

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А.Ю. Близневский

« ____ » _____ 2023 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

РАЗРАБОТКА ФИТНЕС ТУРА В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ

Научный руководитель _____ канд.пед.наук., доцент О.В.Булгакова

Выпускник _____ К. Р. Низамова

Нормоконтролер _____ О.В. Соломатова

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Разработка фитнес тура в Красноярском крае» содержит 62 страницы текстового документа, 6 таблиц, 8 рисунков, 2 приложения, 56 источников.

ФИТНЕС – ТУР, АНАЛИЗ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ УСЛУГ, ПРОГРАММА ТУРА, РАЗРАБОТКА ТУРА

Цель исследования – Теоретически обосновать и разработать фитнес тура в Красноярском крае.

Объект исследования – Фитнес – тур в Красноярском крае.

Предмет исследования – Фитнес – туры.

Задачи исследования:

1. Проанализировать особенности фитнес – туризма.
2. Провести исследование по выявлению заинтересованности в фитнес – туризме
3. Оценить природно – рекреационный потенциал Красноярского края.
4. Разработать фитнес – тура в Красноярском крае.

Практическая значимость исследования – новизна работы заключается в разработке краткосрочного фитнес – тура недалеко от черты города. Актуальность данной темы в том, что фитнес туризм в Красноярском крае является относительно новым и развивающимся направлением в туризме. Анализ текущего положение туризма в Российской Федерации демонстрирует, то, что данная сфера туризма постоянно развивается. Отмечается годовое увеличение внутренней туристской сферы.

В зарубежных странах фитнес – тур пользуется высоким спросом, поэтому что бы не отставать и набирать обороты в этом виде тура – необходимо проанализировать и выявить спрос населения на данный вид туризма.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Фитнес – туризм и его особенности.....	6
1.1 Фитнес – туризм: понятие, сущность.....	6
1.2 Современное распространение фитнес туров.....	10
1.3 Особенности подготовки и организации фитнес тура.....	21
2 Организация и методы исследования.....	28
2.1 Организация исследования.....	28
2.2 Методы исследования.....	28
3 Разработка фитнес туров в Красноярском крае.....	30
3.1 Результаты анкетирования респондентов в Красноярском крае.....	30
3.2 Природно-рекреационный потенциал Красноярского края.....	33
3.3 Разработка рекреационного фитнес тура в Красноярском крае.....	39
3.4 Расчеты стоимости фитнес тура в окрестностях города Красноярска.....	45
Заключение.....	50
Список использованных источников.....	53
Приложение А-Б.....	59

ВВЕДЕНИЕ

Туризм занимает важное место в экономике современной России. Одной из главных задач Федеральной целевой программы «Развитие туризма в Российской Федерации» становлением в России современного конкурентоспособного и высокоэффективного туристического комплекса.

У нашей страны большой потенциал для развития внутреннего туризма и приема иностранных туристов. У России есть все, что необходимо – большая территория, огромное историческое и культурное наследие, а в некоторых регионах – дикая, нетронутая человеком природа.

Настоящим туристическим трендом последние несколько лет стали фитнес-туры, представляющие собой активный вид отдыха, который совмещает в себе путешествия и занятия спортом по эффективным программам. Во время такой поездки человек не только получает прекрасные впечатления от интересных прогулок, живописных пейзажей и насыщенных экскурсий, но и значительно совершенствует свою фигуру, улучшает уровень физической подготовки, укрепляет здоровье.

В нашей работе представлен анализ об фитнес туризме в целом, как отрасли туризма. Фитнес туры появились относительно недавно, но с каждым годом своего существования они завоевывают все больше посетителей. Такое новшество в фитнесе, некоторым образом, очень похоже на вызов тому привычному понятию, которое мы вкладываем в фитнес. Организаторы фитнес туров позволяют своим клиентам окунуться в новый и совершенно удивительный мир здоровья, приключений и радостных ощущений.

Актуальность данной темы в том, что фитнес туризм в Красноярском крае является относительно новым и развивающимся направлением в туризме. Анализ текущего положение туризма в Российской Федерации демонстрирует, то, что данная сфера туризма постоянно развивается. Отмечается годовое увеличение внутренней туристской сферы.

В зарубежных странах фитнес – тур пользуется высоким спросом, поэтому что бы не отставать и набирать обороты в этом виде тура – необходимо проанализировать и выявить спрос населения на данный вид туризма.

Цель исследования – Теоретически обосновать и разработать фитнес тура в Красноярском крае.

Объект исследования – Фитнес – туризм в Красноярском крае.

Предмет исследования – Фитнес тур в Красноярском крае.

Задачи исследования:

1. Проанализировать особенности фитнес-туризма.
2. Провести исследование по выявлению заинтересованности в фитнес – туризме.
3. Оценить природно-рекреационный потенциал Красноярского края.
4. Разработать фитнес тур в Красноярском крае.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы по тематике исследуемой темы;
2. Опрос в виде анкетирование;

Работа состоит из трех глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

В первой главе рассмотрены общие сведения, понятие и разновидности фитнес – туризма, а так же перспективы развития этого направления в Красноярском крае.

Во второй главе представлены организация и методы исследования.

В третьей главе предоставлена разработанная анкета, результаты опроса, разработка и расчет стоимости фитнес – тура.

1 Фитнес – туризм и его особенности

1.1 Фитнес – туризм: понятие, сущность

Фитнес – это комплекс физических упражнений, который включает в себя различные направления и виды нагрузок, направленных на укрепление здоровья и коррекцию фигуры. Эта система пользуется огромной популярностью во всем мире и предназначена для удовлетворения потребностей различных возрастных групп населения. Фитнес помогает сохранить здоровье и форму тела, а также улучшить настроение и повысить уровень энергии. В настоящее время существует множество видов фитнеса, от классических занятий в тренажерном зале до йоги и пилатеса [42].

Одним из преимуществ фитнеса является его доступность. Занятия можно проводить как в специализированных залах, так и дома. Благодаря этому фитнес может быть доступен для людей с разными уровнями подготовки и физическими возможностями. Важно отметить, что фитнес не только помогает укрепить тело, но и улучшить психическое состояние. Регулярные занятия способствуют снятию стресса, улучшают настроение и повышают уровень самооценки. В целом, фитнес – это не просто спорт, а образ жизни, который помогает сохранить здоровье и форму тела на долгие годы [42,54].

Слово «фитнес» происходит от английского *Fitness*, то есть – бодрость, здоровье, стройность, отличная спортивная форма. Сам термин возник в 60-е годы, когда были объединены наиболее эффективные системы бодибилдинга и аэробики [43].

Фитнес (англ. *fitness*, от глагола *to fit* — «соответствовать; быть в хорошей форме») — это вид физической активности, который направлен на поддержание хорошей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок [25].

Хорошо составленная программа фитнеса улучшает человека во всех аспектах физической подготовки по сравнению с практикой только одного, например, только кардио выносливости или только силовых тренировок.

Комплексная фитнес-программа, адаптированная для конкретного человека, обычно фокусируется на одном или нескольких конкретных навыках, а также на возрастных или связанных со здоровьем потребностях, таких как здоровье опорно – двигательного аппарата [7,8,9,10]. Физическая подготовка также может предотвратить или вылечить многие хронические заболевания, вызванные нездоровым образом жизни или старением [54]. Тренировка также может помочь некоторым людям нормализовать сон и, возможно, поднимает настроение [12].

Фитнес – это одно из самых популярных явлений в современном мире, и его главной целью является обеспечение физического и психического здоровья человека. Фитнес-индустрия предлагает различные виды тренировок, которые помогают укрепить здоровье, повысить жизненный тонус, улучшить работоспособность, развить физические качества, а также справиться со стрессом. Среди основных задач фитнеса можно выделить, укрепление здоровья, повышение работоспособности, формирование и коррекцию недостатков телосложения [43].

Среди приобретенных качеств в фитнесе доминируют сила и гибкость с обязательным соблюдением оптимальной массы тела. Это основные черты «всестороннего фитнеса» [43]

Общий фитнес связан со стремлением к высшему уровню жизни, который сочетает интеллектуальную, социальную, духовную и физическую жизни. Две основных задачи поддержания здоровья – это увеличение продолжительности жизни и предупреждение болезни [4, с.144].

Еще одно преимущество фитнеса – подбор упражнений. Их количество и интенсивность выполнения подбирается в зависимости от индивидуального строения фигуры. Заниматься им могут все женщины, независимо от возраста и состояния здоровья [3].

В последние годы многие регионы свое развитие связывают с туризмом. Индустрия туризма – это сектор экономики, целью которого является удовлетворения спроса на туристические услуги. Признавая очередную социально – экономическую и политическую значимость развития туристического бизнеса в числе первоочередных и приоритетных задач в рамках государственной политики, предусматривается создание и поддержание условий для поддержания внутреннего туризма [1, с. 120-121].

Слово «туризм» (*tourisme*, от *tour*) в переводе с французского означает «прогулка», «поездка», «путешествие» [39].

Туризм – это один из видов активного отдыха, который люди предпочитают совершать в свободное от работы время. Он может иметь различные цели, такие как оздоровление, познание новых мест и культур, развитие профессиональных навыков, занятие спортом, религиозные паломничества и другие. Это многогранное явление, которое связано с перемещением и временным пребыванием в туристических направлениях, находящихся за пределами постоянного места жительства путешественника. Туризм является одним из наиболее популярных видов досуга во всем мире. Он позволяет людям не только отдохнуть от повседневной суеты, но и расширить свой кругозор, познакомиться с новыми культурами и традициями, а также насладиться красотами природы и архитектурными достопримечательностями [2, с. 18-25, 56].

Туризм также имеет большое экономическое значение. Он способствует развитию туристической индустрии, созданию новых рабочих мест и увеличению доходов государства. Кроме того, туризм может оказывать положительное влияние на экологию и сохранение культурного наследия. Однако, туризм также может иметь отрицательные последствия, такие как экологические проблемы, перенаселение и деградацию культурных объектов. Поэтому, при развитии туризма необходимо учитывать и балансировать все его плюсы и минусы, чтобы сохранить и улучшить качество жизни населения

и сохранить природные и культурные достопримечательности для будущих поколений [5, с. 56-61].

Туризм – не просто увлечение, это жизненная необходимость людей. В различные периоды и эпохи, человека привлекало в туризме, романтика поездок, расширение кругозора, самое главное это позволение совместить отдых и познание окружающего мира. Любой человек, от путешествия ощущает себя открывателем новых восхитительных мест, культуры и религии других народов. Благодаря туризму, жизнь человека наполнена разными красками и неожиданными открытиями в природе и в обществе. Такие поездки могут помочь развитию человека духовно и физически [39,24].

Фитнес – туры – это новый вид активного туризма, который включает в себя два типа услуг: фитнес и туризм. Клиенты могут одновременно потреблять обе услуги, взаимодействуя с обслуживающим персоналом и тренером. Фитнес – туры сочетают в себе принципы активного отдыха и современные методы физических упражнений. Такие туры стали популярными среди людей, которые хотят сочетать путешествия с физической активностью. Они могут включать в себя такие активности, как горный туризм, велосипедные прогулки, бег и йогу на природе. Клиенты могут выбрать тур, который соответствует их уровню физической подготовки и интересам. Тренеры, работающие на турах, могут помочь клиентам разработать индивидуальную программу тренировок и диеты, которая поможет им достичь желаемых результатов [55].

