

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.
2. Клименко, И. В. Этапы становления подготовки специалистов адаптивной физической культуры в историческом аспекте // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2021. – №3 (51) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/etapy-stanovleniya-podgotovki-spetsialistov-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-v-istoricheskom-aspekte>. – Дата доступа: 05.04.2024.
3. Клестова, О. А., Тихонова, Т. Ю. Анализ трудоустройства выпускников университета в отрасли физической культуры и спорта // Мниж. – 2021. – №7–4 (109) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-trudoustroystva-vypusknikov-universiteta-v-otrasli-fizicheskoy-kultury-i-sporta>. – Дата доступа: 06.04.2024.

ОЦЕНКА ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЙОГА-ТУРОВ В РЕСПУБЛИКАНСКОМ ГОРНОЛЫЖНОМ ЦЕНТРЕ «СИЛИЧИ»

Романова О.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
Минск, Республика Беларусь

Аннотация. В данной статье раскрывается понятие: «Йога-тур». Представлена оценка туристско-рекреационных ресурсов для организации йога-туров в Республиканском горнолыжном центре «Силичи».

Ключевые слова: Йога-тур; оздоровительные услуги; туристско-рекреационные ресурсы; горнолыжный центр.

ASSESSMENT OF TOURIST AND RECREATIONAL RESOURCES FOR THE ORGANIZATION OF YOGA TOURS IN THE REPUBLICAN SKI CENTER «SILICHI»

Romanova O.V.

Belarusian State University of Physical Culture
Minsk, The Republic of Belarus

Abstract. This article reveals the concept of: «Yoga tour». The assessment of tourist and recreational resources for the organization of yoga tours in the Republican ski center "Silichi" is presented.

Keywords: Yoga tour; wellness services; tourist and recreational resources; ski center.

В современном обществе очень остро стал вопрос о внутреннем состоянии людей. Темп жизни стал очень интенсивным, стало труднее найти время для отдыха, освободить время для себя. И даже когда удается выбраться в отпуск, уже недостаточно пассивно полежать на пляже, такой вид отдыха не дает полной релаксации и перезагрузки. Людей стали интересовать более активные виды туризма, касающиеся саморазвития, ментального здоровья и психологии. Очень многие стали интересоваться здоровым образом жизни, переходить на правильное питание, заниматься спортом.

Йога-тур – новое направление в туризме, которое объединяет в себе комплекс физических нагрузок, релаксации, оздоровления и приятного общения. В подобных программах не обязателен высокий уровень подготовки, принять участие в них может любой желающий, опытные тренеры практикуют занятия с разным уровнем сложности [1].

Данное направление открывает туристам живописные места, где в воздухе чувствуется энергия, где дышится легко и спокойно. Полезное живое питание, отсутствие алкоголя и сигарет, громкой музыки и шума, ограничение технологий и сети помогают расслабиться, насладиться звуками природы и живым общением с единомышленниками [2].

По указанным причинам йога-туры стали постепенно набирать популярность, особенно они интересны женщинам, которые весьма заинтересованы в поддержании своей физической формы, здоровья и красоты. При этом не нужно посещать тренажерные залы и набирать большую мышечную массу, занятия йогой делают тело стройным и подтянутым и без таких усилий. Также немаловажным является поддержание ментального здоровья, своего психического состояния.

В Беларуси очень много невероятно красивых природных мест, в которых туристы, занимающиеся йогой, найдут умиротворение и покой. Однако данное направление развито недостаточно и количество предлагаемых йога-туров ничтожно мало.

Для того, чтобы выяснить подходит ли Республиканский горнолыжный центр (РГЦ) «Силичи» для отдыха туристов, предпочитающих активные направления, а именно йога-туризм, был проведен анализ туристско-рекреационных ресурсов курорта, оценка их аттрактивности, условий эксплуатации и качества [3].

После проведения анализа были выделены следующие объекты инфраструктуры (рисунок 1).

