

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

43.03.02 Туризм
43.03.02.01 Технология и организация туроператорских и турагентских
услуг

**ФИТНЕС-ТУР С ЭЛЕМЕНТАМИ ЙОГА-ПРАКТИК НА ТЕРРИТОРИИ
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ**

Руководитель _____ канд. пед. наук, доцент С.В. Соболев
подпись, дата

Выпускник _____ Т.А. Посохина
подпись, дата

Нормоконтролер _____ Т.И. Рожина
подпись, дата

Красноярск 2023

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Фитнес-тур с элементами йога-практик на территории Республики Хакасия» содержит 67 страниц текстового документа, 13 таблиц, 8 рисунков, 2 приложения и 47 источников.

ФИТНЕС-ТУРИЗМ, ЙОГА-ПРАКТИКИ, ЙОГА-ТУР, ФИТНЕС-ТУР С ЭЛЕМЕНТАМИ ЙОГА-ПРАКТИК.

Цель исследования – разработка фитнес-тура с элементами йога-практик в Республике Хакасия.

Объект исследования – фитнес-туризм.

Предмет исследования – современное состояние фитнес-туризма с элементами йога-практик в Республике Хакасия.

Задачи работы:

1. Рассмотреть понятие и сущность фитнес-туризма и йога-практик как элемент фитнес-туризма;
2. Проанализировать туристско-рекреационные ресурсы Республики Хакасия;
3. Изучить технологию создания туристских продуктов в области фитнес-туризма;
4. Разработать и фитнес-тур с элементами йога-практик в Республике Хакасия и рассчитать его стоимость.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 Теоретические аспекты фитнес-туризма	7
1.1 Понятие и сущность фитнес-туризма	7
1.2 Йога-практики как элемент фитнес-туризма.....	11
2 Современное состояние фитнес-туризма с элементами йога-практик в Республике Хакасия	16
2.1 Туристско-рекреационные ресурсы Республики Хакасия	16
2.2 Потенциал Республики Хакасия для развития фитнес-туризма с элементами йога-практик	20
2.3 Состояние фитнес-туризма в Республике Хакасия	28
3 Фитнес-тур с элементами йога-практик в Республике Хакасия	32
3.1 Технология создания туристских продуктов в области фитнес-туризма	32
3.2 Востребованность развития фитнес-туризма с элементами йога-практик в Республике Хакасия	37
3.3 Описание программы и расчет стоимости фитнес-тура с элементами йога-практик в Республике Хакасия	44
Заключение	54
Список использованных источников	58
Приложения	62

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современный мир, особенностями которого являются непрерывное техническое совершенствование и экономическая, политическая, культурная интеграция, находится в постоянном движении. В столь динамично меняющихся условиях ритм человеческой жизни становится достаточно напряженным, происходит ухудшение не только физического, но психологического состояния здоровья, следствием этого выступает снижение качества жизни. В связи с данными обстоятельствами человеку необходимо восстановление потраченных сил и энергии, в результате чего потребность в отдыхе возрастает.

В настоящее время здоровый образ жизни находится на пике популярности, существует многообразие спортивных и оздоровительных практик, которые повсеместно включаются в фитнес-программы и марафоны направленные на восстановление энергии и повышение жизненного тонуса. Включение оздоровительных технологий и рекреативных занятий в состав турпродукта практикуется ведущими мировыми туроператорами и активно продвигается на рынке спортивного и оздоровительного туризма. Одним из наиболее востребованных направлений является практика йоги, способствующая не только повышению жизненного тонуса и укреплению физического здоровья, но и позволяющая активно включаться в межличностные коммуникации и самосовершенствоваться.

Сегодня фитнес-туризм является одним из приоритетных направлений развития внутреннего туризма России, по данным ведущей исследовательской компании «Mediascore» во второй половине 2022 года 1,37 млн. взрослого населения России увлекались фитнес-туризмом [39]. Повсеместный интерес населения к здоровому образу жизни, а также наличие природных ресурсов для проведения фитнес-туров позволяет туроператорам разрабатывать полномасштабные проекты, внедрять и продвигать на российский рынок востребованные фитнес-туры.

