

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра туризма и культурного наследия

**МЕСТО И ПЕРСПЕКТИВЫ РОССИИ НА МЕЖДУНАРОДНОМ РЫНКЕ  
ФИТНЕС-ТУРИЗМА**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 5 курса 541 группы

направления 43.03.02 - Туризм

Института истории и международных отношений

Бондарь Олеси Александровны

Научный руководитель

доцент, к.и.н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

подпись, дата

О.В. Королева

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

профессор, д.э.н., профессор

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.В. Черевичко

инициалы, фамилия

Саратов 2020

**Введение.** В условиях ухудшения среды городской жизни, падения экологического благополучия, снижения естественного иммунитета человека все большее значение приобретает высокий оздоровительный потенциал природной среды, который позволяет непрерывно взаимодействовать человеку и природе, позволяет решить проблемы по рекреации населения, сохранить природу, оптимально сочетать режим городской жизни с активным отдыхом.

Фитнес-туризм, в сравнении с другими видами туризма, является одним из наиболее эффективных методов по оздоровлению и рекреации нации. Причина этого в том, что он объединяет в себе спортивное, духовное и познавательное начало, но требует больших денежных вложений. Рекреационный эффект фитнеса связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. В результате недостаточно подвижного образа жизни в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний. Занимаясь спортом, человек ощущает новые эмоции, обретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, прилив новых сил.

Вместе с тем, фитнес-туры позволяют решить сразу несколько задач, воспитательные, оздоровительные, и образовательные, с помощью различных методических приемов и средств, их мы сможем рассмотреть в основной части бакалаврской работы.

В данной бакалаврской работе рассматриваются следующие аспекты: понятие фитнеса, его воздействие на организм человека, а также всевозможные виды и направления современного фитнес-туризма.

Фитнес-туры появились в России всего несколько лет назад, но в настоящее время уже пользуются большей популярностью. В этом и заключается актуальность данной работы.

Объект исследования: фитнес-туризм.

Предмет исследования – теоретические и организационные основы фитнес-туризма. Для изучения данной проблемы были использованы различные источники: учебники, исторические справочники, интернет-блоги, интернет-статьи, путеводители и туристические сайты, новостные источники.

Для подробного рассмотрения характера и мотивов такого рода туристских путешествий, а также о нюансах в построении фитнес-туров, для ознакомления с особенностью сервиса во время фитнес путешествий были изучены работы таких авторов, как Л.Х. Закарьян<sup>1</sup>, который выделил два основных значения в понятии «фитнес», А.С. Токарь<sup>2</sup> дает четкое определение фитнес-тура и представляет общую классификацию фитнес-туров, В.В. Бунак<sup>3</sup> рассмотрел один из основных методов антропологического исследования, заключающийся в измерении тела человека и его частей с целью установления возрастных, половых, расовых и других особенностей физического строения, этот метод широко используют фитнес-тренера для работы с исходными данными клиента в правильном направлении. В.Е. Матюхина<sup>4</sup> пишет о новом методе тренировочного процесса под название «Без Стресса», что означает, что участник фитнес-

<sup>1</sup> Закарьян, Л.Х. Фитнесс - путь к совершенству / Л.Х Закарьян, А. Л. Савенко. Ростов н/Д.: Феникс, 2001. С. 102.

<sup>2</sup> Токарь, А.С. Туризм и спортивно-оздоровительный сервис. Фитнес-тур как новый популярный вид туризма [Электронный ресурс] // Молодежный научный форум: Общественные и экономические науки: электр. сб. ст. по мат. XXX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 1 (30). URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF\\_social/1\(30\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_social/1(30).pdf) (дата обращения: .18.04.2018)

<sup>3</sup> Бунак, В. В. Антропометрия. Практический курс [Электронный ресурс] // URL: <http://indbooks.in/mirror2.ru/?p=662994> ( дата обращения: 17.04.2018)

<sup>4</sup> Матюхина, В.Е. Оздоровительный туризм / В. Е. Матюхина // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2011. - № 9. Т. 79. - С. 41-45.

