

2. Сакун Л.В., Нехайчик З.А. Анализ удовлетворенности слушателей переподготовки на уровне высшего образования в сфере туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения. Современные тенденции в дополнительном образовании взрослых: материалы III Международ. Научн.-метод. конф., Минск, 21 окт. 2016 г. в 2 ч. – Минск : РИВШ, 2016 – Ч.2. . – 156 с.

3. Образовательный стандарт 1-89 02 71-2012. Переподготовка руководящих работников и специалистов, имеющих высшее образование. Специальность: 1-89 02 71 Менеджмент туристской организации Квалификация: Менеджер. // сайт РИВШ.– режим доступа: [электронный ресурс].– <http://www.nihe.bsu.by/index.php/ru/obr-st>.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ФИТНЕС-ТУРОВ В ПРЕДЕЛАХ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА

Семина О.С.,

Институт туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

Экологическая обстановка, урбанизация, автоматизация различных процессов, современные средства связи привели к гиподинамии и ухудшению состояния здоровья населения земного шара. Поэтому, неслучайно, в настоящее время в мире наблюдается повальное увлечение здоровым образом жизни, что обусловлено желанием людей сохранить и укрепить свое здоровье на долгие годы. Отечественными и зарубежными учеными давно доказано и подробно описано положительное воздействие физических нагрузок на организм человека. В связи с тем, что физические упражнения являются мощным средством поддержания здоровья и помогают в формировании правильного образа жизни, объясняется тенденция роста интереса большого количества людей к двигательной активности.

В 80-е годы XX века в мировом оздоровительном движении появился такой термин, как «фитнес», который имеет достаточно много толкований: быть в форме, бодрым, здоровым и т.д. [1]. Сегодня данное понятие многогранно, оно отражает «степень сбалансированности физического, психического и социального состояний, располагающих необходимыми резервами для обеспечения текущей жизнедеятельности без излишнего физического и психического напряжения в состоянии гармонии с окружающей средой [2]».

Современный человек избалован и, зачастую, даже перегружен информацией о различных направлениях фитнеса, при этом далеко не каждый способен самостоятельно определиться с выбором в пользу той или иной рекреационно-оздоровительной системы, не говоря о дозировании упражнений и методике проведения занятий. С данной проблемой поможет справиться опытный инструктор фитнес-клуба (фитнес-центра).

Не так давно появилась новая категория туристов, желающих провести свой отпуск или выходные дни весьма активно, подвергая себя физическим нагрузкам по несколько раз в день. Именно для этих путешественников стали разрабатывать и организовывать фитнес-туры.

Таким образом, развитие цивилизации способствовало появлению нового перспективного направления в фитнес-индустрии и сфере туризма – фитнес-туризм.

Продуктом фитнес-туризма является фитнес-тур. Для того, чтобы создать тур, отвечающий запросам потребителя, необходимо четко представлять миссию путешествия. Можно выделить следующие цели фитнес-туристов:

1. поддержание ранее достигнутого уровня физической подготовленности;
2. сохранение и укрепление здоровья;
3. снижение массы тела, освоение основ рационального сбалансированного питания;
4. поиск новых ощущений;
5. общение, приобретение новых знакомых;
6. познание себя и духовное совершенствование;
7. профессиональный рост.

Стоит отметить, что, несмотря на многообразие целей таких путешествий, можно выделить основную целевую аудиторию, для которой разрабатываются фитнес-туры, – это, как правило, женщины в возрасте от 25 до 40 лет. Мужчины тоже приобретают данные туры, но их гораздо меньше. [3].

В фитнес-туризме можно выделить два основных направления:

1. фитнес-туры, совершаемые в период отпусков, которые помогут в решении одной или нескольких из вышеперечисленных целей;
2. фитнес-туры, связанные с посещением фитнес-конвенций во время командировки, выходных или в период отпуска с целью профессионального роста.

Те и другие путешествия могут быть групповыми и индивидуальными.