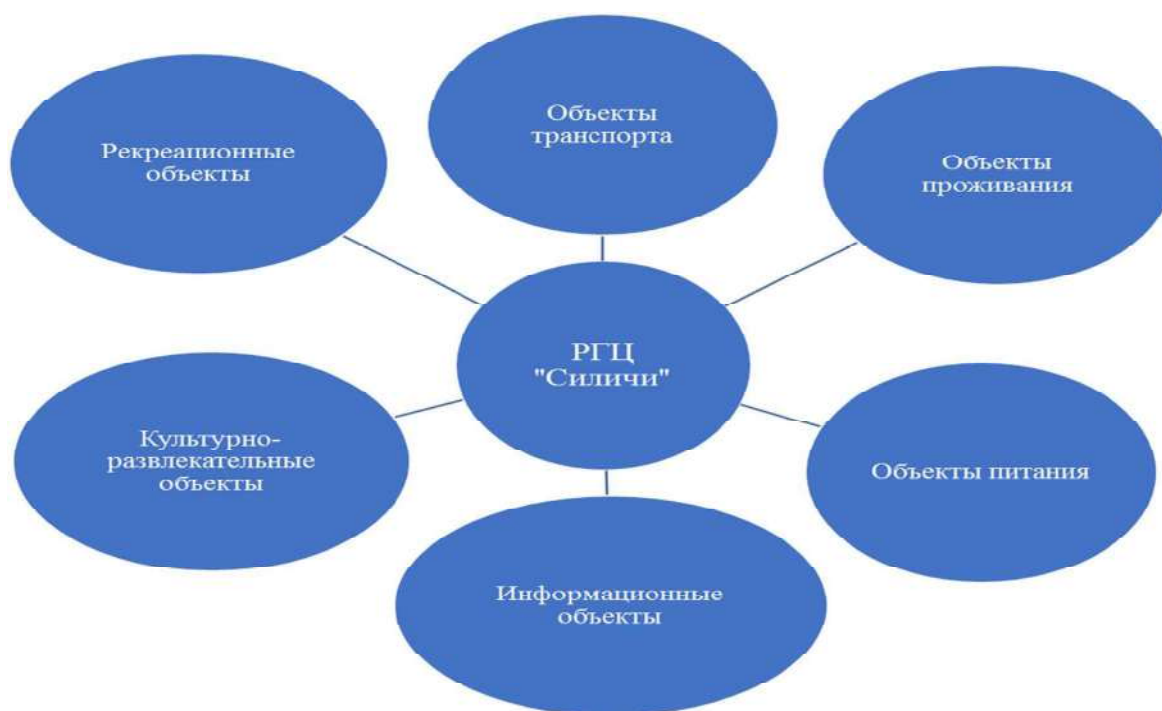


Рисунок 1. – Инфраструктура РГЦ «Силичи»

1. Объекты транспорта. Курорт находится в 30 км от столицы, при этом практически через него проходит оживленная трасса М3, что делает его доступным для туристов. В комплексе есть в наличии несколько микроавтобусов, каждый из которых имеет вместимость до 20 человек. Данные средства передвижения имеют все необходимое для комфортного передвижения. Машины регулярно проходят технический осмотр, проверяются на наличие неисправностей при выезде из гаража. Водители являются профессионалами своего дела и гарантируют безопасность своим пассажирам.

2. Объекты проживания. На территории центра расположена гостиница, в которой находится 32 номера различных категорий и 12 коттеджей. Все номера оформлены в едином стиле, имеют стильный эстетичный дизайн, очень уютны. Номерной фонд оснащен всем необходимым, для того, чтобы гости оценили качество сервиса, хорошо отдохнули и остались довольны предоставленными услугами. Из окон гостиницы открывается живописный вид с одной стороны на леса, с другой на гору. РГЦ «Силичи» представляет собой место, где можно уединиться и насладиться спокойствием, любясь на окружающую природу. Говорят, здесь даже время течет иначе, не зря слоган предприятия звучит «Силичи – место вашей силы». Гости отмечают чистоту территории, высокий уровень обслуживающего персонала, спокойствие и комфорт. Все пред-

лагаемые услуги отлично подходят для туристов, выбирающих направление, связанное с занятиями йогой.

3. Объекты питания. Для туристов на курорте круглый год функционирует ресторан «Силичи», совмещенный с гостиницей теплым переходом. Одновременно расположиться здесь могут 60 гостей. На выбор предлагается широкий выбор аппетитных завтраков, вкусных обедов и легких ужинов. Работает ресторан с 9 до 22. Помимо основного меню, которое включает в себя традиционный набор блюд, здесь есть возможность выбрать комплекс правильного сбалансированного питания: безглютеновый (полное исключение пищи, содержащей клейковину), белковый (предполагает высокое содержание белка в продуктах и меньшее количество жиров и углеводов) и веганский (основанный на продуктах исключительно растительного происхождения). По особым случаям двери открывает ресторан «Завируха», включающий в себя три больших зала, каждый из которых оформлен в своем стиле. Подаются здесь блюда традиционной белорусской и европейской кухни. Здесь проводятся различные банкеты, мероприятия. Таким образом, туристам может быть обеспечено сбалансированное трехразовое питание, а любителям йога-туризма явно будет полезно и любопытно попробовать полезные комплексы.

4. Информационные объекты. РГЦ «Силичи» предоставляет всю необходимую информацию с помощью своего сайта, на котором описана информация, касающаяся каждого объекта комплекса, включая режим работы, различные акции, предстоящие события, актуальные цены. Помимо сайта ведутся социальные сети, а именно инстаграм, где отдел маркетинга создает современный контент. Кроме интернет-ресурсов, есть возможность поговорить непосредственно с сотрудниками центра и уточнить какую-либо информацию. Каждый сотрудник в совершенстве владеет материалом, касающемся сферы его деятельности. Номера телефонов с описанием нужных отделов указаны во всех информационных источниках.