Фитнес – тур (от «фитнес», англ. fitness от to fit – быть в хорошей форме), главной целью которого считается физическое и умственное оздоровление туриста через специализированные методики, включающие физические упражнения, аэробику, аква – аэробики, силовых занятий, танцев, пилатеса, йоги, а кроме того, питание [32,52].

В целом, фитнес – туры – это отличный способ сочетать путешествия и заботу о своем здоровье. Они могут помочь клиентам испытать новые виды

активного отдыха, улучшить свою физическую форму и насладиться красотами природы [47].

Фитнес – туры, как и любой другой отдых, бывают разные. Цели и задачи фитнес – туров исходят из направленности тренировочной программы. Несмотря на большое разнообразие фитнес – программ, большинство из них всё равно призваны решать основные задачи:

- Коррекции фигуры и избавление от лишнего веса;
- Укрепление здоровья;
- Получение полноценного отдыха;
- Получение хороших эмоций.

В настоящее время фитнес – тур в Красноярском крае пользуется малым спросом, еще меньше, тех кто уже побывал в таком виде туризма. Однако в зарубежных странах, такой вид отдыха очень популярен, такой тур, направлен на получение полноценного отдыха, укрепление здоровья, понижение веса и получение много хороших эмоций [46].

1.2 Современное распространение фитнес туров

Сегодня туризм – это не только вид деятельности, но и форма отдыха, способ проведения досуга и отрасль национальной экономики. Большое количество видов и направлений отдыха доступны в туризме, так как это крупная отрасль экономики, которая является приоритетным направлением развития многих стран. Бюджет многих стран формируется за счет туризма [34,53].

Туризм – это не только возможность посмотреть достопримечательности и отдохнуть, но и способ общения с другими культурами и расширения кругозора. Большинство стран мира предлагают множество туристических маршрутов, которые позволяют познакомиться с их культурой, историей и традициями [56].

Туризм постоянно развивается, чтобы удовлетворить растущие потребности общества, и поэтому отрасль постоянно находится в процессе формирования новых видов туризма. Недавно появилось новое направление – фитнес – туры. Фитнес – туры – это вид туризма, который сочетает в себе отдых и физические тренировки. Туристы могут выбрать различные виды фитнес – направлений, такие как йога, пилатес, занятия в тренажерном зале, бег и другие. Фитнес-туры доступны для любого уровня физической подготовки, и могут быть организованы как в групповом, так и в индивидуальном формате. Этот вид туризма пользуется все большей популярностью, так как люди все больше заботятся о своем здоровье и физической форме [21,52,49].

В России существует несколько регионов, которые можно выделить как центры фитнес туризма. Один из них – Краснодарский край, который славится своими курортами на Черном море и горнолыжными курортами в Кавказских горах. Еще один популярный регион – Крым, который также предлагает множество возможностей для активного отдыха на свежем воздухе. Кроме того, Северо – Кавказский федеральный округ (СКФО) также может похвастаться огромным количеством природных ресурсов, которые делают его привлекательным для фитнес-туризма. Например, Приэльбрусье – это потенциальный регион для фитнес-туров, который предлагает вершины гор, леса и чистое воздушное пространство. Одной из главных задач – является создание образа данного региона, повысить уровень сервиса и инфраструктуры, заинтересовать население в необходимости посещения данного региона с целью занятием фитнесом [18,41,53].

Ключевыми преимуществами фитнес-туров должны быть доступность, получение пользы для здоровья, расширение круга общения, возвращение или приобретение отличной физической формы.

Однако, как и любой другой вид туризма, фитнес – туры имеют свои недостатки. Один из них – высокая стоимость. Кроме того, не все программы могут подходить для всех участников, и некоторые могут оказаться слишком

интенсивными или неинтересными. Тем не менее, фитнес – туры могут быть отличным способом сочетания отдыха и физической активности. Важно выбирать тур, который подходит именно вам, учитывая ваши интересы, физическую подготовку и бюджет [35].

Таблица 1 – Ведущие холдинги фитнес – индустрии в России

№	Холдинг	Бренды	Количество клубов по России	Города	Фитнес-туры
1	"Икс-Фит"	«X-fit»	93	Москва, Санкт-Петербург, Самара, Воронеж, Краснодар и др.	+
2	«Русская фитнес группа»	«WorldClass», "Фузкульт"	85	Москва, Санкт-Петербург, Уфа, Красноярск, Самара и др.	+
3	«FitnessHouse»	«FitnessHouse»	60	Санкт-Петербурге, Нижнем Новгороде, Казани, Тольятти, Самаре и др.	-
4	«Планета Фитнес»	«Планета Фитнес»	50	Москва, Санкт-Петербург, Казань, Набережные Челны, Самара и др.	-
5	«Империя фитнеса»	«Империя фитнеса»	23	Москва, Санкт-Петербург, Екатеринбург, Ярославль, Петрозаводск и др.	-
6	«Страта Партнерс»	«OrangeFitness», «CityFitness»	22	Москва, Краснодар, Иваново, Кишинев, Уфа и др.	-
7	«СпортЛэнд»	«СпортЛэнд»	21	Москва, Калуга, Киев, Белгород.	-
8	«Спорт – Деволпмент»	«Alexfitness», «Olimp»	20	Москва, Санкт-Петербург, Краснодар и др.	-
9	«SportLife»	«SportLife»	18	Санкт-Петербург	-

Исходя из данных таблицы 1 можно сделать вывод, о том, что наибольшее количество клубов работает под брендом сети «X-fit», «WorldClass», «FitnessHouse», "Планета Фитнес», "Империя фитнеса" [20].

Клубы X-fit и WorldClass предлагают уникальную услугу – организацию фитнес – туров. Это отличный способ объединить путешествие и занятия спортом. На таких турах вы сможете посетить различные города и страны, а также заниматься фитнесом и улучшать свою физическую форму. Официальные сайты клубов предоставляют подробную информацию о всех услугах, которые они предлагают, включая фитнес-туры. Вы сможете узнать о направлениях тренировок, тренерах, дополнительных услугах и существующих акциях. Клубы X-fit и WorldClass являются лидерами в этой области и предлагают своим клиентам уникальные возможности для путешествий и занятий спортом [51].

В России продажа фитнес – туров пока что нераспространённая услуга, но в Европе данные туры пользуются большой популярностью [34].

В связи с текущими внешними обстоятельствами, а именно пандемии и санкционной изоляции, сегодня идет активное смещение на внутрироссийский рынок [23]. В таблице 2 представлены лидирующие российские направления в области фитнес – туризма.

Таблица 2 – География фитнес-туров по российским направлениям [1]

Направление	Продолжительность тура, дни	География туров	Цена на 1 человека, тыс. рублей
Йога-туры	2-14	Республика Алтай, Крым, Ингушетия, Тыва, Кабардино-Балкарская республика, г. Сочи, Геленджик оз. Байкал	15-85
Пилатес туры	2-10	Республика Алтай, Крым, г. Сочи	12-60

Окончание таблицы 2

Вело - туры	2-10	Республика Крым, г. Сочи	60-150
Дайвинг-туры	2-11	Республика Крым, Карелия, Мурманская обл. Приморский, Камчатский край, Кольский п-ов, о. Сахалин, Курильские о-ва, оз. Байкал г. Новороссийск	25-120
Серфинг-туры	6-10	Республика Крым, Камчатский край, Калининградская обл., Г. Санкт-Петербург	40-150
Аквафитнес-туры	5-7	Республика Крым, Краснодарский край	25-70
Танцевальные туры	2-7	Республика Татарстан, Тыва, Алтай, Московская обл., Ленинградская обл.,	12-40
Комбинированные туры	2-10	Республика Алтай, Крым, Карелия, Камчатский край, Иркутская обл.	10-70

Опираясь на данные таблицы 2, можно выделить лидирующие фитнес центры в России – Краснодарский край, Республику Крым и Алтай [1, 31].

Фитнес – туры – это новый тренд в туризме, позволяющий объединить путешествия и занятия спортом. Продолжительность таких туров может варьироваться от 2 до 10 дней, а цены начинаются от 10 тысяч рублей. Сегодня наблюдается активная тенденция на объединение разных направлений фитнеса. Например, сочетание йоги и серфинга, трекинга и велотуризма. Такие туры пользуются популярностью во многих странах мира, но в России пока нет компаний, которые позиционируют себя только в качестве фитнес – турагентств. Несмотря на то, что фитнес – туры становятся все более популярными, они пока не являются основным направлением туристических организаций. Поэтому делать ставку только на фитнес – путешествия пока еще опасно – в России эту туристическую ветвь на данный момент тяжело предсказать. Однако, если вы любите путешествовать и заниматься спортом, фитнес-туры могут стать идеальным выбором для вас [6].

Фитнес – туры стали популярными в последние годы благодаря растущей популярности здорового образа жизни и фитнеса. Такой вид отдыха позволяет не только насладиться красотами природы и отдохнуть, но и заняться спортом, повысить свою физическую форму и укрепить здоровье. В фитнес-турах предусмотрены различные виды тренировок, такие как йога, пилатес, кроссфит, бодибилдинг, аэробика и др. Кроме того, в программу могут быть включены экскурсии, походы в горы, катание на лыжах, серфинг, плавание и другие виды активного отдыха. Такие туры предлагаются туристическими агентствами и специализированными компаниями, занимающимися организацией активного отдыха. В целом, фитнес – туры – это отличный способ сочетания отдыха и занятий спортом, который позволяет улучшить свою физическую форму и здоровье, а также получить удовольствие от путешествия [13].

Концепция проведения фитнес – туров появилась как альтернативное направление пассивному пляжному отдыху. Фитнес – тур дает больше возможностей для физического и психологического развития человека.

Направления активного туризма имеют множество разных видов: они могут содержать сразу несколько разновидностей спорта или, напротив, быть узконаправленными. Например, тем людям, которые профессионально занимаются йогой, не будет интересен танцевальный тур, и наоборот. Под понятием «фитнес – тур» подразумевается выезд группы людей во главе с тренером в другую страну или на российские курорт, где они будут не только плавать, отдыхать, посещать новые места, но и по заранее разработанной программе восстанавливать свое здоровье. Времена, когда пляжный отдых на море вызывал неистовый ажиотаж, безвозвратно уходят в прошлое [16].

Многие исследователи утверждают, что тренировки можно проводить в отеле или в домашних условиях, чтобы сочетать отдых и физические упражнения. Однако, фитнес – туры представляют не просто активный отдых, а переоценку ценностей, помогающую приблизиться к здоровому образу жизни. Это отличная возможность скорректировать свое питание, на что в

обычной жизни часто не хватает «силы воли». Профессиональные тренеры не дадут возможности пропустить занятие или дать «слабину», они помогут исправить ошибки и поддержат морально. Кроме того, участники фитнес-туров проходят специальные психологические тренинги, которые помогают избавиться от следов стресса, выйти из депрессии и обрести гармонию с собой и окружающим миром [30]. Фитнес – туры – это уникальный способ сочетания путешествия и заботы о своем здоровье. Они предлагают возможность не только наслаждаться красотами новых мест, но и заниматься спортом, под руководством опытных тренеров. Это может быть отличной мотивацией для тех, кто не любит заниматься спортом в обычной жизни или не может найти время на тренировки. Вместе с тем, фитнес-туры могут быть довольно интенсивными, поэтому перед их началом необходимо проконсультироваться с врачом и выбрать подходящую программу тренировок. Важно также учесть, что такие туры могут стоить дороже, чем обычные путешествия, но затраты могут окупиться благодаря улучшению здоровья и настроения [17].