тура посещает какие-либо занятия только по собственному желанию, без принудительного порядка. Э.И. Бабичева<sup>5</sup> описывает способы разработки и реализации фитнес-туров. В таких научных интернет-статьях как «Перспективное направление фитнес-туризма – Кроссфит»<sup>6</sup> рассказывается о новом направлении физической активности, как кроссфит, данный вид спорта успешно включают в программу фитнес-тура. В материалах Всероссийской научно-практической интернет-конференции «Фитнес-аэробика-2015»<sup>7</sup> были рассмотрены новые методики по проведению фитнес-программ, в статье так же рассмотрены основные принципы активного проведения свободного времени. Из сайта Википедии были взяты два определения такие как, «Воркаут»<sup>8</sup> и «Reebok»<sup>9</sup>.

Цель: изучить фитнес-туризм России как новое и перспективное направление на международном туристском рынке.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие задачи:

- изучить специфику фитнес-туризма, его отличия от других видов туризма;
- определить понятие и особенности фитнес-туров;
- рассмотреть особенности организации фитнес-туров.

---

<sup>5</sup> 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.

<sup>6</sup> Публикация научных статей Перспективное направление фитнес-туризма - Кроссфит [Электронный ресурс] // сайт. URL.: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1432715365> (дата обращения 18.04.18)

<sup>7</sup> Материалы Всероссийской научной интернет-конференции «Фитнес-аэробика – 2015» 1–12 декабря 2015 г. [Электронный ресурс]: сайт. URL: [http://se.sportedu.ru/sites/se.sportedu.ru/files/fitness-aerobika-2015\\_materialy\\_vserossiyskoy\\_nauchnoy\\_internet-konferencii.pdf](http://se.sportedu.ru/sites/se.sportedu.ru/files/fitness-aerobika-2015_materialy_vserossiyskoy_nauchnoy_internet-konferencii.pdf) (Дата обращения 24.04.2018). Загл. с экрана.

<sup>8</sup> «Workout» Материал из Википедии - свободной энциклопедии [Электронный ресурс] URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Воркаут> (дата обращения 18.04.18)

<sup>9</sup> «Reebok» Материал из Википедии - свободной энциклопедии [Электронный ресурс] URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Reebok> (дата обращения 16.08. 2018)

Практическая значимость бакалаврской работы состоит в том, что мы изучили новое направление в сфере туристских услуг. В связи с повышенным спросом на здоровый образ жизни возрастает потребность в правильном отдыхе, который мы можем предложить туристу, совмещая в путешествии спорт и рекреацию. Это направление является новинкой на российском рынке, поэтому создавая фитнес-тур мы взяли во внимание то, что данный тур будет интересен большому количеству людей, потому что может охватывать разные категории людей начиная с возрастной группы, заканчивая половой принадлежностью. За основу путешествия мы взяли российский регион с первозданной природой и богатыми природными ресурсами, который является перспективным направлением для проведения фитнес-тура.

Структура работы. Данная работа состоит из введения, трех глав, заключения, приложения. Первая посвящена изучению теоретических аспектов фитнес-туризма, во второй детально рассматриваются российские и зарубежные практики развития фитнес-туризма, в третьей главе представлен проект фитнес-тура.

**Основное содержание работы.** Первая глава «Теоретические и практические основы фитнес-туризма» посвящена изучению и рассмотрению понятия фитнеса и фитнес-туризма. В русском языке этот термин приобрел два основных направления, с одной стороны это физическая активность, которая помогает оставаться человеку здоровым и бодрым, а с другой стороны это новомодное направление в спорте, где так же человек занимается физической активностью, где потом может в состязательное форме продемонстрировать свои результаты на конкурсе.