Характеризуя первую группу фитнес-туров, следует отметить, что их продолжительность одна-две недели. В случае, когда главная миссия поездки – снижение массы тела, чем дольше тур, тем заметнее эффект. При наличии спроса могут быть организованы фитнес-туры выходного дня.

География фитнес-туризма довольно широка. Исходя из разнообразия предложений фитнес-туров, Э.И.Бабичева [4] предлагает следующую классификацию по направлениям:

1. пакетные туры с фитнес-сопровождением в такие страны как Египет, Кипр, Испания, Греция, Турция, Тайланд, Тунис;
2. йога-туры при школах йоги – в Индию, Тайланд, о.Бали, Египет, Тунис, Испанию, Турцию, Португалию, Кипр и Грецию;
3. велосипедные туры по Европе, России, Республике Беларусь, организуемые при велошколах;
4. дайвинг-туры, организуемые при школах дайвинга для ныряния на территории Египта, Австралии, о. Бали, Мальдивских островов, Тайланда, Испании;
5. серфинг-туры могут организовываться при школах серфинга (обычно едут в Тайланд, на о. Бали, Испанию, Португалию, Турцию и Америку [3]).

Таким образом, дестинациями обычно служат курортные зоны. Группа из 10-20 человек (как правило, с разным уровнем физической подготовленности: от новичков до профессионалов) размещается в отелях или гостиничных комплексах, где имеются хорошо оборудованные фитнес-залы, акватория, игровые площадки. Питание организаторы тура заранее оговаривают с администрацией гостиницы, стараясь избежать способа подачи «шведский стол».

До начала путешествия с целью изменения своих внешних параметров туристы проходят тестирование уровня физической подготовленности; оценивается их физическое развитие; инструкторы, медик, диетолог и психолог совместно помогают разработать фитнес-программу, рацион и режим питания под каждого участника индивидуально. По завершении тура проводятся повторные тесты, чтобы участники в полной мере смогли ощутить пользу от состоявшейся поездки и с нетерпением ожидали новый вояж.

В туре занятия проводятся опытными инструкторами по различным направлениям фитнеса: аэробика, силовые и кардионагрузки, аквааэробика, пилатес, фитнес-йога и другие. Если ресурсы дестинации позволяют или туристов сопровождает несколько инструкторов, могут быть предложены занятия по выбору (в одно и тоже время в разных местах проводятся классы одинаковой направленности, но отличающиеся по форме, например, йога или пилатес, скандинавская ходьба или велопрогулка).

Организаторы могут разработать фитнес-тур узкоспециализированный – йога-тур, велосипедный тур, дайвинг-тур, серфинг-тур.

Фитнес-программа в этих путешествиях, достаточно насыщенная, с большим объемом физической нагрузки (до трех-четырех тренировок в день). Во время фитнес-тура устраиваются дни отдыха. Это может быть каждый четвертый или пятый день тура (в зависимости от его продолжительности). Туристам ежедневно предоставляется свободное время.

В связи с тем, что программа тура достаточно напряженная, помимо физической нагрузки, предлагается широкий спектр SPA-процедур и талассотерапии (может входить в стоимость тура или оплачивается дополнительно по желанию туриста).

Также в программу фитнес-тура могут быть включены развлекательные мероприятия, экскурсии, мастер-классы, фотосессия.

Фитнес-тур обходится на 25-30 % дороже стандартного пакета, что обусловлено фитнес-сопровождением, необходимостью оплаты работы специалистов в сфере фитнеса, медицинского работника, возможно диетолога и психолога, особенностями организации питания туриста.

Фитнес-туризм может быть реализован во время деловой поездки. В 2005 году две популярные международные сети отелей «Хилтон» и «Мариотт» объявили о внедрении новой услуги: оборудование для занятий фитнесом стали устанавливать непосредственно в гостиничном номере [1].