Следует отметить, что помимо популярных направлений фитнес-туризма, включающих Алтай и оз. Байкал, в России существуют местности, богатые своим культурно-историческим и природным наследием, которые могут выступать основой проектирования фитнес-туров. Одной из таких местностей является Республика Хакасия, которая располагает большими возможностями по разработке туристских экскурсионных программ для фитнес-туризма. В республике имеется необходимая туристская инфраструктура и ресурсы, разработан комплекс нормативно-правовых мер по организации пеших походов, имеются разнообразные программы субсидирования, способствующие доступности местного туризма. Именно с перспективой развития фитнес-туризма связана актуальность данной работы: развитие фитнес-туризма позволит повысить туристскую привлекательность Республики Хакасия, оказывая положительное влияние на физическое состояние и активность туристов.

Объект исследования: фитнес-туризм.

Предмет исследования: современное состояние фитнес-туризма с элементами йога-практик в Республике Хакасия.

Цель работы: разработка фитнес-тура с элементами йога-практик в Республике Хакасия.

Задачи работы:

1. Рассмотреть понятие и сущность фитнес-туризма и йога-практик как элемент фитнес-туризма;
2. Проанализировать туристско-рекреационные ресурсы Республики Хакасия;
3. Изучить технологию создания туристских продуктов в области фитнес-туризма;
4. Разработать и фитнес-тур с элементами йога-практик в Республике Хакасия и рассчитать его стоимость.

Методы исследования:

1. Теоретические (изучение научных статей, монографий, учебно-методической литературы по теме исследования).

2. Эмпирические (анкетирование, анализ статистических данных).

Теоретической и методологической базой исследования послужили труды ученых в области организации туристской деятельности, работы, посвященные изучению фитнес-туризма и туроператорской деятельности: И. Ополченев, Н. Моисеева, А. Дурович, М. Дмитриев, Н.А. Анашкина, В.П. Голованов, И.Ю. Севастьянова, Е.Н. Ильина.

Информационной базой исследования послужили официальные инструктивные и методические материалы российских и международных туроператоров, научные публикации по исследуемой тематике.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, списка использованных источников, заключения, приложений.

1 Теоретические аспекты фитнес-туризма

1.1 Понятие и сущность фитнес-туризма

В настоящее время фитнес-туризм является относительно новым направлением и рассматривается в качестве одного из видов оздоровительного туризма, основу которого составляют фитнес-туры. Рассмотрим сущность понятия «фитнес-тур», для чего дадим определение понятию «фитнес».

Слово «фитнес» произошло от английского глагола «to be fit for» – быть в форме, быть бодрым, здоровым. В результате фитнес рассматривается как система из нескольких направлений различного рода физической нагрузки, созданная для коррекции фигуры, укрепления здоровья путем воздействия на мышцы и сознание [4].

Согласно ФЗ № 132 от 24.11.1996 г. (с изменениями 05.04.2016) «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» под туризмом понимают «...временные выезды (путешествия) граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства (далее – лица) с постоянного места жительства в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания» [44].

В настоящее время фитнес-туризм является новым направлением, которое постепенно развивается как в России, так и за рубежом, и еще не имеет развитого понятийного аппарата. В научной литературе и нормативных документах понятие «фитнес-туризм» не представлено, однако ряд исследователей (А.М. Ветитнев, И.Ю. Севостьянова, Е.А. Стеблецов, К.С. Сорокина, Ю.С. Воронов) относят фитнес-туризм к подвиду оздоровительного туризма. Так, И.Ю. Севостьянова, рассматривая фитнес-туризм как часть оздоровительного туризма, делает акцент на том, что фитнес помогает снизить стресс, улучшить состояние здоровья, развить силу и гибкость. Исследователь

подчеркивает, что для многих людей фитнес «...стал центральным инструментом в стремлении к сбалансированной жизни» [22]. Фитнес-практики разделяют общие функциональные характеристики туристских мотиваций и социальных ценностей, которые повышают качество жизни индивида и часто включают групповые занятия.