Продолжительность фитнес – тур обычно не менее 7 дней, поскольку организму нужно время для адаптации к новым климатическим условиям. Но иногда фитнес – клубы практикуют и поездки на 2–3 дня (с пятницы по воскресенье), которые позволяют насладиться активным отдыхом после напряженной трудовой недели [2, 32].

На официальных сайтах (Пегас туристик, банк горящих туров, Олимп и т. д.) фитнес туров по Красноярскому краю нет, поэтому мы проанализировали не официальные сайты. В таблице 3 приведен анализ данных о наименовании программ фитнес туров, мы выявили, что рынок фитнес-туризма небольшой: только около 5-6 компаний занимаются организацией фитнес – туров. Программа туров продолжительностью от четырех дней до 2-х недель. Тренировки проводятся на открытом воздухе, пользуется популярностью йога и аэробика. Лекции о правильном питании проводятся в одном туре. Персональных тренировок нет ни в одном туре. В трёх турах организуют экскурсионные программы. Фитнес – тур не обязательно должен быть

переполнен изнурительными тренировками, должно быть время для отдыха в виде экскурсий, мастер-классов, SPA- технологий, а также развлечений [14, 29].

Таблица 3 - Наименование и программы фитнес-туров Красноярского края

№	Название туроператора	Город	Название программы	Маршрут	Стоимость	Количество дн./н.	Основные услуги	Доп. услуги
1	«Pilates»	Красноярск	Экскурсионный фитнес тур в Сибири	г. Красноярск - природный парк «Ергаки» - с.Шушенское — озеро Хакасии – Белё — г. Абакан	120 000 руб.	15 дней 14 ночей	Автотранспортные услуги — услуги гида и проводников с русским языком — 2-х местное размещение: в гостинице «Красноярск» в гостевых домах в заповеднике «Столбы» — питание по программе — экскурсионная программа — входные билеты — страховка от несчастного случая и клещевого энцефалита	- баня в палаточном лагере
2	«Отдых + спорт»	Зеленогорск	Фитнес тур «Сердце Сибири»	Красноярск — Зеленогорск — прибытие в санаторий	40 700 руб.	7 дней 6 ночей	- Встреча в аэропорту и трансфер до Красноярска. Обзорная экскурсия по Красноярску. - 3-разовое питание.	Посещение бани (2 раза)/бассейн а (2 раза).

Продолжение таблицы 3

3	«Protrip»	Хакасия	Фитнес-тур в Хакасию	Красноярск — Хакасия прибытие на базу отдыха	56 000 руб.	7 дней 8 ночей	- Проживание - Перелет - Питание «Завтрак» -Лекции и мастер-классы -3 тренировки в день -Трансфер от аэропорта	
4	Fitweekend	Хакасия	Фитнес тур в Хакасию по местам силы	г. Красноярск- Хакасия-прибытие в юрточный кемпинг “Кедровая сова”	165000 руб.	5 дней 4 ночей	-Проживание на базах отдыха -Питание с 10 -завтрак и ужин в кемпинге "Кедровая сова", завтрак, обед, ужин на б.о "Большой Плёс" -Проживание в комфортабельных домиках на берегу озера. Санузел, кухня в домике. Первая линия. По 3-4 человека в комнате. -2 Экскурсии - "Ивановские озера», "Тропа предков	В стоимость тура (не включено: дорога и питание в дороге). Дети до 7 лет - бесплатно (без предоставления отдельного места).

Окончание таблицы 3

5	Russiadiscovery	Саяны, Красноярский край	Фитнес-тур «В Саянах	Прибытие на базу о. «Снежный барс» - Абакан - Красноярск	На данном сайте отсутствует стоимость тура	6 дней 5 ночей	-Проживание на базах отдыха -Питание -тренировки с тренерами	Караоке, баня, катание на лошадях, сплав по реке, рыбалка, аренда туристического оборудования, платные экскурсии.
---	-----------------	--------------------------------	-------------------------	--	--	-------------------	---	---

Таким образом, следует отметить, что фитнес – туризм развитая индустрия, так как она имеет большой спрос среди молодежи. Также данное направление имеет множество подвидов, которые могут разнообразить программу, тем самым увеличить заинтересованность. Важно сказать о том, что туристских компаний, занимающихся организацией такого вида туризма, очень мало. Необходимо понимать, что при формировании фитнес-тура важна грамотно слаженная работа двух организаций: туристской компании и фитнес – клуба.

1.3 Особенности подготовки и организации фитнес тура

Фитнес – туры стали популярны в последнее время, и их организаторами часто выступают фитнес – клубы, фитнес – инструкторы и турфирмы. Однако сегодня многие фитнес – тренеры могут самостоятельно организовать тур, разместив информацию о нем в социальных сетях. Благодаря своей клиентской базе, которая постоянно растет, они могут легко набрать группу для путешествия. Фитнес – клубы и инструкторы являются основными поставщиками потребителей для фитнес-туров. Они могут предложить своим клиентам уникальный опыт, объединяя фитнес – занятия и путешествия. Такие туры могут включать в себя занятия йогой на пляже, бег по горным тропам или групповые тренировки на свежем воздухе. Кроме того, фитнес – туры могут быть отличной возможностью для людей, которые хотят начать заниматься фитнесом, но не знают, с чего начать. Они могут получить профессиональные советы и помощь от опытных инструкторов, находясь в красивой и спокойной обстановке. Фитнес – туры становятся все более популярными, и это логично, ведь они предлагают отличную возможность сочетать здоровый образ жизни и путешествия. Они также могут помочь людям найти новых друзей и познакомиться с новыми культурами [19].

Услуги физкультурно – оздоровительные поставляются на рынок физкультурно – оздоровительными комплексами (ФОК). Одной

разновидностью ФОКов является фитнес – центр. Так, в Красноярском крае насчитывается около 256 ФОКов, которые представлены в виде тренажерных залов, фитнес клубов, спортивных клубов и тд. Самые популярные фитнес – центры в Красноярском крае это: Экселент / Excellent, Well&Fit, Колизей, Брайт Фит/Bright Fit, World class [45]. По информации из интернет – ресурсов, в Красноярском крае существует множество фитнес – клубов, однако ни один из них не организует фитнес – туры по краю. Возможно, в будущем появятся клубы, специализирующиеся на организации таких туров, что расширит возможности для активного отдыха в Красноярском крае.

Туристические агентства также могут выступать организаторами фитнес-туров. В этом случае, компания берет на себя все организационные вопросы, такие как трансферы, проживание, питание и экскурсии в стране, которую выбрали для тура. Фитнес – клуб, в свою очередь, отвечает за организацию и проведение тренировок во время отдыха [22].

Процесс формирования фитнес – тура включает несколько этапов:

1. Изучение потребностей потенциальных туристов на туры и туристские программы;
2. Составление перспективных программ обслуживания туров и апробация их на рынке с целью выявления соответствия потребностям туристов;
3. Взаимодействие с поставщиками услуг на туры на договорной основе;
4. Расчет стоимости тура и определение цены с учетом рыночной ситуации;
5. Подготовка, подбор и назначение на маршруты кадров, выполняющих функции контакта с туристами;
6. Рекламно – информационная деятельность для продвижения своего туристского продукта к потребителям;

7. Тестирование продукта (испытание продукта потенциальными потребителями, совершенствование модели и окончательное утверждение плана маркетинга);

8. Продвижение и реализация туров потребителям через систему турагентств [27, 28].

Фитнес – туры пользуются все большей популярностью среди людей, которые хотят не только отдохнуть, но и улучшить свое здоровье и физическую форму. Такие туры предлагают широкий спектр физических нагрузок, начиная от йоги и пилатеса и заканчивая более интенсивными тренировками, такими как кроссфит и бег. Кроме того, фитнес-туры часто включают в себя экскурсии, посещение местных достопримечательностей и культурных мероприятий. Таким образом, фитнес – туры – это отличный способ сочетать отдых и физическую активность, а также познакомиться с новыми культурами и странами. Благодаря индивидуальному подходу к каждой группе, фитнес – туры становятся все более популярными среди людей, которые хотят провести свой отпуск с пользой для здоровья и души [37].

Для того, чтобы осознанно подготовиться к фитнес – туру, необходимо учесть:

1. Географическое положение страны, которую участник поездки желает посетить;
2. Климатические условия;
3. Время года;
4. Цель путешествия [27].

Собирая личные вещи, учтите, что в расписании фитнес – тура предполагаются ежедневные тренировки по 2–3 раза. Поэтому для комфортных занятий понадобится несколько наборов спортивной формы, соответствующих направлениям тренировок.

В зависимости от места проведения, в тур нужно взять:

1. Кроссовки – это важная часть экипировки для любителей фитнеса и бега. Однако, не стоит покупать абсолютно новые кроссовки специально для поездки. Новые кроссовки могут вызвать волдыри, мозоли или натоптыши, что может испортить ваши тренировки и отдых. Лучше всего использовать уже проверенные кроссовки, которые хорошо подошли к вашей стопе. Также, стоит обратить внимание на дышащие кроссовки, особенно если вы занимаетесь интенсивными тренировками. Потоотделение усиливается во время занятий, поэтому нужны кроссовки, которые обеспечивают проветривание стопы. Это поможет избежать неприятного запаха и улучшит комфорт во время тренировки. Наконец, не забывайте о качестве кроссовок. Дешевые кроссовки могут иметь ненадежную подошву или неудобную конструкцию, что может привести к травмам.

2. Несколько футболок из хлопка, топы и шорты, а также спортивный костюм, если может перемениться погода;

3. Несколько пар носков;

4. Шлепанцы для бассейна, сауны;

5. Купальники;

6. Удобную спортивную сумку или рюкзак, куда можно будет положить воду и различные мелочи [27, 28].

Сегодня существует множество направлений фитнеса, каждое из которых имеет свою уникальную цель. Хотя некоторые из них могут показаться похожими, все же они различаются по своей направленности. Одни занятия фокусируются на развитии мышечной массы тела, другие на увеличении гибкости, выносливости или укреплении сердечно – сосудистой системы. Важно выбрать направление, которое подходит именно вам и вашим целям. Не забывайте, что регулярные занятия фитнесом помогают не только улучшить физическую форму, но и повысить настроение и укрепить здоровье в целом [38]. Виды фитнес – туризма: пилатес, йога, аква – аэробика, слайд – аэробика, степ – аэробика [9].

Аква – аэробика – это вид физических упражнений, проводимых в бассейне, в которых для выполнения упражнений необходимо преодолевать сопротивление воды. В рамках занятий включаются упражнения на гибкость, растяжку мышц и связок, бег и движения в воде, повороты вокруг своей оси, прыжки, махи руками и ногами, танцевальные шаги и т.д. Одним из главных преимуществ аква – аэробики является то, что вес человека в воде значительно уменьшается, что приближает его к состоянию невесомости. Это позволяет разгрузить опорно – двигательный аппарат и исключает возможность получения травм на занятиях. Кроме того, вода обладает высокой плотностью, что создает дополнительное сопротивление, увеличивая нагрузку на мышцы и улучшая их тренировку. В целом, аква – аэробика – это отличный способ поддерживать свое тело в форме и укреплять мышцы, улучшать координацию и гибкость, а также получать удовольствие от занятий в воде [50].