Фитнес-туризм — это путешествие, основной целью которого является физическое и ментальное оздоровление туриста с помощью специальных методик, включающих физические упражнения аэробики, аква-аэробики,

силовых занятий, танцев, пилатеса, йоги и др., а также диету. Впервые фитнес-тур предложил российскому потребителю в 1994 году один московский фитнес-клуб, эту идею они переняли у зарубежных коллег. Направления фитнес-туров : аква-фитнес тур, является отличной возможностью заняться спортом и поплавать в бассейне или на море, проводятся в основном в жарких странах Средиземноморья. Йога туры подойдут для людей, которые ищут спокойного отдыха, медитаций и поиска себя. На российском рынке очень популярны танцевальные фитнес туры, которые предлагают ознакомиться с культурой танца какой-нибудь страны. Появилось новое направление в фитнесе, это кросс фит, а кросс фит туры, все больше и больше людей вовлечены в этот спорт, молодые люди проводят по интернету состязания по кросс фиту. В России продвижением данного направления занимаются спортивные бренды, такие как «Reebok» и «Adidas». Набирает обороты также и вело туры, которые являются прекрасной возможностью ознакомиться со страной изнутри.

На сегодняшний день проведением фитнес-туров занимаются турфирмы, которые напрямую сотрудничают со спортивными клубами. Турфирма берет на себя обязанности по перевозке, размещению и питанию туристов, а спортивный клуб берет на себя организаторские обязанности, проведения тренировок и контроль туристов и их пищевых привычек.

Во второй главе «Российские и зарубежные практики развития фитнес-туризма» рассмотрели техники проведения фитнес-туров в России и за рубежом. За рубежом все чаще расширяют перечень услуг спа-курортов, добавляя туда привлекательные активности-биркам йога, медитация, сеансы гипнотерапии, все больше отелей открывают спортивные площадки для занятий спортом, а сеть отелей «Хилтон» стала устанавливать спортивный инвентарь прямо в номерах.

В России рынок туризма стал более наполнен предложениями. Специфика проведения фитнес-туров в России отличается от иностранной, щадящим режимом, нежесткими условиями проведения.

С помощью мониторинга были выявлены наиболее популярные страны для фитнес-туризма. Важно: для определенного вида спорта разрабатываются определенные маршруты. Например, велотуризм - Европа, в частности Франция; лыжи — горнолыжные курорты (Сочи, Австрия); для любителей йоги необходимо составить маршрут на её родину – в Индию. Страны Средиземноморья, Египет, Таиланд так же относятся к популярным странам для реализации фитнес-туров.

Изучив понятие и суть фитнес-тура, особенности проведения, а также зарубежный и российский опыт проведения данных туров, было принято решение о проектировании пробного тура на территории России, так как фитнес-туры на отечественном рынке не популярны и пользуются спросом только выездные фитнес-туры. Мы попытаемся предложить что-то новое и уникальное в своем исполнении, так как природные ресурсы России очень разнообразны и неповторимы, этот тур возможно в будущем даст толчок на проведения фитнес-туров по России и заинтересует туристов путешествовать не только за границу, но и внутри своей страны. Разработанный тур посвящен путешествию по Карелии, занятию спортом и рекреацией, данный тур является уникальным, так как мы выбрали не типичное место проведения со своей своеобразной природой и климатическими особенностями. Тур подойдет для всех любителей спорта и природы, в туре очень много живописных мест, что позволит туристу отдохнуть не только телом, но и душой. С экономической стороны тур является конкурентноспособным, цена не завышена и может привлечь туриста со средним и высоким уровнем дохода (до 60 тысяч рублей). Тур

рассчитан на 6 дней и пять ночей, до 10 человек в группе с сопровождающим тренером.

#### Недельный Фитнес тур в Карелию

В бакалаврской работе представлен фитнес-тур по Карелии продолжительностью 6 дней/5 ночей, рассчитанный на посетителей молодого и среднего возраста (от 18– 35 лет) уровнем дохода средним и выше среднего (45 тыс. руб.) Размер группы – не более 10 человек.

Целями фитнес-тура по Республике Карелия являются:

- посещение ежедневных тренировок в рамках фитнес-программы, посещение природных заповедников, оздоровление тела и души с помощью богатых природных ресурсов;
- приобщение людей к здоровому образу жизни;
- научить участников фитнес-тура правильному выполнению тренировочных упреждений, приобщить к здоровому питанию.

Транспорт по маршруту:

- Железнодорожные билеты Санкт-Петербург – Петрозаводск, Петрозаводск-Санкт-Петербург);
- по региону передвижение на пассажирском мини автобусе.