Е.А. Стеблецов в своих исследованиях по оздоровительному туризму рассматривал фитнес-туризм как один из элементов физической активности человека, способствующий укреплению здоровья и формированию устойчивого эмоционального фона человека вне зависимости от возраста [24].

С данной точкой зрения соглашается К.С. Сорокина, указывая на то, что «...фитнес является достаточно щадящим видом физической деятельности и заниматься им можно вне зависимости от физической подготовки и возраста» [23].

Ю.С. Воронов также включает фитнес-туры в оздоровительный туризм, указывая на возможность проведения оздоровительных процедур в рамках фитнес-туров (иглоукалывание, ароматерапия, массаж) [5].

Таким образом, с учетом интеграции данных понятий, фитнес-тур можно определить, как путешествие, в основе которого лежат физические нагрузки, направленные на укрепление физического состояния человека, включающие правильное питание, программу тренировок и оздоровительных упражнений.

Фитнес-туры, как правило, ориентированы на людей, предпочитающих активные виды отдыха. Также, как и любой турпродукт, фитнес-тур включает несколько разновидностей программ и маршрутов, предоставляя туристу возможность выбора согласно его предпочтениям. Следует отметить, что фитнес-туры имеют и демократичные программы, при которых места размещения в путешествии не требуют больших затрат и туристы останавливаются на ночлег в кемпингах, либо разбивают палаточный лагерь на природе, которая является подходящей для проведения фитнес-программ, например, возле водоемов, гор и т.д. [3].

Севостьянова И.Ю. подчеркивает, что стандартная программа фитнес-туров включает не только программу тренировок и оздоровительных практик, туристы имеют возможность посетить экскурсии и познакомиться с достопримечательностями территории. В некоторых случаях, фитнес-туры проводятся в «местах силы», например, фитнес-тур «Энергия гор», реализуемый туроператором «Алтай Тур» подразумевает трекинг по горе Белокуриха и проведение оздоровительных программ на вершине Тюнгур. Таким образом несмотря на то, что в большинстве случаев фитнес-туры не требуют специальной подготовки, есть такие маршруты, где уровень физической, технической и волевой подготовки выходит на первый план, например, при восхождении на гору, необходимы знания и умения страховки друг друга [22].

Особых ограничений по здоровью туристов в фитнес-туре нет, за исключением тяжелых хронических заболеваний, обострение которых во время прохождения программы может нанести существенный вред человеческому здоровью. Также фитнес-туры не предусматривают жестких ограничений по возрасту, участниками такого тура могут стать не только молодые люди, но и семьи с детьми в возрасте от 6-ти лет, а также люди в возрасте от 50 до 65 лет, не имеющие проблем со здоровьем.

Фитнес-туры по праву можно считать массовыми, так как с каждым годом все больше и больше граждан разных стран мира приобщаются к данным духовным практикам. Среди любителей йоги особенной популярностью пользуются маршруты выходного дня, создаются специальные фитнес-центры, организовываются туристические фитнес-клубы («Фитнес практика», «OUM.RU», «Клуб приключений» и т.д.). Привлекательность и главная особенность фитнес-туров заключается в общедоступности и направленности на здоровый образ жизни, который в настоящее время находится на пике популярности в мировом сообществе.

Следует отметить, что фитнес имеет несколько направлений, для которых характерны свои особенности и программы тренировок. Рассмотрим основные фитнес-направления в таблице 1.

Таблица 1 – Основные фитнес-направления [12]

Фитнес-направление	Характеристика
Бодифлекс	Низкоинтенсивные аэробные нагрузки, включающие дыхательные упражнения, и упражнения на растяжку
Стретчинг	Комплекс упражнений, для улучшения физического здоровья, посредством растягивания мышц, сухожилий и связок
Фитнес-йога	Программа направлена на развитие функциональной силы и гибкости, как составляющих тела и тренировку нейромышечной системы в целом, включает регулярных практик, в число которых входят медитации, пранаямы, асаны и пение мантр
Шейпинг	Вид ритмической гимнастики, направленный на изменение форм тела, включающий аэробные нагрузки и силовые упражнения
Аэробика	Комплекс упражнений, который включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость
Калланетика	Комплекс упражнений, направленных на значительную статическую нагрузку мышц. Это направление подходит тем, кто предпочитает размеренные и спокойные занятия подвижным и танцевальным
Аквааэробика	Программа легких аэробных тренировок, проходящих в воде