Слайд – фитнес – это вид силовых упражнений, при котором участники надевают специальную обувь и становятся на гладкую дорожку длиной 183 см и шириной 61 см. Упражнения, которые выполняются во время тренировки, напоминают движения конькобежца. Этот вид фитнеса рекомендуется для укрепления сердечно – сосудистой и дыхательной систем, а также для улучшения координации движений и равновесия. Кроме того, он помогает укрепить мышцы и суставы. Слайд – фитнес может быть полезен для людей всех возрастов и уровней физической подготовки. Во время тренировки вы можете контролировать интенсивность упражнений, чтобы они соответствовали вашим потребностям и целям. Этот вид фитнеса позволяет выполнять упражнения, которые требуют большой концентрации и координации, что может помочь вам отвлечься от повседневных проблем [33].

Степ-аэробика – это вид фитнеса, который включает в себя танцевальные движения на специальной платформе. Для начинающих рекомендуется использовать платформу высотой 20 см, в то время как для более подготовленных участников подходит платформа высотой 30 см и шириной 50 см. В степ – аэробике есть около 200 различных движений,

включающих подъемы и спуски с платформы. Степ – аэробика довольно проста и подходит для людей разного возраста и уровня подготовленности. Эта форма фитнеса отлично развивает координацию движений и двигательные качества, а также помогает улучшить форму тела, особенно ягодиц, бедер и голеней. Она может помочь сжечь до 500 калорий за один час тренировки. Важно помнить, что перед началом занятий степ – аэробикой необходимо проконсультироваться с врачом, особенно если у вас есть какие-либо медицинские проблемы или ограничения в физической активности [36].

Фитнес – йога – это новый вид физической активности, который объединяет традиционные восточные дисциплины и динамичный подход к выполнению асан. Она представляет собой новый взгляд на фитнес. После выполнения комплекса упражнений мышцы становятся сильнее, а тело гибче. Фитнес – йога – это идеальный выбор для тех, кто хочет заниматься физической культурой, но не любит интенсивные нагрузки. Она подходит для людей всех возрастов и уровней физической подготовки. Даже если вы никогда не занимались йогой, она поможет вам улучшить свое здоровье и физическую форму. Фитнес – йога также может помочь вам улучшить свой сон и снизить уровень тревожности. Таким образом, фитнес-йога – это отличный выбор для тех, кто хочет улучшить свое здоровье и физическую форму, а также снять стресс и улучшить свое психическое состояние [44].

Современное общество не может себе представить жизнь без фитнеса. Каждое направление в фитнесе имеет свои преимущества для здоровья организма, но также и свои противопоказания, которые необходимо учитывать перед началом занятий. Большой выбор тренировок позволяет выбрать подходящий вид занятий, учитывая физические возможности и темперамент. Некоторым людям нужны интенсивные и активные тренировки, а другим, наоборот, спокойные и умеренные практики. Важно выбрать подходящий вид занятий, исходя из своих физических возможностей и здоровья.

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

С целью решения задач исследование проводилось в четыре этапа:

Первый этап (ноябрь – декабрь 2022 г.) является теоретическим, проводился анализ, обобщение и систематизация научно-методической литературы по теме исследования, актуализировались объект, предмет, цель задачи исследования. Подобраны методы исследования, анализ литературных источников и анкетирование. Результатами анализа стали основой для разработки анкетирования по теме работы.

На втором этапе (январь – февраль 2023 г.) была разработана анкета, для опроса респондентов, для обоснования того, что наша тема актуальна. Анкетирование было представлено с использованием Google формы.

Третий этап (март – апрель 2023 г.) включал в себя анализ и обработку результатов исследования. Это позволило нам получить оценку по организации и проведению фитнес – туров в Красноярском крае.

Заключительный этап (май – июнь 2023 г.) была разработана программа тура. Программа тура включала в себя: маршрут, содержание тура, развлекательную программу, двухразовое питание, дополнительные услуги, а также была рассчитана стоимость тура.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач в выпускной квалификационной работе были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно – методической литературы по тематике исследуемой темы;
2. Опрос в виде анкетирование.

Анализ научно – методической литературы.

Анализ литературных источников помог сформулировать основные задачи исследования. Позволил найти более точную формулировку основных понятий курсовой работы. Всего было проанализировано 56 источников по теме исследования.

Для получения результатов о востребованности фитнес – туров в Красноярском крае, применялся метод анкетирования.

Данный метод позволил решить поставленные исследовательские задачи.

Анкетирование – это метод опроса, который используется чаще всего. Оно осуществляется через текст анкеты, который является посредником между исследователем и респондентом. Анкета представляет собой систему вопросов, которые направлены на выявление количественных и качественных характеристик объекта исследования. В целом, анкетирование является важным инструментом для сбора информации в различных областях.

3 Разработка фитнес туров в Красноярском крае

3.1 Результаты анкетирования респондентов в Красноярском крае

Для анализа спроса фитнес – туризма в Красноярском крае была разработана анкета, которая включала в себя вопросы: общие вопросы, (касающиеся спорта и определенных видов), и специальные вопросы (про фитнес – туризм).

- Общие вопросы были заданы, как люди относятся к фитнес – услугам и как организуют свой отдых;

- Специальные вопросы содержали информацию, какие предпочтения и пожелания к фитнес – туру.

В результате анкетирования мы получили следующие ответы.

Для того что бы узнать какое, место занимает фитнес в жизни людей, был задан ряд вопросов:

1. Первый вопрос показал следующее, что большая часть 64,2% опрошенных ответили – нет, 35,8% - ответили да (Рисунок 1).

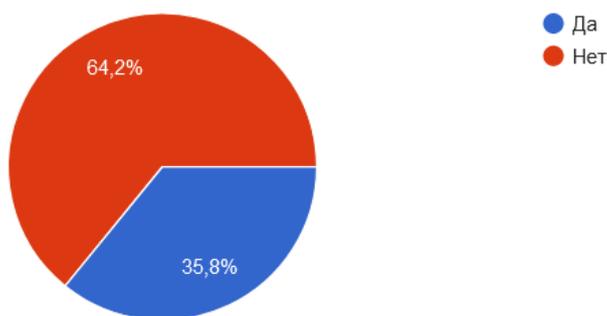


Рисунок 1 – Посещают ли респонденты фитнес клубы

2. На сколько часто вы посещаете фитнес – клуб (Рисунок 2)?

Услугами клуба пользуются два раза в неделю – 33,3%, пять раз в неделю – 3,9%, каждый день – 1%, не посещают фитнес клуб – 61,8%.

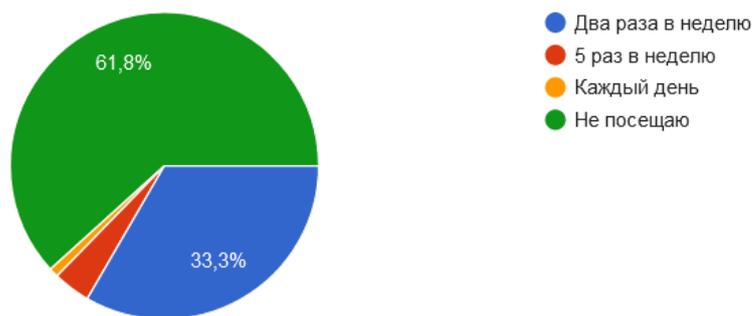


Рисунок 2 – Частота посещений фитнес – клуба

Далее вопрос был направлен на выявление предпочтений в отдыхе. Так больше всего предпочитают пляжные туры 44,3%, 33% - выбирают активные туры и 22,6% решают отправиться в экскурсионные туры (Рисунок 3).

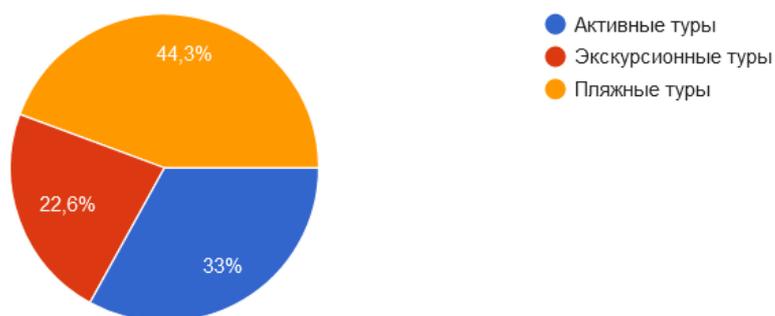


Рисунок 3 – Предпочитаемые виды туров

Далее нам важно было определить знакомы ли респондентов с таким понятием как фитнес – тур. Оказалось, 44,3% опрошенных не знакомы с таким понятием. 55,7% в курсе о существовании такого тура. 6,6% ездили в фитнес-тур и 84% из этого количества сказали, что отправились бы в такой тур.

Потом мы выявили востребованность фитнес – тура в окрестностях города Красноярск. 87,7% – ответили, что отправились бы в подобный тур, 12,3% оказались не заинтересованы в таком туре. Такие данные показали, что фитнес – туры, пока не так раскручены и известны на потребительском рынке, но вызывает явный интерес у опрошенных.

Для разработки тура нам было необходимо определить какие виды тренировок предпочитают опрошенные. Предпочитаемыми видами тренировок оказался: комбинированный вид (тур предполагает в себе сочетание таких видов фитнеса как: стретчинг, йога, пилатес, аэробика) – 52,8%, на втором месте танцевальные тренировки – 22,6%, на третьем йога – 17%, меньше всего отдали выбор степ – аэробики – 7,5% (Рисунок 4)

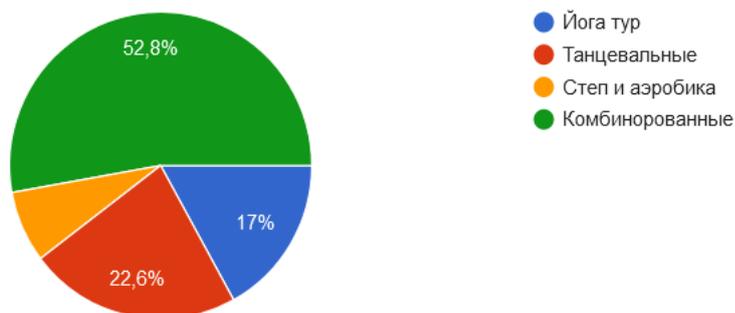


Рисунок 4 – Предпочитаемые виды тренировок

Желаемая длительность фитнес тура 5-6 дней составляет – 53,8%, 10-11 дней составляет – 24,5%, 2 недели – 13,2 %, и меньше всего поездка на месяц составляет – 8,5% (Рисунок 5)

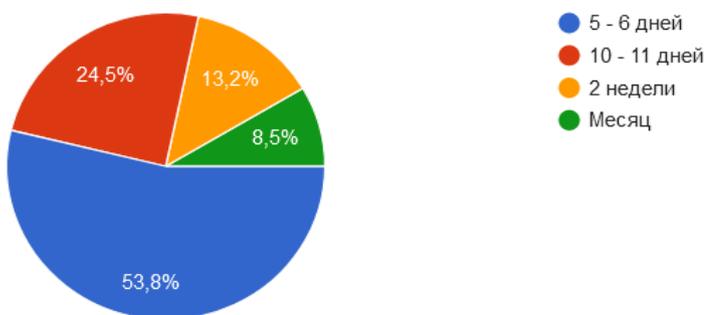


Рисунок 5 – Желаемая длительность фитнес тура

Цена, которую участники готовы заплатить за фитнес – тур в Красноярском крае, определила финансовую доступность тура. Многие выбрали диапазон цен в районе не больше 45 000 рублей – 85,8%, остальные 12,3% готовы заплатить за тур от 50-100 тыс. рублей и только 1,9% имеют возможность купить тур стоимостью более 100 тыс. рублей. (Рисунок 6)

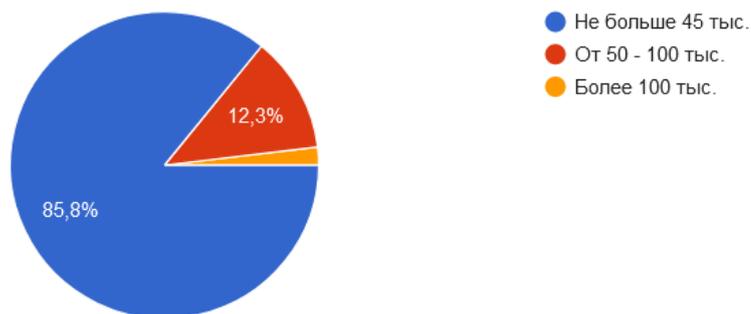


Рисунок 6 – Желаемая цена за тур

Исходя из полученных данных анкетирования можно сделать вывод, что в целом опрошенные респонденты Красноярского края, положительно относятся к такому виду туризма, однако не все еще готовы потратить более 100 тыс. рублей на данный вид тура.