В ходе всего маршрута предполагается размещение туристов на турбазах и также гостевых домах, где лучшим образом раскрываются природные красоты Карелии.

#### **Краткое описание путешествия.**

День 1. Прибытие на ЖД вокзал Петрозаводска в 6:50 утра по МСК. Трансфер туристов до турбазы «Авиаретро» (30 мин.- 24 км) Доставка набора правильного питания от ИП «Правильное Питание» Петрозаводск на 3 дня Завтрак 7:30. Размещение на местной турбазе «Авиаретро». Заселение в 8-00, отдых в номере до 11 утра. Стандартный двухместный номер от 2500 руб. В стоимость номера входит:

- Проживание
- Завтрак
- Охраняемая парковка
- Пользование беседкой и мангалом



#### Инфраструктура номера:

- 2 односпальные кровати
- Шкаф для одежды
- Тумбочка
- Телевизор
- Холодильник
- Туалет
- Душ
- Чайник
- Минимальный набор посуды

В 11:00 аренда велосипедов на территории турбазы «Авиаретро»  
Двухчасовая Велосипедная прогулка на территории Онежского озера. В 13:00 остановка в беседке турбазы «Авиаретро», а затем авторский семинар наставника группы про то, как развить в себе все физические качества: скорость, силу, выносливость, гибкость, координацию, оставаться осозанным и полным энергии каждый день(продолжительность 1 час) .  
Обед на территории турбазы в 14:00. Отдых в номере с 15:00 до 18:00  
Посещение бани и хаммама на территории турбазы 2 часа от 1200р до 6 человек. Ужин набором правильного питания в 20:00 и общение с единомышленниками до 22:00. С 22 часов отдых и сон.

День 2. Завтрак на турбазе набором правильного питания в 7:00. В 8:00 трансфер до водного вокзала(30 мин). С водного вокзала города Петрозаводска до острова Кижы ежедневно ходят суда на подводных крыльях типа «Комета» и «Метеор». Время в пути — 1 час 15 минут в одну сторону - стоимость от 1500р с человека,

туристы берут с собой обед и коврики для йоги. Отправление на остров Кижы в 8:50. В 10:05 посещение экскурсионной программы по острову Кижы, в 2006 году всемирно известный историко-архитектурный и этнографический музей-заповедник «Кижы» отпраздновал свое 40-летие. Сотрудниками музея были разработаны новые водные маршруты: теперь туристы могут увидеть панорамы острова [Кижы](#) с воды и посетить одну из деревень

«Кижского ожерелья». В 11:00 посещение «Экологической тропы» 1,5 часа, которая знакомит туристов с хрупким миром кижской природы. В 12:30 часов комплексная групповая тренировка (длительность 1,5 час) в 14:00 обед. В 14:30 переправа обратно на турбазу «Авиаретро» С 16-00 свободное времяпровождения. По желанию можно посетить местные развлечения: пейнтбол, караоке(в стоимость тура не входит). Ужин в 20:00

День 3. Онежское озеро. 7-00завтрак и переезд в гостевой дом «Фермер». Время переезда ~ 3 часа 10 мин (210 км). Трансфер до Крестьянской усадьбы на берегу Заонежского<sup>10</sup> залива Онежского озера по дороге на полуостров Клим-Нос и Палеостровский монастырь. Предоставляется возможность использования свежих натуральных продуктов со своей фермы и огорода. Расположение: деревня Лебещина (8 км от села Толвуя, 83 км от Медвежьегорска). 13:00 Посещение песчаных пляжей. В 14:00 ABS -тренировка, стретчинг на пляже. 15:00 обед и далее свободное время на территории гостевого дома.

День 4. Доставка еды от ИП «Правильное питание» на Ферму на 2 дня + завтрак и обед на 6 заключительный день. 8:00 Завтрак в гостевом доме. В 10-00 Онежское озеро. Лекция на свежем воздухе о правильном питании, расчете калоража и БЖУ (2 часа). С 12:00 Свободное время. 17:00 вечерняя тренировка «full-body» (на все группы мышц) и стретчинг (1 час). Посещение в 19:00 бани (в стоимость тур путевки не входит). 20:00 ужин.