Опираясь на классификацию направлений, можно отметить, что программа и местность проведения фитнес-туров напрямую зависит от характеристики упражнений и нагрузок, например, где-то для проведения тренировок по аквааэробике необходимы рекреационные территории с водными ресурсами, предусмотренными для купания, для организации программ фитнес-йоги рассматривается местность с горным рельефом и т.д.

Таким образом, можно прийти к выводу, что сущность фитнес-туризма заключается в том, что он основан на практике здорового образа жизни и помимо стандартного набора услуг, входящих в турпакет, имеет комплексы программ, включающих упражнения, направленные на развитие духовного и физического потенциала, что положительно сказывается на состоянии физического и психического здоровья человека.

1.2 Йога-практики как элемент фитнес-туризма

На сегодняшний день притязания туристов относительно турпродуктов увеличиваются и привлечь внимание путешественника можно, предлагая разнообразные и интересные программы тура. Большинство туристов уже не рассматривают однообразный пассивный отдых, а стремятся подбирать комбинацию, включающую активную часть. Фитнес-туризм, сочетающий йогу и путешествия, может стать популярным видом туризма для людей, которые хотят провести время в красивых местах, одновременно улучшая свое физическое и психическое состояние. В настоящее время существует множество йога-практик, которые включаются в программы фитнес-туров (таблица 2).

Таблица 2 – Основные йога-практики [12]

Йога-направление	Характеристика
Хатха-йога	создание абсолютного баланса взаимодействия и процессов физического тела, ума и энергии
Аштанга-Виньяса йога	разновидность хатха-йоги, представляющая собой динамическую практику, в которой последовательности асан переходят одна в другую через виньясы (последовательности движений, сопровождаемых дыханием), бандхи (энергетические замки), дришти (концентрация взгляда на различных зонах тела)
Йога Айенгара	подробное детальное построение тела в асанах с различными вспомогательными материалами – пропсами в виде кирпичей, ремней, валиков, одеял и прочее, также особое место уделяется безопасности
Кундалини-йога	поднятие энергии из основания позвоночника с помощью регулярных практик, в число которых входят медитации, пранаямы, асаны и пение мантр. Работает на уровне гормональной системы.
Бикрам-йога	комплекс упражнений, выполняемых в помещении с температурой до 38-40°C при определённой влажности. Этот вид йоги выводит токсины из организма, а также эффективен для снижения веса
Йога-терапия	специальный вид йоги, направленный на укрепление позвоночника. Помогает исправить осанку, снять мышечные напряжения. Главный плюс – практиковать эту технику можно без каких-либо возрастных ограничений.

Окончание таблицы 2

Йога-направление	Характеристика
Йога-Нидра	медитация в неподвижном положении лёжа с пранаянами и визуализациями, подкрепленная санкальпой (намерением, установкой), которая позволяет освободиться от ненужных привычек, комплексов, тревог и достичь определенных устремлений
Женская йога	практика с элементами йога-терапии, созданная англичанкой Франсуазой Фридман, основательницей международной научно-практической школы «Birthlight»
Антигравитационная йога	упражнения выполняются в гамаке, подвешенным к потолку. Йога избавляет позвоночник от сильных нагрузок и стимулирует движение лимфы, такой дренаж выводит лишнюю воду из организма.
Тантра-йога	повышает чувственность, избавляет от комплексов, от привычки загонять вглубь свои сексуальные желания
Сукшма-вьяяма	практика суставной гимнастики. Благодаря воздействию на рефлексогенные зоны снимаются мышечные зажимы
Йога-смеха	включает в себя дыхательные и лёгкие физические упражнения, которые порождают естественный смех.

Фитнес-туризм может включать в себя различные виды йога-практик и иметь разнообразную направленность в зависимости от тематики и целей программы (рисунок 1).