В настоящее время растет популярность речных и, особенно, морских круизов на больших комфортабельных лайнерах, оснащенных, как современные отели, всем необходимым для отдыха пассажиров. Таким образом, туристы на протяжении всего круиза могут активно заниматься и поддерживать свою форму в привычной и удобной обстановке.

В последние десятилетия в различных городах России, Украины стали регулярно проводиться международные фитнес-конвенции под эгидой либо крупных сетей по производству и продаже спортивной одежды и оборудования, либо сетевых фитнес-клубов (например, сеть фитнес-клубов премиум-класса *World Class* в Москве и других городах России, *ProFit Convention* и фитнес-конвенция *Nike Women Weekend* в Киеве).

За рубежом также проводятся подобные мероприятия, например, в этом году пройдет 12-ая международная конвенция «*RiminiWellness*».

Такие конвенции обычно проводят с пятницы или субботы по воскресенье в больших выставочных или спортивных центрах (комплексах). В течение всего дня (с 9.00 до 22.00) на нескольких площадках одновременно лучшие инструкторы (презентеры) демонстрируют новые фитнес-программы; известные специалисты в области питания, функциональной диагностики занимающихся, а также организации и маркетинга услуг фитнес-клубов проводят лекции и семинары; для участников мероприятия устраивают воркшопы и ярмарки по продаже спортивной одежды, инвентаря, оборудования и питания.

В нашей стране также ведется работа по развитию фитнес-туризма. Не первый год компания «Колесо Путешествий» является туристическим оператором по фитнес-турам в горы, например, путешествие в Буковель (на горнолыжный курорт в Карпаты). Международный центр изучения оздоровительных систем, единоборств и философии Древнего Востока совместно с туроператором «*Fantasy Tours*» организуют ежегодный фестиваль «Прикоснись к сокровищам и мудрости оздоровительных практик Древнего Востока». Туристическая фирма «*Youg Tour*» организует групповые и индивидуальные туры в Испанию, во время которых туристам обеспечены занятия пилатесом и йогой, дополнительно выдаются рекомендации по питанию и питьевому режиму, развлечения (Сальса-вечеринки, дайвинг, серфинг), экскурсии также предусмотрены в путешествии.

Туристическими фирмами, школами фитнеса и другими компаниями организуются фитнес-конвенции за рубежом и на территории Республики Беларусь. Профессиональная школа фитнеса «*Grantello*» и туристическая фирма «Волна ИДЕЙ» предлагают отправиться на 12-ую международную фитнес-конвенцию «*RiminiWellness*» в Италию из Минска.

Международная тренинговая компания «*Fitness Factory*» организует 5-ую международную фитнес-конвенцию «Сезоны *Grantello*» в Минске. В конвенции 2017 года примут участие презентеры из России и Беларуси.

Спортивно-оздоровительный клуб «Мир фитнеса» ежегодно организует конвенции и фестивали. В 2017 году запланировано несколько подобных мероприятий: фестиваль «Йога старт: все, что вы хотели знать о йоге»; конвенции «Даосские оздоровительные практики», «Аква-аэробика», «*Fitness Weekend*».

Собранная в интернет-источниках информация свидетельствует о том, что фитнес-туризм в Республике Беларусь развивается, но с большим запаздыванием по сравнению с нашими соседями – Россией и Украиной. Белорусские фитнес-конвенции не носят такой масштабный характер и с натяжкой могут считаться международными, так как чаще всего участники и презентеры – представители Беларуси, России и Украины. Опечаливает и тот факт, что в стране появилось достаточно средств размещения приличного класса, много спортивных объектов, дестинаций в живописных районах, но при этом въездной фитнес-туризм не развит.

Перспективность фитнес-туризма и недостаточная его развитость в нашей стране подтолкнули на мысль о том, что необходимо искать способы и возможности, чтобы повысить интерес белорусов, лиц, проживающих на территории государства, и иностранных граждан к фитнес-турам в пределах Республики Беларусь.