День 5. В 8:00 Завтрак на ферме, затем свободное время. 15:00 Дегустация продуктов с фермы, здесь туристы смогут поправить свое здоровье, питаясь исключительно экологической пищей. 18:00 Вечерняя Тренировка «full-body» на территории фермы. Барбекю у костра в 20:00. Ужин.

---

<sup>10</sup> Где остановиться: гостевые дома в Заонежье, рядом с островом Кижь [Электронный ресурс]: сайт. URL: <http://kizhi.karelia.ru/info/about/gostevyie-doma> (Дата обращения 24.06.2019). Загл. с экрана.

День 6. 8:00 завтрак на территории гостевого дома. 9:00 Переезд до Заповедника «Кивач» с нужным оборудованием для тренировки на свежем воздухе и набором еды для обеда, (коврики и утяжелители, фитнес стретч-резинки+один контейнер с едой на одного человека). Время переезда 2 часа 44 мин. мин (180 км). Пешая прогулка до водопада заповедника.13:00 Кроссфит-тренировка на территории заповедника. Замеры участников фитнес тура и экспертная оценка тренера-наставника тура, кто показал более высокие результаты и физически стал лучше.14:00 Выбор победителя. Лучшим участникам за первое место следующий фитнес-тур в подарок, а также возможность бесплатно взять с собой одного желающего. 2 и 3-е места денежные призы в размере участия фитнес тура. Трансфер до ж/д Петрозаводска (1 час) 15:00 обед. Прогулка по окрестностям Петрозаводска и свободное время. Доставка еды «набор ужин» до железнодорожного вокзала Петрозаводска в 19:30.20:00 ужин участников фитнес-тура. Отправление прямым сообщением до Москвы в 21:00.

**Заключение.** Подводя итоги данной бакалаврской работы, следует отметить, что все поставленные задачи были выполнены. Нам удалось изучить специфику фитнес-туризма, проанализировать его отличительные черты от других видов туризма. Определили сущность и понятие «фитнес-туризма». Выявили главные особенности фитнес-туров.

Мы рассмотрели особенности организации фитнес-туров. Изучили основные этапы проектирования фитнес-тура. Выявили без чего не может существовать фитнес-тур. Практически все население России в той или иной мере видит на себе положительное воздействие спортивно-оздоровительного туризма, и в первую очередь, оздоровительный эффект от пеших прогулок, от выполнений активных упражнений, от дыхательной гимнастики и естественное благотворное влияние от природных ландшафтов.

Появляется всё больше молодых идей, готовых оживить формат фитнес-путешествий и сделать спортивный досуг по всему миру более доступным и привлекательным. Спорт доказал свою значимость и необходимость, так как он способен объединять единомышленников по всему миру и изменять жизнь к лучшему. Резюмируя, можно сказать, что фитнес-туры являются современным видом спортивно-оздоровительного туризма. На российском туристском рынке фитнес-туры появились относительно недавно, но уже успели стать достаточно популярными среди любителей активного отдыха. Они представляют собой достойную альтернативу пассивному пляжному отдыху. Проходят в тех же природных условиях, но дают больше возможностей для физического и эмоционального развития.

Согласно приведенным расчетам, стоимость представленного в работе тура на одного туриста является средней среди всех существующих туров на территории Карелии, что делает этот тур еще более привлекательным для туристов, которые любят пробовать что-то новое для себя.

Данный тур подходит людям с активной жизненной позицией, а также людям, которые ищут новые друзей и единомышленников, в такой неформальной обстановке туристы более дружелюбны и открыты к знакомству. Плюсы данного тура таковы, что они привлекают как можно больше людей переходить на правильный образ жизни, заниматься спортом, развиваться духовно и физически, этот фитнес-тур хорошая альтернатива пассивному отдыху на пляже. Из минусов можно отметить только завышенную стоимость, но это объясняется тем, что это направление пока не так широко известно для некоторого сегмента туристов.

Кроме того, отличительной особенностью тура является посещение «фермы», где выращивают и изготавливают полезную и природную пищу, такие фермы могут помочь туристу отказаться от употребления вредных продуктов с красителями и консервантами, и перейти на правильное питание.