3.2 Природно-рекреационный потенциал Красноярского края

Красноярский край – это удивительный регион России, который известен своей нетронутой природой и народной культурой. Край расположен в центре Сибири, где жесткие природные условия и бурная история сформировали уникальный образ жизни и характер местных жителей. В Красноярском крае можно найти все виды отдыха – от активного до культурного. Туристические ресурсы Красноярского края включают в себя разнообразные ландшафты, уникальные экосистемы и памятники природы. В крае находятся такие известные объекты, как Байкал, Столбы, Саяны и многие другие. Кроме того, здесь можно познакомиться с культурой коренных народов Сибири, посетить музеи и выставки. Для любителей активного отдыха в Красноярском крае есть возможность заняться рафтингом, горным туризмом, лыжным спортом и многим другим. Красноярский край также известен своими курортами, где можно отдохнуть и восстановить здоровье. Важным аспектом Красноярского края является его экологическая чистота и сохранение природных ресурсов. В регионе проводятся мероприятия по

охране окружающей среды и развитию экотуризма. Таким образом, Красноярский край предлагает множество возможностей для туристов и любителей природы. Это уникальное место, где можно насладиться красотой природы, познакомиться с народной культурой и заняться любимым видом отдыха [15].

Красноярский край расположен на территории, которая простирается на три тысячи километров с севера на юг и 1250 километров с запада на восток. Это включает в себя Таймырский (Долгано-Ненецкий) и Эвенкийский автономные округа. Край простирается от Северного Ледовитого океана до Саянских гор. Климат в Красноярском крае является резко континентальным и особенно суровым на севере. Зима здесь длительная и холодная, а лето в центральных районах умеренно теплое, а на юге – теплое. Красноярский край является одним из крупнейших регионов России и занимает площадь в 2,34 миллиона квадратных километров. Наряду с Таймырским и Эвенкийским автономными округами, край также включает в себя 44 района. Красноярский край является важным регионом для добычи полезных ископаемых, таких как уголь, нефть и газ. Кроме того, регион является важным центром производства алюминия и других металлических изделий. Красноярский край также является домом для многих природных достопримечательностей, таких как горы Саяны, озеро Байкал и река Енисей, также для многих видов дикой природы, включая сибирского тигра, леопарда и медведя [15].

Лечебно – рекреационные ресурсы. Озеро Учум в Красноярском крае - это уникальный природный ресурс, который сочетает в себе лечебные и рекреационные свойства. Оно расположено в горной долине и имеет горько-соленую воду. Озеро было открыто много веков назад, а в 1925 году на его базе был создан курорт "Озеро Учум", который стал первой здравницей Красноярского края. Ученые утверждают, что целебные свойства озера Учум просто неисчерпаемы. Несмотря на небольшой размер – 4 километра в длину и 2 в ширину – озеро содержит огромное количество природных лекарственных веществ. Вода озера богата минералами, которые благотворно

вливают на организм человека и способствуют лечению многих заболеваний. Курорт "Озеро Учум" предлагает разнообразные программы лечения и рекреации. Здесь можно пройти курс лечения заболеваний опорно-двигательной системы, нервной системы, органов дыхания и пищеварения. Кроме того, курорт предлагает услуги по оздоровлению и омоложению организма, а также возможность проведения активного отдыха на природе. Озеро Учум – это настоящий бальнеологический курорт, который привлекает туристов со всего мира. Здесь можно не только излечиться, но и насладиться красотами природы, провести время на свежем воздухе и получить заряд положительных эмоций [40].

В районе Балахтинского района Красноярского края, на реке Жура, недалеко от поселка Кожаны, находится Кожановское месторождение минеральных вод. Эта вода известна местным жителям своими целебными свойствами уже многие годы. Кожановский нарзан – это одна из разновидностей нарзанных вод. На основе этого целебного источника был создан крупнейший в Сибири оздоровительный комплекс "Красноярское Загорье". Кожановский нарзан содержит много полезных минералов, в том числе кальций, калий, магний, натрий и железо. Эти минералы помогают укреплять кости, улучшают работу сердечно – сосудистой системы и улучшают обмен веществ. Кроме того, вода считается эффективным средством при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, почек и мочевыводящих путей. Оздоровительный комплекс "Красноярское Загорье" предлагает гостям различные процедуры, которые используют воду из Кожановского месторождения. Среди них – бассейны с минеральной водой, ванны, душевые кабины, массаж и многое другое. Кроме того, комплекс находится в живописном месте, в окружении гор и лесов, что делает его идеальным местом для отдыха и восстановления сил. Таким образом, Кожановское месторождение минеральных вод - это уникальный природный ресурс, который не только обладает целебными свойствами, но и привлекает туристов и путешественников со всего мира [40].

В Красноярском крае расположены различные водные ресурсы, такие как моря, реки, озера, болота и подземные воды. Всего на территории края насчитывается около 20 тысяч рек, которые протекают через горы, плоскогорья и равнины. Кроме того, на территории края расположено более 10 тысяч озер, в том числе минеральные и лечебные озера, а также 3 огромных водохранилища. Речная сеть Красноярского края самая крупная в России и включает в себя бассейны шести крупных рек: Енисея, Оби, Лены, Хатанги, Пясины и Таймыры [11]. Эти реки играют важную роль в экономике края, обеспечивая его жителей водой для питья, сельского хозяйства, промышленности и генерации электроэнергии. Однако, несмотря на богатство водных ресурсов, Красноярский край сталкивается с проблемами, связанными с загрязнением воды и ухудшением экологической ситуации. Поэтому власти края активно работают над сохранением и восстановлением экосистем водных ресурсов, а также проводят работы по очистке воды и борьбе с загрязнением. Важно понимать, что вода – это ценный ресурс, и его сохранение и защита должны быть приоритетными задачами для каждого жителя края [15].

Красноярский край насчитывает шесть заповедников, три из которых являются биосферными и работают по специальной программе Организации Объединенных Наций. Это Саяно-Шушенский, Центрально-Сибирский и Таймырский заповедники. Кроме того, есть еще два заповедника государственного образца – Столбы и Путоранский, а также самый современный заповедник – Большой Арктический. В Красноярском крае также есть национальные парки, такие как национальный парк «Шушенский бор» и природный парк «Ергаки». Заповедники и национальные парки - это особо охраняемые природные территории, где запрещена любая хозяйственная деятельность, включая рыболовство, охоту, вырубку леса и т.д. Они созданы для сохранения биоразнообразия и уникальных природных объектов. В заповедниках и национальных парках можно наблюдать за животными и птицами в их естественной среде обитания, а также наслаждаться красотами природы. Красноярский край богат не только

заповедниками и национальными парками, но и другими достопримечательностями. Здесь находится крупнейшая гидроэлектростанция России – Красноярская ГЭС, а также множество горнолыжных курортов, где можно отлично провести время зимой.

Всего в крае созданы три государственных природных заказника федерального значения и 27 государственных природных заказников краевого значения.

Таблица 4 – Природные объекты Красноярского края [40].

Название	Характеристика
Красноярские столбы	В парке есть уникальные сиенитовые скалы, которые были сформированы миллионы лет назад из-за выбросов магмы. Всего в парке насчитывается около 100 скал, каждая из которых имеет свое название, основанное на ее внешнем виде или местонахождении. Например, одна из скал называется "Дед", потому что она выглядит как профиль старика, другая называется "Манская Баба", потому что она напоминает голову женщины, а третья называется "Львиные Ворота", потому что она имеет форму головы льва. Эти скалы являются главной достопримечательностью парка и привлекают множество туристов и любителей природы. Он был создан в 1990 году и занимает площадь 5,2 гектара. В парке также можно увидеть различные растения и животных, которые обитают в этом регионе.
Пещера Караульная	Пещера "Удачная" расположена на берегу реки Енисей в пяти километрах от поселения Удачный. Рядом с ней находится туристическая база отдыха. Эта пещера имеет длину 540 метров и низшую точку на глубине 41 метра от входа. Она образовалась в результате медленного разрушения горных пород. Первый ярус пещеры называется грот "Ледовый". В этом гроте есть лаз, ведущий в галерею с красивыми кальцитовыми покровами.

Продолжение таблицы 4

Черная сопка	<p>В Березовском районе расположен потухший вулкан высотой 688 метров. Эта гора практически является границей города и с ее вершины открывается великолепный вид на город, реку Енисей и национальный парк Красноярские Столбы. Склоны вулкана покрыты густым лесом, что делает его особенно привлекательным для туристов и любителей активного отдыха. В настоящее время вулкан не представляет угрозы для жителей города, но его история и значение для региона являются важными аспектами культурного наследия Красноярского края.</p>
Минские столбы	<p>На берегу Енисея расположен уникальный природный комплекс - памятник природы Красноярского края. Он состоит из монолитных скал высотой до 30 метров, окруженных густым лесом. С вершин хребтов открывается потрясающий вид на Красноярскую ГЭС и город Дивногорск. Это место привлекает туристов своей красотой и уникальностью. Здесь можно насладиться прекрасными пейзажами, а также познакомиться с местной флорой и фауной. Кроме того, здесь можно заняться альпинизмом и скалолазанием. Этот природный комплекс - настоящий жемчужина Красноярского края, которую стоит посетить всем любителям природы.</p>
Гремячая грива	<p>Это старый потухший вулкан, который находится в городе Красноярске. Он был трещинного типа и в настоящее время выглядит как куча застывшей лавы. Внешне он уже почти не отличается от окружающей территории. В прошлом, когда вулкан был активен, он извергал лаву и пепел, а также создавал уникальные геологические формации. Сегодня Гремячая грива привлекает туристов, которые интересуются историей и геологией. Есть множество экскурсий, которые позволяют посетителям изучить этот древний вулкан и насладиться красивым видом на окружающую природу.</p>

Окончание таблицы 4

Красноярское водохранилище	<p>Это водоем, который располагается в предгорьях и имеет долинный тип. Общий объем водной массы составляет 73,3 км³, а площадь поверхности - 2000 км². Максимальная глубина достигает 105 метров. Красноярское водохранилище имеет огромное значение для России, так как оно является важным источником электроэнергии и воды для промышленности и населения. Кроме того, водохранилище служит для рыболовства, рекреации и туризма. В летнее время здесь можно купаться, заниматься водными видами спорта, а зимой - кататься на лыжах и сноуборде. Водохранилище имеет важное экологическое значение, так как оно является местом обитания многих видов рыб и других водных животных. Кроме того, водохранилище является важным звеном в системе регулирования водных ресурсов Енисея и оказывает влияние на экологическую обстановку в регионе.</p>
----------------------------	---

Исходя из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что Красноярский край обладает хорошим потенциалом для развития рекреационного фитнес – туризма. На сегодняшний день операторы могут предложить небольшое количество фитнес – туров. Для развития рекреационных фитнес – туров требуется разработка маршрутов [26].