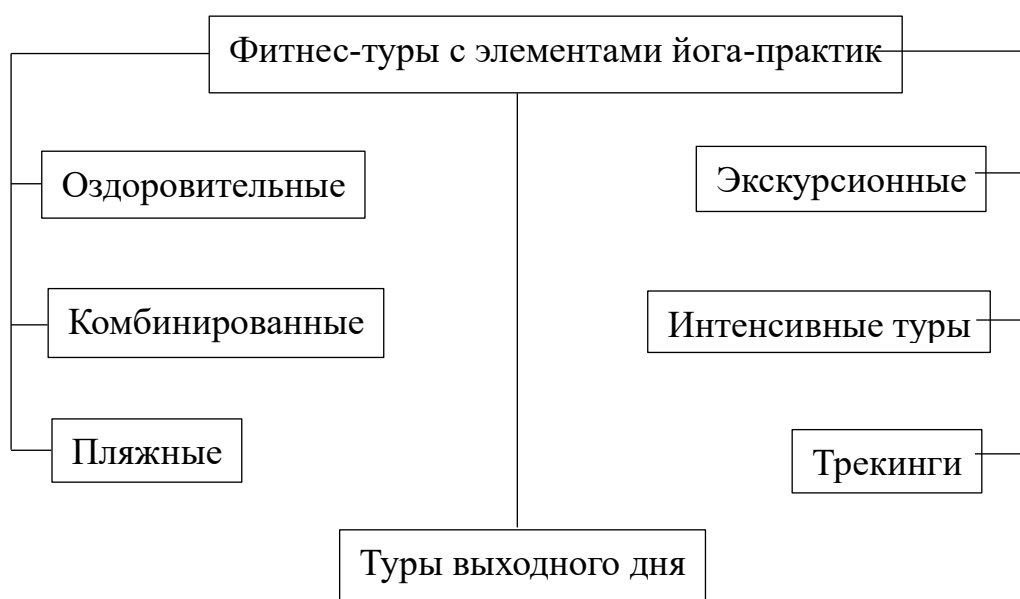


Рисунок 1 – Классификация фитнес-туров с элементами йога-практик

[27 с доп. автора]

Согласно рисунку, фитнес-туры с элементами йога практик бывают разной направленности:

Оздоровительные. Данные туры помимо йога-практик и ретритов включают оздоровительные процедуры, такие как расслабляющий массаж, ароматерапия, иглоукалывание, дыхательная гимнастика. Данные оздоровительные процедуры направлены на очищение организма, повышение жизненного тонуса, восполнение энергии, улучшение физического и психологического состояния человека. Данные процедуры подбираются для каждого участника группы индивидуально в зависимости от его уровня здоровья и физического состояния организма в целом. В некоторых случаях в оздоровительных фитнес-турах с элементами йога-практик обязательным документом является справка о наличии/отсутствии хронических заболеваний [9].

Экскурсионные. Экскурсионные фитнес-туры с элементами йога-практик включают сочетание йога-практик и ретритов с насыщенной познавательной программой, которая состоит из посещения энергетических мест и проведения в них духовных практик. Во время посещения мест силы туристы получают экскурсионную информацию о возникновении данного места и его значимости в йоге. Данный вид туров выбирают туристы, которые предпочитают посещение малонаселенных пунктов с целью максимального воссоединения с природой при занятиях йогой. Следует отметить, что в некоторых случаях в экскурсионных фитнес-турах с элементами йога-практик от туристов требуется определенный уровень физической подготовки, так как места силы могут находиться в горах.

Комбинированные. Фитнес-туры, которые помимо программы йога-практики включают в себя разные виды активности, например, гастрономический туризм, спортивный туризм, экспедиции, изучение языков, знакомство с местной культурой и обычаями, серфинг, аюрведические процедуры, оздоровительные процедуры и т.д.

Интенсивные. Данный вид фитнес-туров ориентирован на тех туристов, которые длительное время занимаются йогой-практиками и медитацией. Занятия в данном туре проходят ежедневно и в некоторых случаях подразумевают получение сертификата о прохождении курса йога-практик [10].

