

зультативності функціонування підприємств готельно-ресторанного господарства.

ФІТНЕС-ТУРИ: СУТНІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Тлепова А.І.

Науковий керівник – Александрова С.А., канд. пед. наук, доцент

Нічого не стоїть на місці, ритм сучасного життя змушує нас переглянути своє ставлення до роботи та відпочинку. Люди намагаються використовувати кожну вільну хвилину задля того, щоб отримати максимальну користь для себе та свого здоров'я. Особливості ритму міського життя, погіршення екологічного стану навколишнього середовища, зниження природного імунітету людини, розвиток індустрії фаст-фуду, надмірна вага у значної кількості населення – усе це сприяло виникнення нового виду туризму - фітнес-турів.

В останні десятиліття все більше відпочиваючих прагне активно та екстремального відпочинку. Саме фітнес-тур відповідає потребам сучасного туриста. Даний вид відпочинку дозволяє не лише відпочити, а й , на відміну від пасивного відпочинку, максимально оздоровити організм. Хоча фітнес-тури з'явилися в Україні не так давно, вони вже користуються високою популярністю.

Фітнес-тур представляє собою комбінацію помірної або високої фізичної активності, правильного збалансованого харчування та дотримання режиму під керівництвом професійного інструктора. Залежно від мети туру, напрями можуть бути різноманітними, іноді виключно релаксаційні або навпаки. Не дивлячись на різноспрямованість даного виду туризму, більшість таких турів створені для вирішення таких завдань:

- оздоровлення організму;
- корекція ваги;
- корекція харчової поведінки;
- формування правильних харчових звичок;
- покращення обмінних процесів організму;
- підвищення імунітету.

Тривалість такого відпочинку складає від семи до двадцяти одного дня.

Фітнес-тур – це такий вид відпочинку, який може дозволити собі людина з будь-яким рівнем фізичної підготовки, адже тренер дозує навантаження для кожного рівня підготовленості. Останній з'ясовується на спортивному тестуванні. Практика свідчить про те, що на третій-четвертий день включаються в роботу всі. Однаково важко може бути і

підготовленим, і тим, хто зіткнувся з навантаженням вперше. В такому випадку, наприклад, організовується день релаксу - повністю або частково без тренувань.

Фітнес-тури поділяються на вузькоспрямовані та комбіновані. Різниця між ними полягає в тому, що перший передбачає вирішення однієї або двох завдань, а другий - пропонує більш інтенсивну програму, а також більш широкий спектр запропонованих заходів. Найбільш результативними є вузькоспрямовані фітнес-тури, адже вони пропонують вирішення конкретно поставлених проблем і задач. Серед їхніх переваг можна зазначити такі:

- 1) учасник туру не обирає їжу самостійно – харчовий раціон підбирає дієтолог, залежно від поставленої задачі;
- 2) правильний розподіл фізичних навантажень під керівництвом професійного тренера;
- 3) проведення тренінгів, спрямованих на подолання окремих проблем та завдань;
- 4) психологічна допомога учасникам туру, адже це робота не тільки для тіла, а й для розуму.

Більшості населення такі тури просто необхідні. В першу чергу, фітнес-тури показані тим, хто не може собі, через зайнятість, дозволити активний та пасивний види відпочинку в різний час. Також корисним даний вид туризму буде для людей, які не можуть вирішити певні проблеми самостійно (наприклад, надмірна вага). Фітнес-тур потрібен і тим, хто хоче привести своє тіло в порядок за короткий час, поліпшити стан шкіри, підняти імунітет, поліпшити обмінні процеси організму. Людям з певними психологічними проблемами так само бажано відправитися у даний вид подорожі, адже пасивний відпочинок більшою мірою усуває фізичну втому і не є ефективним у відновленні морально-психологічних сил.

Не рекомендується відвідувати фітнес-тури людям з такими проблемами, як: серцево-судинні захворювання, діабет, недавно перенесені травми і переломи кінцівок, будь-які захворювання в стадії загострення.

Назвати таку поїздку просто відпочинком важко, адже це справжній виклик організму, але в деяких випадках єдиний спосіб відновити організм, вийти із зони комфорту та стимулювати організм до дії. Отже, даний вид туризму може слугувати основою для ведення здорового способу життя у майбутньому.