3.3 Разработка рекреационного фитнес – тура в Красноярском крае

На основе проведенного опроса нами была предложена следующая программа:

Название тура: «Мой сибирский женский фитнес – тур».

Место проведения: г. Красноярск.

Продолжительность тура: 7дн/6н.

Сезонность тура: май-сентябрь.

Целевая аудитория: Девушки;

Это люди интересующиеся спортом, люди которые имеют лишний вес, неуверенность в себе, недостаток общения, низкий психологический тонус.

Если сидячая работа, малоподвижный образ жизни, надоел ленивый пляжный отдых, хочется отдыхать активно и вести здоровый образ жизни.

Направленность тура: комбинированный фитнес – тур.

Цель тура: улучшение эмоционального и физического состояния участников, знакомство туристов с окрестностями города Красноярска, посредством фитнес – тура.

Передвижение по маршруту: наземные прогулки.

Особенности организации тура: Групповой тур (12 чел.+1тренер. +1инструктор – проводник +1сопровождающий), тур предусматривает полноценные тренировки на свежем воздухе, посещение достопримечательностей в окрестностях города Красноярска, лекцию о правильном питании, посещение сауны и SPA-процедур.

ПРОГРАММА ТУРА

1 день

15:00 - прибытие в Красноярск, Ж/Д вокзал. трансфер

16:00 - приезд в Спа – отель Такмак, заселение

17:00 - ужин

18:00 – знакомство, вводное занятие (Лекция по правильному питанию), фиксация антропометрических данных

20:00 – свободное время

2 день

7:30 – подъем

8:00 - йога

10:00 - завтрак

12:00-13:30 – танцевальная аэробика

14:30 - обед

15:30- 16:40 - отдых

17:00- ужин

19:00 -тренировка Body&Mind

20:30-настольные игры

3 день

7:30 - подъем

8:00 – гвоздестояние (по выбору)

9:30 - зарядка на растяжку

10:20 - завтрак

11:00 – трансфер до национального парка «Красноярские столбы» (район Центральных столбов)

11:30 – прибытие к информационно-сервисному центру «Перевал» (выдача футболок с логотипом фитнес – тура, выдача карты с маршрутом)

12:00 - поход по маршруту «природа-великий скульптор» (Рисунок 7)

16:00 – трансфер в Спа – отель Такмак

16:30 – свободное время

17:00 - ужин

19:00 – бассейн

4 день

7:30 - подъем

8:00- гвоздестояние (по выбору)

9:30 - йога

10:30-завтрак

12:30- ТАВАТА

14:30 - обед

16:00 - отдых

17:00 - ужин

19:00 – тренировка растяжка

20:00 - сауна

5 день

4:00 – подъем

4:30 – выезд на Торгашинский хребет

5:00 – начало маршрута «Лыжная» - ск. Красный Гребень (выдаются протеиновые батончики и кепки с логотипом фитнес - тура) (Рисунок 8)

5:30 – йога

7:00 – спуск по Торгашинской лестнице

8:15 – отъезд в Спа – отель Такмак

9:00 – завтрак

10:30 - аквааэробика

13:00 – SPA - процедуры

14:30 -обед

16:00-отдых

17:00- ужин

19:00 – тренировка растяжка

6 день

7:30 – подъем

8:00 – гвоздестояние (по выбору)

9:30 - зарядка гимнастика

10:30- завтрак

12:30 – Выезд на экскурсию в Краеведческий музей (выдается протеиновые батончики)

13:15 – начало экскурсии

14:30 – отъезд в Спа – отель Такмак

15:00 - обед

15:30- 16:40- отдых

17:00 - ужин

19:00 -тренировка Body&Mind

20:30-настольные игры

7 день

7:30 – подъем

8:00 – гвоздестояние (по выбору)

9:30 – йога

10:30 – завтрак

12:00 – подведение итогов, контрольные замеры

13:00 – обед

14:00 - выезд

14:30 – прибытие на Ж/Д вокзал

Услуги, входящие и не входящие в стоимость тура и дополнительные расходы, которые туристам необходимо будет учитывать при покупке данного тура представлены ниже (Таблица 5).

Таблица 5 – услуги входящие и не входящие в стоимость тура

Услуги, входящие в стоимость тура	Дополнительные услуги
1.Питание (Завтрак, обед)	Питание (Ужин)
2.Проживание	Для иногородних жд/авиабилеты до г. Красноярск
3.Трансфер	
4.Сауна	
5.SPA-процедуры	
6.Экскурсия в Краеведческий музей	
7.Фитнес тренировки с тренером, лекции о правильном питании	

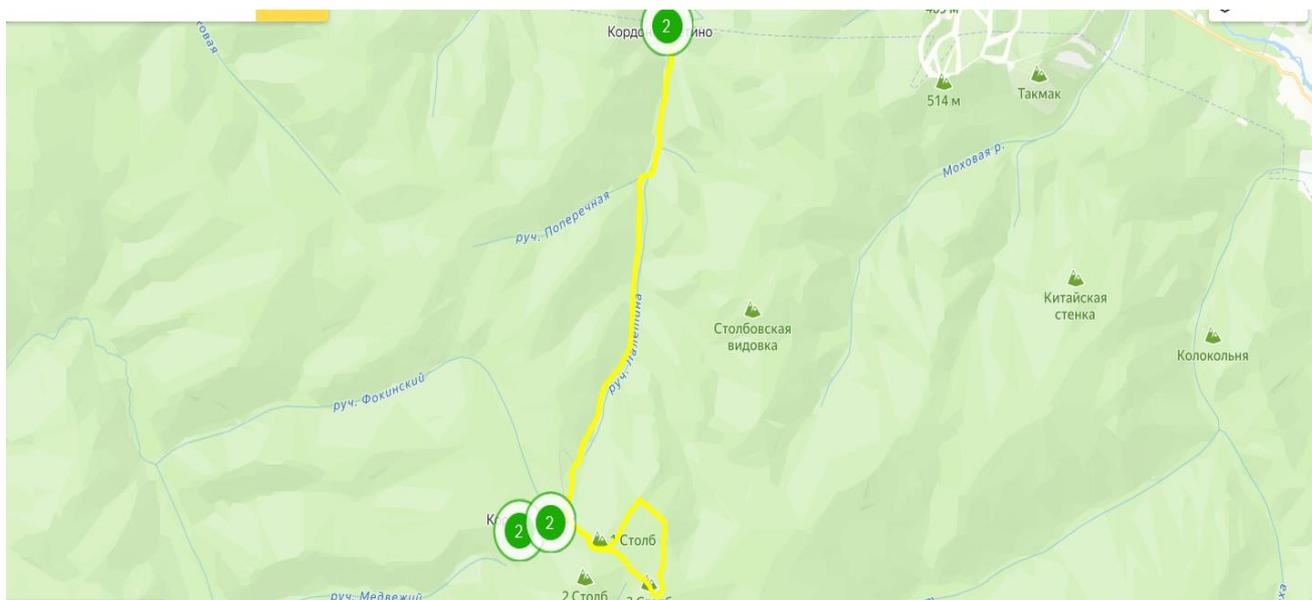


Рисунок 7 – схема маршрута «Природа великий скульптор»

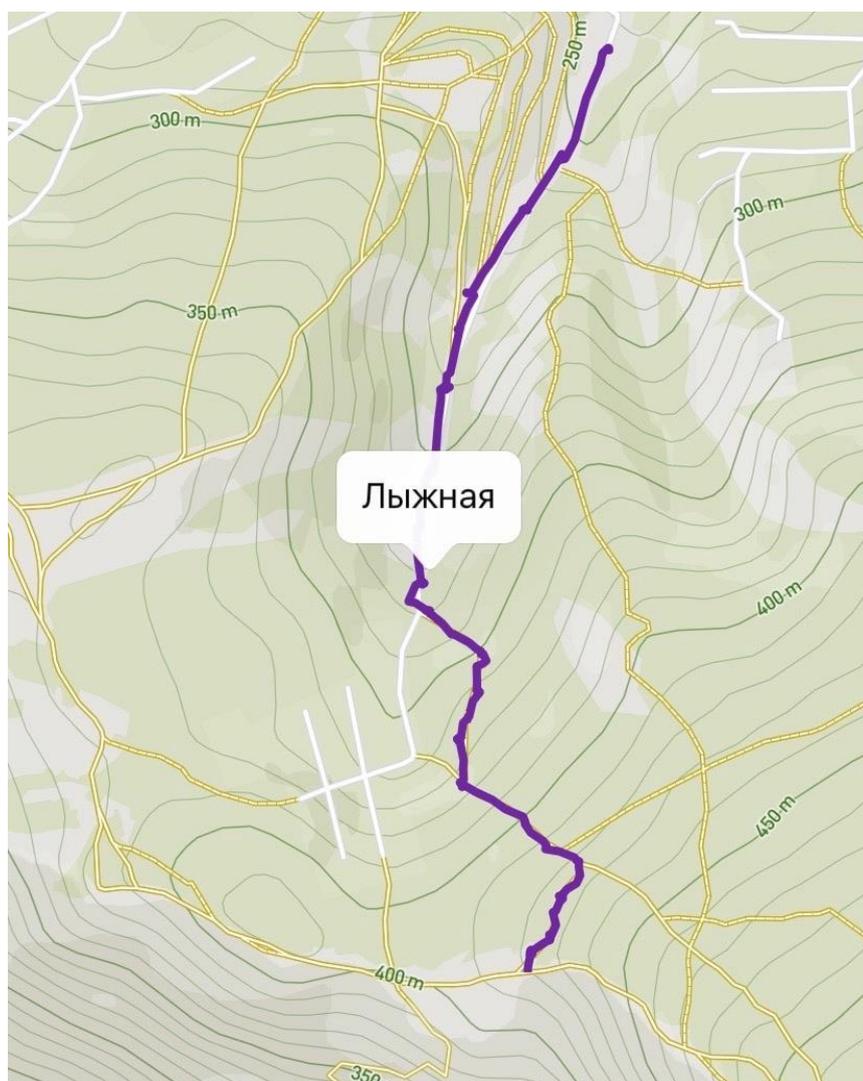


Рисунок 8 – схема маршрута «Лыжная»

Фитнес – тур — это увлекательное приключение в поиске себя, своего истинного предназначения. Формат путешествия – тренировки позволяет по-настоящему перезагрузиться, поскольку человек попадает в непривычную, хотя и комфортную обстановку. Фитнес – тур — идеальное место для общения с близкими по духу людьми. Незнакомая обстановка, чужая страна и общие ценности создают условия для знакомства, обмена идеями, мыслями, знаниями [48].

3.4 Расчеты стоимости фитнес – тура в окрестностях города Красноярска

Стоимость тура включает в себя различные затраты, которые можно разделить на две категории: производственные и коммерческие. Производственные затраты связаны с производством туристического продукта и могут быть прямыми или косвенными.

