результата.

Большинство наших респондентов (47%) узнали о фитнес-туризме через знакомых, 19% респондентов через интернет, также 19% респондентов узнали о фитнес-туризме в своих интересах, и 15% не указали источники.

Возможность занятия фитнес-туризмом интересна для 35% опрошенных, у 47% нет возможности заниматься этим видом туризма.

59% - готовы заниматься фитнес-туризмом часто, 16% - раз в год, 12,5% раз в полгода и раз в месяц, а посетить какое-либо мероприятие фитнес-туризма готовы многие – 73% респондентов.

По мнению большинства (44%), фитнес-туризма в России не развит.

Фитнес-программа разрабатывается опытными фитнес-тренерами и спортивными врачами с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья каждого участника тура. Она включает в себя примерно 3-6 тренировок в день. Утро начинается с разминки, с бега по пляжу, в разгар жаркого дня проводится аквааэробика, вечером силовые нагрузки, медитация при закате солнца. Очень часто тур составляется три к одному: три тренировочных дня и затем один свободный.

Большинство опрошенных (34%) считает йогу наиболее преимущественным занятием для фитнес-туризма. 28% опрошенных –

интервальную тренировку, 25% - аэробную тренировку и 13% - стрейчинговую тренировку.

В связи с финансовым кризисом в стране 31% опрошенных считает, что это дорогой вид туризма, 19% опрошенных считает, что это вполне доступный вид туризма. 50% опрошенных предпочли воздержаться.

Фитнес-туры чаще всего рассчитаны на продолжительность от 10 дней и больше. Это объясняется тем, что организм должен успеть и акклиматизироваться и привыкнуть к нагрузкам. Но существуют и туры выходного дня, которые специально рассчитаны для небольшого активного отдыха в конце трудовой недели.

Цели путешествия - различны. Многие едут похудеть, особенно это актуально для женщин после родов. Так как фитнес-тур за 2 недели поможет уменьшить массу тела на 3-5кг, привести мышцы в тонус, организовать питание таким образом, чтобы максимально по времени сохранить результат. Систематические занятия спортом на свежем воздухе способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализации давления, улучшению гибкости и подвижности суставов. Другие воспринимают их как возможность поддержать результаты предыдущих тренировок, пообщаться, посмотреть другие страны, узнать что-то новое

**Выводы.** Благодаря данному исследованию, были выявлены осведомленность, интерес и отношение к данному виду туризма. Фитнес-туры являются новым видом спортивно-оздоровительного туризма. Сочетает в себе основные принципы активного проведения свободного времени и новые методы организации физических упражнений.

В Татарстане можно развить такие направления фитнес-туризма, как зеленая йога, кроссфит, аэробика и пилатес. Для этого в Казани, предостаточно площадок. Например, в парке Горького каждое лето проводятся тренировки по зеленой йоге, также в этом же парке функционирует площадка для сдачи норм ГТО.