С этой целью в рамках изучения учебной дисциплины «Физическая рекреация» студентам дневного и заочного отделения предлагается разработать проект фитнес-тура на территории Республики Беларусь.

Для того, чтобы продукт отвечал запросам потенциального потребителя, при планировании фитнес-тура следует придерживаться ряда специальных требований [5]:

1. наличие определенных природно-рекреационных ресурсов курорта;
2. ориентированность материальной базы места отдыха на спортивную составляющую тура и на определенную разновидность фитнеса; дополнительные услуги для отдыха и расслабления после занятий в виде массажа, сауны, бассейна – это только плюс при выборе дестинации;
3. обязательно наличие проката спортивного инвентаря, снаряжения, а также места продажи;
4. в случае наличия экскурсионного наполнения в фитнес-туре, необходимо разработать несколько маршрутов по основным достопримечательностям, небольшого объема, которые не займут много времени;
5. обязательно запланировать свободное время у туристов для отдыха и развлечений;
6. питание должно быть заранее оговорено с администрацией гостиницы;
7. фитнес-сопровождение обеспечить лучшими кадрами – инструкторы должны быть подготовленные и квалифицированные, желательно уже имеющие опыт по проведению фитнес-туров;
8. рассмотреть и подготовить всю необходимую документацию для туристов (наряду с договором, путевкой, ваучерами, билетами, продумать содержание и дизайн памятки-инструкции по участию в фитнес-турах, обязательно наличие расширенной медицинской страховки);
9. в месте проведения фитнес-тура обязательно наличие медицинского пункта.

С учетом вышеизложенных моментов, студентам поручается выполнить задание в виде презентации. Они самостоятельно определяют цель путешествия, состав участников тура, их количество. Подбирается подходящая дестинация, изучаются ее природно-рекреационные ресурсы и прилегающих к ней территорий, с целью их использования для решения задач фитнес-тура. Определяется продолжительность путешествия, на основе анализа имеющихся на месте отдыха ресурсов, разрабатывается фитнес-программа тура, продумывается экскурсионная программа и развлечения. Студентами проводятся исследования на рынке фитнес-услуг. Формулируются рекомендации по питанию для администрации предприятия, которое будет обеспечивать группу туристов. В процессе создания проекта студенты могут проявить креативные способности и предложить в туре изюминку или даже несколько уникальных услуг, чтобы повысить интерес потенциальных клиентов к фитнес-туру. Так в проектах появляются прогулки с применением скандинавских палок к очень живописным местам, профессиональные фотосессии и обеспечение занятия, например, йогой на том же месте. Что несомненно должно повысить эмоциональный фон и оставить незабываемые впечатления от фитнес-тура. Студентами также предлагаются различные мастер-классы по приготовлению полезных безалкогольных коктейлей, несложных оригинальных рецептов вкусной здоровой пищи. Планируя режим дня, фитнес-программу, питание, студентам приходится использовать знания, полученные во время учебных занятий и дополнительно собирать информацию на просторах интернета, что позволяет углубить степень изучения основ данной дисциплины. Кроме того, анализируя потенциал дестинации и ее окрестностей, студенты расширяют свои познания в вопросах географии и историко-культурного наследия родного края. Проект завершается расчетом стоимости тура, возможных скидок для группы туристов, прибыли туристической фирме. В конце учебного курса проходит защита проектов, благодаря чему осуществляется обмен добытыми знаниями между студентами. На защите проектов оценивается умение представить свою работу, степень проработки каждого компонента тура, качество оформления презентации. Особое внимание уделяется грамотности составления фитнес-программы тура, с учетом режима дня, питания и продолжительности путешествия.