Прямые затраты – это затраты, которые непосредственно связаны с созданием продукта, например, оплата транспорта и проживания.

Косвенные затраты, также называемые накладными расходами, не связаны напрямую с производством продукта, например, аренда офиса или зарплата менеджера. Коммерческие затраты связаны с продвижением и продажей туристического продукта. Это могут быть расходы на рекламу, маркетинг, продажу и т.д. Важно понимать, что стоимость тура не всегда соответствует его качеству. Например, дешевый тур может иметь низкое качество услуг, а дорогой тур может быть переоценен. Поэтому перед выбором тура необходимо учитывать не только стоимость, но и репутацию туроператора, отзывы других туристов и качество услуг, которые входят в стоимость тура. Кроме того, важно помнить, что стоимость тура может варьироваться в зависимости от времени года, праздников и других факторов.

Поэтому, если вы хотите сэкономить на туре, стоит рассмотреть возможность путешествовать в межсезонье или выбрать менее популярное направление.

Прямые затраты в разрабатываемом туре относятся следующие группы производственных затрат (таблица 6).

Таблица 6 – Перечень прямых производственных затрат, входящих в стоимость тура

Наименование услуги	Кол. туристов	Стоимость на 1 туриста – 12 чел./тыс.	Общая стоимость – 12 чел./тыс.
Автобус до базы и обратно	12	217	2600
Автобус на «Красноярские столбы» и обратно	12	217	2600
Автобус на Торгашиский хребет и обратно	12	217	2600
Автобус на Краеведческий музей и обратно	12	217	2600
Номер в гостинице	12+1	21525	258300
Тренер		2917	35000
Футболки с принтом	12	1400	16800
Зарплата инструктор - проводник		3250	30000
Сопровождающий		917	11000
Батончики	12	236	2832
Матовая карта с маршрутом	12	56	672
Кепки	12	900	10800
Сауна	12	117	1400
Коврики	12+1	434	5200

Окончание таблицы 6

SPA – процедура (Источник бодрости)	12	1670	20040
Вход в Краеведческий музей	12	200	2400
Медицинская страховка		270,9	3250,8
Себестоимость		34760,9	408094,8

Предполагаемое количество человек в группе – 12

1. Трансфер

Все перевозки осуществляются на комфортабельном арендованном микроавтобусе.

Почасовая аренда микроавтобуса с водителем – 1300 р

$1300 \times 8 \text{ ч} = 10\,400 \text{ руб.}$ (на группу 12 чел.)

$10400 : 12 \text{ чел.} = 867 \text{ руб.}$ (на 1 человека)

2. Проживание

Размещение происходит на базе отдыха «Такмак».

руб. – стоимость проживания за сутки

$39000 \times 6 \text{ суток} = 234\,000 \text{ руб.}$ (на группу 12 чел. + 1 тренер)

24300 руб. - стоит одноместный номер на тренера

$234000 + 24300 \text{ руб.} = 258300 \text{ руб.}$

$258300 : 12 \text{ чел.} = 21525 \text{ руб.}$ (на 1 чел.)

3. Сопровождение тренера (тренировки, лекция) – 5 000 руб. сутки

$5\,000 \times 7 = 35\,000 \text{ руб.}$ (на группу 12 чел.)

$35\,000 : 12 = 2917 \text{ руб.}$ (на 1 чел.)

4. Экскурсия в Краеведческий музей

Стоимость билета – 200 руб. (на 1 чел.)

$200 \times 12 = 2400 \text{ руб.}$ (на группу 12 чел.)

5. Аренда сауна –1400 руб. за 1ч.

$1400 : 12 = 117 \text{ руб.}$ (на 1 чел.)

6. Батончик протеиновый – 118 руб. (1шт.)

$118 \times 12 = 1416 \text{ руб.}$ (на группу 12 чел.)

$1416 \times 2 = 2832$ руб. (на группу 12 чел. на 2 дня)

7. Футболки с логотипом фитнес тура – 1400 руб. (1 шт.)

$1400 \times 12 = 16800$ руб. (на группу 12 чел.)

8. Карта с маршрутом – 56 руб. (1 шт.)

$56 \times 12 = 672$ руб. (на группу 12 чел.)

9. Коврики для занятия йогой – 400 руб. (1 шт.)

$400 \times 12 = 4800$ руб. (на группу 12 чел.)

10. SPA-процедуры (Источник бодрости) – 1670 руб. (на 1 чел.)

$1670 \times 12 = 20040$ руб. (на группу 12 чел.)

11. Кепки с логотипом фитнес тура – 900 руб. (1 шт.)

$900 \times 12 = 10800$ руб. (на группу 12 чел.)

12. Инструктор-проводник – 3000 руб. (1 час)

$3000 \times 10 = 30000$ руб. (на группу 12 чел.)

$30000 : 12 = 2500$ руб. (на 1 чел.)

13. Сопровождающий – 1000 руб. (1 час)

$1000 \times 11 = 11000$ (на группу 12 чел.)

$11000 : 12 = 917$ руб. (на 1 чел.)

14. Медицинская страховка-250 руб. (с 1 человека)

$250 : 12 = 20,9$ руб. (на группу, за тренера)

$250 + 20,9 = 270,9$ руб. (на 1 чел)

$270,9 \times 12 = 3250,8$ руб. (на группу 12 чел. + тренер)

Полная стоимость тура определяется путем составления сметы затрат на производство, продвижение и продажу с учетом коммерческих затрат, составляющих в среднем 10-15 %. Таким образом, стоимость разрабатываемыми нами тура составляет:

$34760,9 \times 12 = 417\,130,8$ руб.

$417130,8 : 10 \% = 41\,713,08$ руб.

$417130,8 + 41\,713,08 = 458\,843,88$ руб.

В настоящее время в России применяется два вида налоговых ставок: в случае если объектом налогообложения являются доходы – налоговая ставка

устанавливается в размере 6%, а если доходы, уменьшенные на величину расходов (прибыль), то налоговая ставка составляет 15%.

$$458843,88 : 20\% = 22\,942,194 \text{ руб.}$$

$$458843,88 + 22\,942,194 = 481\,786,074 \text{ руб.}$$

$$481786,074 \times 6\% = 28\,907,1644$$

$$481786,074 + 28\,907,1644 = 510\,693,238 \text{ руб.}$$

$$510693,238 : 12 = 42\,557,7698 \text{ руб.}$$

Таким образом, ориентировочная стоимость нашей программы фитнес – тура на одного человека составляет 42 560 руб.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании проделанной работы мы можем сделать следующие выводы:

1. Мы провели исследование и выяснили, что в российском законодательстве не существует термина "фитнес – тура". Ни в научных кругах, ни в общественном сознании нет общепризнанного определения этого термина. Чтобы прояснить этот вопрос, мы проанализировали различные источники информации, включая литературу и нормативные документы. Фитнес – туры – это относительно новый вид туризма, который сочетает в себе физические упражнения и путешествия. Такой вид отдыха стал популярным во многих странах, но в России он все еще находится в стадии развития. В результате данного анализа мы пришли к выводу, что понятие «фитнес – тура» складывается из двух отраслей: фитнес – индустрии и тур – индустрии. Таким образом, фитнес – туры представляют собой путешествия, включающие в себя фитнес – программы и занятия спортом, а также посещение различных туристических мест. Фитнес – туры становятся все более популярными в наше время. Они позволяют не только укрепить здоровье, но и провести время с пользой, посетив новые места и познакомившись с культурой других стран. Часто такие туры организуются специально для группы людей с общими интересами, что позволяет укрепить дружеские отношения и получить новые знакомства.

2. Мы провели исследование, чтобы выявить, насколько популярен фитнес – туризм среди людей. Из нашего исследования стало ясно, что большинство людей не участвовали в фитнес – турах, но они заинтересованы в этом виде активного отдыха. Фитнес-туры – это не только возможность заняться спортом и поддерживать свою форму, но и путешествовать и открывать новые места. В настоящее время все больше туроператоров предлагают фитнес – туры на различные направления, такие как горные лыжи, пешие прогулки и йога – туры.

3. Фитнес – туризм в Красноярском крае имеет большие перспективы развития. Это связано с наличием туристических и рекреационных ресурсов, разнообразием ландшафтов, уникальных экосистем, памятников природы, исторических и культурных достопримечательностей. Все это позволяет развивать различные виды активного и познавательного отдыха. Красноярский край располагает множеством горнолыжных курортов, трекинговых маршрутов, велосипедных трасс, пешеходных маршрутов, лыжных баз и других объектов для занятий фитнесом и спортом на природе. Кроме того, в крае проводятся спортивные мероприятия, такие как марафоны, триатлон, гонки на лыжах и другие, которые привлекают туристов со всего мира. Несмотря на то, что фитнес туризм в Красноярском крае только начинает развиваться, он имеет большой потенциал и может стать одним из основных направлений туризма в регионе.

4. Мы разработали программу фитнес – тура в окрестностях города Красноярска на основе нашего исследования. Эта программа включает в себя полноценные тренировки на свежем воздухе, посещение достопримечательностей в окрестностях города, лекцию о правильном питании, посещение сауны и SPA-процедур, поход на Красноярские столбы по маршруту "Природа великий скульптор", поход на рассвете на Торгашинском хребте с йогой и медитацией на природе. Целью этой программы является улучшение эмоционального и физического состояния участников, а также знакомство туристов с окрестностями города Красноярска через фитнес – туры. Фитнес – туры становятся все более популярными в наше время, поскольку люди хотят сочетать отдых и заботу о своем здоровье. Они предлагают уникальный опыт, который включает в себя тренировки на свежем воздухе, знакомство с новыми местами и культурами, а также возможность расслабиться и отдохнуть от повседневной суеты. Фитнес – туры также могут помочь улучшить физическую форму, повысить уровень энергии и уменьшить стресс. Программа рассчитана на людей интересующиеся спортом, люди которые имеют лишний вес, неуверенность в себе, недостаток общения,

низкий психологический тонус. Если сидячая работа, малоподвижный образ жизни, надоел ленивый пляжный отдых, хочется отдыхать активно и вести здоровый образ жизни. Цена, которую участники готовы заплатить за фитнес – тур в Красноярском крае, определила финансовую доступность тура. Многие выбрали диапазон цен в районе не больше 45 000 рублей, поэтому мы учли пожелания опрошенных и составили фитнес – тур стоимость которого составляет 42 560 рублей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бабичева Э.И. География фитнес-туризма [Текст]: Э.И. Бабичева// Современные тенденции развития науки и технологий. - 2015 год. - №1 (6). – с. 120-121.
2. Балагаева, В.Т. Эффективность индустрии туризма в период кризиса / В.Т. Балагаева, П.Г. Ким, О.С. Советкали // Ученые записки Тамбовского отделения РоСМУ. - 2020. - №4. – С. 18-25.
3. Белокопытова Ж.А., Мовчан Л.М., Щербаков Н.А., Гимнастика: красота и здоровье. - К .: Здоровье, 2014. - 104с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаев. - М .: Academia, 2017. - 144 с.
5. Блиева М.В. Анализ новых популярных направлений спортивно – оздоровительного туризма / М.В. Блиева // Стратегические изменения в сфере туризма и гостеприимства: поиск нового вектора развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией Е.Е. Коноваловой. – 2018. – С. 56-61.
6. Бритвина В.В. Спортивно-оздоровительный туризм и методика проведения занятий в фитнес-туре / В.В. Бритвина // Международный туризм и спорт: материалы I Всероссийской науч.-практ. конф. с международным участием. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. – С. 37-39
7. Вайнер, Э. Лечебная физкультура (для бакалавров) / Е. Вайнер. - М .: КноРус, 2017. - 480 с.
8. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М .: КноРус, 2017. - 128 с.
9. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М .: КноРус, 2018. - 256 с.
10. Виленский М.Я. Физическая культура (ФПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М .: КноРус, 2018. - 256 с.

