

## **ФІТНЕС-ТУРИ ЯК ВИД СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРВІСУ**

**Савченко М.О.**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків, [mira.savchenko2212@gmail.com](mailto:mira.savchenko2212@gmail.com)*

**Анотація:** дослідження спрямоване на з'ясування особливостей, характеристик спортивно-оздоровчого туризму та розкриття поняття «фітнес-туризм».

**Ключові слова:** спортивно-оздоровчий туризм, фітнес-тур, активний відпочинок, оздоровлення.

**Вступ.** Велику популярність набирає здоровий спосіб життя, спорт став модним і все більше людей долучаються до занять фітнесу, а також зростає популярність туризму. Люди більше віддають перевагу активному відпочинку. Через це у галузі спортивно-оздоровчого сервісу починається попит на фітнес-туризм.

**Мета дослідження** - розглянути фітнес-тури як різновид спортивно-оздоровчого туризму.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спортивно-оздоровчий туризм можна вважати однією з найефективніших технологій оздоровлення. А. Конох описує спортивно-оздоровчий туризм, як специфічний вид туристично–спортивної діяльності, який поєднує рекреаційну функцію туризму й елементи спортивного туризму, за умови, що фізичні навантаження при цьому не перевищують потенційних можливостей людини [1].

О. Дмитрук та Ю. Щур зазначають, що спортивно-оздоровчий туризм обов'язково передбачає подолання маршруту активним способом, власними силами. Тобто головною рисою спортивно-оздоровчого туризму є активний рух. Основними ознаками є: спортивна, пізнавальна, рекреаційна, вітальна діяльність (життєва) [2]. Також виділяють такі інтегральні функції як: рекреаційна, розвиваюча, розважальна.

Найбільш давніми згадками про оздоровлення є Аюрведа (3000-1500 р.р. до н.е.), це є цілісна система, спрямована на створення гармонії між тілом, розумом і духом. Аюрведичні режими адаптовані до унікальної конституції кожної людини (її потреби в харчуванні, фізичних вправ, соціальної взаємодії та гігієни) для запобігання хвороб. Таким чином, спортивно-оздоровчий туризм почався з античних часів. Ще стародавні греки, щоб покращити своє здоров’я, відвідували храм бога Асклепія в Епідаврї – там були готелі, лазні, палестри (гімнастичні школи). В сучасному світі курортологія як основа оздоровчого туризму почала активно розвиватися у Європі з XVII ст. [3]. Зараз у світі ціла курортна індустрія, яка охоплює практично всі країни й континенти. На базі традиційних кліматичних і бальнеологічних курортів з’явилися нові форми оздоровлення – SPA, wellness, fitness.

Фітнес-тур (від «фітнес», англ. fitness від to fit – бути у гарній формі), це вид туризму, основною метою якого є фізичне й ментальне оздоровлення туриста за допомогою спеціальних методик, у які обов’язково включають фізичні вправи та дієту. Фітнес-тур складається з двох типів послуг: фітнес-послуг та туристичних послуг. Такий тур розрахований на тих, хоче хто займається фітнесом і під час відпустки не хоче втратити форму; регулярно підтримує здоровий спосіб життя і віддає перевагу активному відпочинку. Він допомагає схуднути, зняти стрес, поліпшити обмінні процеси, підвищити імунітет та знайти однодумців.

Проведення фітнес-турів та дуже популярний вид відпочинку у розвинених країн. В Україні вони, ще не такі популярні і небагато українців знають про такі тури. Фізичні тренування можуть відрізнятися в залежності від типу туру. Найпопулярнішими за є: танцювальні, гірськолижні, аквааеробіка, йога, велотури, степ та аеробіка, пілатес, combat (на основі єдиноборств), функціональні тренінги. Туристи віддають більше перевагу не вузькоспрямованим, а комбінованим турам.

**Висновки.** Спортивно-оздоровчий туризм – це специфічний вид туристично-рекреаційної діяльності, характерність якого – активний спосіб пересування. Фітнес-тури в Україні вже почали проводитися, та будуть все більш популярними. Фітнес-тури можуть стати ефективним засобом оздоровлення нації.

**Список джерел інформації:**

1. Конох А. П. (2007) Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивнооздоровчого туризму у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. П. Конох. – К., 2007. – 18 с.
2. Фокін С. П. (2003) Організація спортивно-оздоровчого туризму : метод. рек. для студ. / С. П. Фокін. – К. : КУТЕП, 2003. – 79 с.
3. Круцевич Т.Ю. (2013) Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, С.Б. Пангелов. – К.: Академвидав, 2013. – 160 с.