Подводя итоги, стоит отметить следующие моменты:

1. Фитнес-туризм на сегодняшний день – перспективное направление, которое по праву может считаться одним из важнейших в туризме, что вызвано сложившимися условиями вынужденной гиподинамии и стремлением человечества сохранить свое здоровье на исходном уровне или даже повысить его качество по отдельным показателям, благодаря физическим нагрузкам.
2. В фитнес-туризме выделяется два основных направления – фитнес-туры, организованные в основном в период отпуска, с разнообразными целями – от снижения массы тела до самопознания и фитнес-туры в форме конвенций, проводимых с целью повышения профессионального мастерства

специалистов фитнес-индустрии и просто любителей фитнеса. Развитие фитнес-туризма необходимо осуществлять по каждому направлению с учетом его специфики.

3. В Республике Беларусь развивается фитнес-туризм, но происходит это весьма замедленно и не масштабно, по сравнению с соседними государствами. Используя популярность фитнес-туризма, имеющиеся в стране ресурсы и опираясь на опыт России и Украины, необходимо наладить маркетинг фитнес-туров за пределы государства и внутри страны. Что позволит увеличить доходы от выездного и, особенно, по внутреннему и въездному туризму Республики Беларусь.

4. Выполнение творческих проектов по разработке фитнес-туров в рамках учебной дисциплины «Физическая рекреация» будущими специалистами сферы туризма и гостеприимства поможет повысить качество образовательного процесса. Студенты, выполняя подобные задания, углубляют уровень своих теоретических знаний, учатся самостоятельно добывать и анализировать информацию, системно подходить к выполнению заданий, творчески решать поставленные задачи и отыскивать оригинальные подходы в продвижении туристического продукта. Студенты – это будущее всей отрасли туризма, поэтому важно развивать их потенциал, не только контролируя степень освоения программного материала, но и, предоставляя возможность проявить себя как творческая личность с оригинальным мышлением.

1. Сомкин, А.А. Фитнес-туризм, как актуальный вид туристского сервиса / А.А. Сомкин // Мир человека. – 2009. – № 1. – С. 104-109.

2. Борилкевич, В.Е. Фитнес как социокультурное понятие / В.Е. Борилкевич // Материалы науч.-практ. конф. Академии физ. культуры, посвященной 300-летию Санкт-Петербурга / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. Часть 2. – СПб. 2003. – С. 8 – 9.

3. Статистические показатели взаимных поездок граждан Российской Федерации и граждан иностранных государств [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.russiatourism.ru>

4. Бабичева, Э.И. География фитнес-туризма / Э.И. Бабичева // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – № 1-6. – С.120-121.

5. Бабичева, Э.И. Управление проектами разработки и реализации фитнес-туров туроператорами РФ / Э.И. Бабичева // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – № 2-4. – С. 139-140.

РАБОЧИЕ ТЕТРАДИ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ КАК СРЕДСТВО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Филипович И.В., канд. пед. наук, доцент

Михеева Е.А.,

Институт туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

В ходе преподавания ряда учебных дисциплин кафедры социально-гуманитарных дисциплин в туризме и гостеприимстве апробирована и используется модульно-рейтинговая система оценки знаний студентов. Обязательным ее условием является разработка учебно-методических комплексов по предметам базового учебного плана и предоставление студентам максимума информации для самостоятельной работы, а также внедрение удобных и рациональных средств усвоения и контроля знаний.

Не каждая учебная дисциплина предусматривает формирование неких социальных умений или собственных умозаключений. Зачастую контроль за освоением материала ограничивается репродуктивными формами: тестовыми заданиями, программированным контролем, коллоквиумами, ответами на вопросы и пр. Регулярность подобного непрерывного контроля знаний весьма условна, т.к. артефакты самого процесса сами по себе носят локальный и временный характер. В части учебных дисциплин социально-гуманитарного цикла учебным планом предусматриваются практические занятия, направленные на применение теоретических знаний в практике, переосмысление социальных феноменов на основе исследований и рефлексии, творческое воплощение собственного потенциала. К таким учебным дисциплинам относятся, прежде всего, дисциплины социально-психологического толка: «Философия. Основы психологии и педагогики» и «Социальная психология в туризме».