11. Водные ресурсы Красноярского края [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=601498>
12. Гимнастика для женщин [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785305002249.html>
13. Горцев, Г.В. Аэробика. Фитнес. Формирование. - М.: Вече, 2016. - 320с.
14. Горяева, В.А. Перспективы развития spa? Wellness, и fitness-туризма в современной России / В.А. Горяева, О.Л. Панченко, Ф.Г. Мухаметзянова // Казанский вестник молодых ученых. – 2019. - №3. – С. 135-140.
15. Достопримечательности Красноярского края [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://www.kp.ru/russia/krasnoyarskij-kraj/dostoprimechatelnosti/>
16. Зачем ездить в фитнес тур [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://bormentaltour.ru/zachem-ezdit-v-fitness-tur/>
17. Илларионова У.И. Особенности проектирования фитнес – туров с учетом особенностей спроса / У.И. Илларионова, Е.М. Бижанова, С.В. Зинченко // 2020
18. Использование рекреационного потенциала города-курорта Сочи для развития фитнес – туризма [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42542284>
19. Как подготовиться к фитнес и йога туру [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://protrip.ru/kak-podgotovitsya-k-fitness-i-joga-turu/>
20. Крупнейшие операторы фитнес-услуг в России [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://www.kommersant.ru/doc/1812509>
21. Курс менеджмент в туризме тема № 1 менеджмент управление туризмом [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://textarchive.ru/c-2932562-pall.html>
22. Леонтьева, Н.С. Формирование и реализация фитнес-туров в сочинском районе / Н.С. Леонтьева, М.В. Коренева, Л.С. Леонтьева.

Актуальные проблемы развития туризма. Материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 200-203.

23. Логунцова, И.В. Индустрия туризма в условиях пандемии коронавируса: вызовы и перспективы / И.В. Логунцова // Государственное управление. Электронный вестник. – 2020. - №80. С. 50-68.

24. Мошняга, Е.В. Основы туризма: учебник / Е.В. Мошняга. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 384с.

25. Определение фитнеса [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://studfile.net/preview/5189466/>

26. Организационно-экономические основы развития фитнес – туризма [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://nauchkor.ru/pubs/organizatsionno-ekonomicheskie-osnovy-razvitiya-fitness-turizma-na-primere-ooo-tst-akvamarin-5b8889547966e1073081ba02>

27. Организация туристической деятельности [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://odiplom.ru/lab/organizaciya-turisticheskoi-deyatelnosti.html>

28. Организация фитнес туров. Основные направления [Электронный ресурс]: - Режим доступа: https://studbooks.net/744181/turizm/organizatsiya_fitnes_turov_osnovnye_napravleniya

29. Перспективы развития туризма в Красноярском крае [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://pandia.ru/text/77/394/79277.php>

30. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.

31. Развитие фитнес туризма в России [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46411936>

32. Седенков, С.Е. Основные понятия и особенности фитнес-туров / С.Е. Седенков, Н.Л. Авилова // ФИТНЕС – АЭРОБИКА. Материалы Всероссийской научной интернет-конференции. Российский государственный

университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. – 2015. – С. 50-55.

33. Слайд – аэробика – скользим как конькобежцы [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://lovefit.ru/blog/slayd-aerobika-skolzim-kak-konkobezhcy>

34. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-sostoyanie-sportivnogo-turizma-v-rossiyskoy-federatsii/viewer>

35. Создание привлекательного туристического продукта [Электронный ресурс]: - Режим доступа: https://studopedia.ru/4_26791_tema--sozдание-privlekatelnogo-turistskogo-produkta.html

36. Степ – аэробика: Эффективность для похудения, упражнения из степ-аэробики [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://goodlooker.ru/step-aerobika.html>

37. Тенденции развития услуг физической культурой и спорта [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24831615>

38. Токарь А.С Фитнес-туризм как повышение эффективности фитнес-услуг: А.С.Токарь.–Б.: Благовещ. гос. пед. ун-т.-2015.- с. 55-59.

39. Туризм: польза, классификация [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://rsport.ria.ru/20230125/turizm-1847090271.html>

40. Туристическо – рекреационный потенциал Красноярского края [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://school-science.ru/1/2/28024>

41. Усманова, Н.Р. Фитнес-туризм как новое направление туризма в Российской Федерации / Н.Р. Усманова, И.В. Кедрова // Современная экономика и общество глазами молодых исследователей. Сборник статей участников Международной научно-практической конференции V Уральского вернисажа науки и бизнеса. – 2018. – С. 190-193.

42. Фитнес [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://bodybuilding-and-fitness.ru/fitness>
43. Фитнес [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/fitnes/>
44. Фитнес – йога что это такое: характеристики, упражнения, польза и противопоказания [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://yoga-academy.online/blog/fitnes-yoga-что-это-такое#AB1>
45. Фитнес – клуб Bright fit [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://camp.brightfit.ru/>
46. Фитнес – тур Красноярский край [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://top-pilates.ru/fitnes-tur-krasnoyarskij-kraj/>
47. Фитнес – туризм как новый вид оздоровительного туризма [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://jret.ru/referat/fitnes-turizm-kak-noviy-vid-ozdorovitelnogo-turizma/>
48. Фитнес – туры [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <http://www.fitfit.ru/zhurnal/fitnes/fitnes-tury-5394-article.html>
49. Фитнес – туризм как новый популярный вид туризма [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://mishka.travel/blog/index/node/id/1322-fitness-turizm-kak-novii-populyarnii-vid-turizma>
50. Фитнес – туризм: спорт и отдых вместе [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://designersfromrussia.ru/fitness-turizm-sport-i-otdyh-vmeste/>
51. Фитнес – туры World Class [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://camp.worldclass.ru/>
52. Фитнес – туры как разновидность спортивно-оздоровительного туризма [Электронный ресурс]: - Режим доступа: https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0b65625a2ad78a5d53a88421316c37_0.html
53. Цунаева, Ю.О. Особенности развития и продвижения оздоровительных видов туризма в России / Ю.О. Цунаева // Реформы в России

и проблемы управления – 2019. Материалы 34-й Всероссийской научной конференции молодых ученых. – 2019. – С. 317-320.

54. Чапкович, Ж.А. История развития фитнеса как вида двигательной активности населения / Ж.А. Чапкович – Томск: Вестник ТГПУ 2016. – 173с.

55. Что нужно знать о фитнес турах [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://dzen.ru/a/Xyg4IlqWx2x5yTAh>

56. Что такое туризм [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/что-такое-туризм/viewer>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица А – Программа тура

Время	Мероприятия
1 день	
15:00	Прибытие в Красноярск, Ж/Д вокзал, трансфер
16:00	Приезд в Спа – отель Такмак, заселение
17:00	Ужин
18:00	Знакомство, вводное занятие (Лекция по правильному питанию), фиксация антропометрических данных
20:00	Свободное время
2 день	
7:30	Подъем
8:00	Йога
10:00	Завтрак
12:00-13:30	Танцевальная аэробика
14:30	Обед
15:30-16:40	Отдых
17:00	Ужин
19:00	Тренировка Body&Mind
20:30	Настольные игры
3 день	
7:30	Подъем
8:00	Гвоздестояние (по выбору)
9:30	Зарядка на растяжку
10:20	Завтрак
11:00	Трансфер до национального парка «Красноярские столбы» (район Центральных столбов)
11:30	Прибытие к информационо-сервисному центру «Перевал» (выдача футболок с логотипом фитнес-тура, выдача карты с маршрутом)
12:00	Поход по маршруту «Природа-великий скульптор»
16:00	Трансфер в Спа – отель Такмак
16:30	Свободное время
17:00	Ужин
19:00	Бассейн
4 день	
7:30	Подъем
8:00	Гвоздестояние (по выбору)
9:30	Йога
10:30	Завтрак
12:30	ТАВАТА
14:30	Обед
16:00	Отдых
17:00	Ужин
19:00	Тренировка растяжка
20:00	Сауна
5 день	
4:00	Подъем

4:30	Выезд на Торгашинский хребет
5:00	Начало маршрута «Лыжная» - ск. Красный гребень (выдаются протеиновые батончики и кепки с логотипом фитнес-тура)
5:30	Йога
7:00	Спуск по Торгашинской лестнице
8:15	Отъезд в Спа – отель Такмак
9:00	Завтрак
10:30	авкааэробика
13:00	Спа - процедуры
14:30	Обед
16:00	Отдых
17:00	Ужин
19:00	Тренировка растяжка
6 день	
7:30	Подъем
8:00	Гвоздестояние
9:30	Зарядка гимнастика
10:30	Завтрак
12:30	Выезд на экскурсию в Краеведческий музей (выдаются протеиновые батончики)
13:15	Начало экскурсии
14:30	Отъезд в Спа – отель Такмак
15:00	Обед
15:30-16:40	Отдых
17:00	Ужин
19:00	Тренировка Body&Mind
20:30	Настольные игры
7 день	
7:30	Подъем
8:00	Гвоздестояние
9:30	Йога
10:30	Завтрак
12:00	Подведение итогов, контрольные замеры
13:00	Обед
14:00	Выезд
14:30	Прибытие на Ж/Д вокзал

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Здравствуйте, уважаемые участники опроса. Просим вас ответить на представленные ниже вопросы. Опрос имеет анонимный характер, и полученные данные будут использоваться только в общественном виде. Опрос займет не более 5 минут. Спасибо.

1. Посещаете ли вы фитнес – клубы?

- Да
- Нет

2. Если да то сколько раз?

- Два раза в неделю
- 5 раз в неделю
- Каждый день

3. Какой вид отдыха вам нравится?

- Активные туры
- Экскурсионные туры
- Пляжные туры

4. Вы знаете что такое фитнес – тур?

- Да
- Нет

5. Вы бывали в фитнес – туре?

- Да
- Нет

6. Было бы вам интересно поехать в фитнес – тур?

- Да
- Нет

7. Какой вид фитнес – туризма вам нравится?

- Йога тур
- Танцевальные
- Степ и аэробика
- Комбинированные

8. Хотели бы посетить фитнес туры в Красноярском крае?

- Да
- Нет

9. Какое место предпочитаете для прохождения фитнес – тура в Красноярском крае?

- Зеленогорск (Фитнес тур «Сердце Сибири»)
- Саяны (Фитнес-тур «В Саянах»)
- Ергаки

10. Желаемая длительность фитнес тура?

- 5 - 6 дней
- 10 - 11 дней
- 2 недели
- Месяц

11. Желаемая стоимость тура?

- Не больше 45 тыс.
- От 50 - 100 тыс.
- Более 100 тыс.

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и
туризма

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ Н.В. Соболева

« ____ » _____ 2023 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

РАЗРАБОТКА ФИТНЕС ТУРА В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ

Научный руководитель



к.п.н. доцент

О.В.Булгакова

Выпускник



К. Р. Низамова

Нормоконтролер



О.В. Соломатова

Красноярск 2023