5. Культурно-развлекательные объекты. Курорт оборудован множеством увлекательных объектов. Именно в РГЦ «Силичи» находится единственная в Беларуси троллейная трасса (спуск по натянутому наклонному тросу с возможностью остановки на обзорных пролетах, высота составляет от 3 до 13 метров, протяженность трассы – 800 метров), которая оборудована системой постоянной страховки и контролируется опытными инструкторами. Канатная дорога функционирует как в зимний, так и в летний период и приглашает прокатиться всех желающих, полюбоваться с высоты птичьего полета на окружающую природу, на-

сладиться волшебными видами и полученными эмоциями. На вершине склона, куда поднимается канатная дорога, оборудована смотровая площадка, откуда, как на ладони, виден весь курорт, здесь получаются самые яркие снимки. Для любителей спорта предоставляются закрытые и открытые площадки. Где можно играть в теннис, баскетбол, волейбол, футбол. Работают пункты проката, где сдаются велосипеды, самокаты, роликовые коньки. Функционирует картинг и пейнтбол. Недостатка в развлечениях нет как зимой, так и летом, центр является всесезонным и отвечает своему статусу. Занятие по душе сможет найти любой желающий, скучать не придется никому.

6. Рекреационные объекты. РГЦ «Силичи» принадлежит Государственному Учреждению «Санаторий Юность», что не могло отразиться на его деятельности. На курорте функционирует велнес-центр, который предлагает разнообразные оздоровительные и косметологические услуги. В центре работают профессиональные врачи, которые качественно обслуживают своих клиентов. Работает велнес-центр с 8:30 до 19:00 по предварительной записи. Выбор процедур очень велик, сюда входят различные массажи, обертывания, уходы, пилинги и ванны. Помимо спа-процедур, на территории курорта расположено 3 банных комплекса. Это русские бани, в каждой из которых находится небольшой бассейн с водой комнатной температуры. Предлагаются как индивидуальные услуги, так и сеансы общественных парений. Также можно воспользоваться услугами банщика, они являются очень популярными и получают только хорошие отзывы. Помимо расслабляющих процедур из рекреационных объектов можно отметить тропу здоровья и босоногую тропу. Тропа здоровья – это уникальный маршрут по лесному массиву, состоящий из 500 пологих ступенек на нижний уровень курорта. Спустившись вниз, можно сразу увидеть открывающийся вид на лесное озеро, которое в летний период доступно для купания и рыбалки. Весной здесь происходит зарыбление водоема, рыба привыкает к новой территории и к лету открывается рыболовный сезон. Босоногая тропа находится у противоположной стороны курорта, за гостиничным центром, возле коттеджей. Для данной услуги разработана экскурсия, в которую входит пешая прогулка (40 минут), процедура омовения ног в теплой воде и чаепитие. Однако самым полезным объектом для желающих отправиться в йога-тур станет наличие оборудованной йога-студии, которая находится на небольшом холме. Оборудована она широкими окнами с видом на канатную дорогу. В студии достаточно места для занятий, есть большие зеркала для удобства участников. Когда на улице тепло,

занятия йогой можно проводить на полянах в окрестных лесах, это будет способствовать более глубокому погружению в свой внутренний мир, успокоению и удовольствию от нахождения на свежем воздухе в окружении природы.

Исходя из проведенного анализа, можно сделать вывод, что РГЦ «Силичи» подходит для организации йога-туров, здесь имеются все необходимые компоненты для разработки культурной программы. Множество рекреационных ресурсов, нахождение в окружении природы, популярность и качество предлагаемых услуг, все способствует дальнейшему процветанию курорта.

1. Иванов, В. Д. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека / В. Д. Иванов, С. А. Ярушин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №4. – С. 15.

2. Йога // ANAHANA [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.anahana.com/ru/yoga/yoga>. – Дата доступа: 07.02.2024.

3. Бавыкина, Е. Н. Туристско-рекреационный потенциал территории: учебник / Е. Н. Бавыкина, Г. М. Дзюина. – Москва, 2015. – 3150 с.

БАТОНЧИКИ КАК ПРОДУКТ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПИТАНИЯ В ИНДУСТРИИ СПОРТА

Селедкова Ю.А.

Кобелькова И.В., канд. мед. наук

Федеральный Исследовательский Центр питания и биотехнологии,
Москва, Российская Федерация

Аннотация. При отсутствии в мире единой классификации специализированной пищевой продукции для питания спортсменов потребителю достаточно сложно сориентироваться и выбрать товар с учетом целей тренировочного цикла. Батончики являются практичной формой восполнения энергии, особенно в условиях тренировок большой продолжительности и/или интенсивности. Различия в компонентном составе батончиков позволяют дифференцировать их использование в зависимости от преследуемых целей. Более внимательная оценка состава специализированных продуктов поможет избежать нежелательных эффектов на организм спортсмена и правильно использовать их при оптимизации традиционного рациона.

Ключевые слова: спортивное питание; батончики; спорт.