Пляжные. Пляжные фитнес-туры с элементами йога-практик подразумевают проведение йога-практик, медитаций и ретритов на берегу моря. В основном туристы проживают в отелях на первой береговой линии, иногда в тур включается проживание в отелях, ориентированных на йога-туризм. Занятия в пляжных фитнес-турах с элементами йога-практик проводятся в утренние часы 2-3 раза в неделю. Остальное свободное время туристы проводят по своему усмотрению.

Трекинги. Данные фитнес-туры с элементами йога-практик проводятся в горах. В связи с этим, на маршрутах, подразумевающих восхождение на вершины, требуется специальная физическая подготовка. В таких турах туристы в день проходят от 5 до 20 км. В основном внимание уделяется физической активности, йога-практики занимают в программе 2 часа (утро, вечер) и проводятся ежедневно, по утрам в качестве подготовки к будущему пешему маршруту, в упражнения включена растяжка и суставная гимнастика, вечером добавляется растяжка и медитация. Главная цель йога-трекинга – воссоединение с природой и восстановление энергии и духовных сил. Подходит для любителей активного отдыха и спортивно-ориентированных людей [17].

Туры выходного дня. Подразумевают краткосрочные маршруты, включающие 1-2 дня. Подходят для начинающих практиков йоги, представляют собой экспресс-программу, включающую медитацию, йога-практики и ретрит, направленные на эффективную перезагрузку после рабочей недели. В основном данные туры выбирают новички, желающие приобщиться к изучению йоги и деловые люди, которые в процессе трудовой недели испытывают большие психологические нагрузки.

Согласно вышеизложенному, можно сделать вывод, что фитнес-туризм с элементами йога-практик является важным и популярным видом туризма, который сочетает в себе несколько факторов, благотворно влияющих на здоровье и самочувствие человека, так как способствует поддержанию физической формы и укреплению здоровья. Йога-практики, такие как асаны, пранаяма и медитация, помогают улучшить гибкость, координацию и баланс, а также укрепляют мышцы и улучшают кровообращение. Фитнес-туризм с элементами йога-практик также является отличным способом релаксации и уменьшения стресса. Йога-практики способствуют улучшению психического здоровья, снижению уровня тревожности и улучшению настроения. В то же время данный вид туризма позволяет знакомиться с красивыми местами и культурой, что способствует обогащению личного опыта и духовного развития. В целом, фитнес-туризм с элементами йога-практик является важным видом туризма, который способствует укреплению здоровья, релаксации и духовному развитию.

2 Современное состояние фитнес-туризма с элементами йога-практик в Республике Хакасия

2.1 Туристско-рекреационных ресурсы Республики Хакасия

В настоящее время, в связи с последними событиями, происходящими в мире, наблюдается повсеместная русофобия, многие направления для граждан нашей страны становятся недоступными. По результатам регулярных социологических опросов, проводимых ВЦИОМ, большинство россиян (52%) планируют отдыхать в 2023 году на курортах Краснодарского края и Сочи, поездку в пределах своего региона проживания планируют совершить 25% жителей страны, поездка в другой город и регион входит в планы на отдых у 33% россиян. В связи с данным аспектом возникла необходимость изучить туристско-рекреационные ресурсы Республики Хакасия, как близлежащего региона, и проанализировать их возможности для развития фитнес-туров [8].

По мнению И.В. Зорина, рекреацией является деятельность человека, направленная на удовлетворение его рекреационных потребностей, которые подразумевают развитие и восстановление духовных и физических сил человек. К рекреационным территориям относят земли, предназначенные и используемые для организации отдыха, туризма, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности граждан [12].

Республика Хакасия является уникальным регионом России с богатым культурно-историческим и природным наследием, что делает его привлекательным с точки зрения туризма и позволяет развивать различные виды туризма на данной территории. Республика находится в Восточной Сибири, на севере и востоке граничит с Красноярским краем, на юге с Республикой Тыва и Республикой Алтай, на западе с Кемеровской областью (рисунок 2).

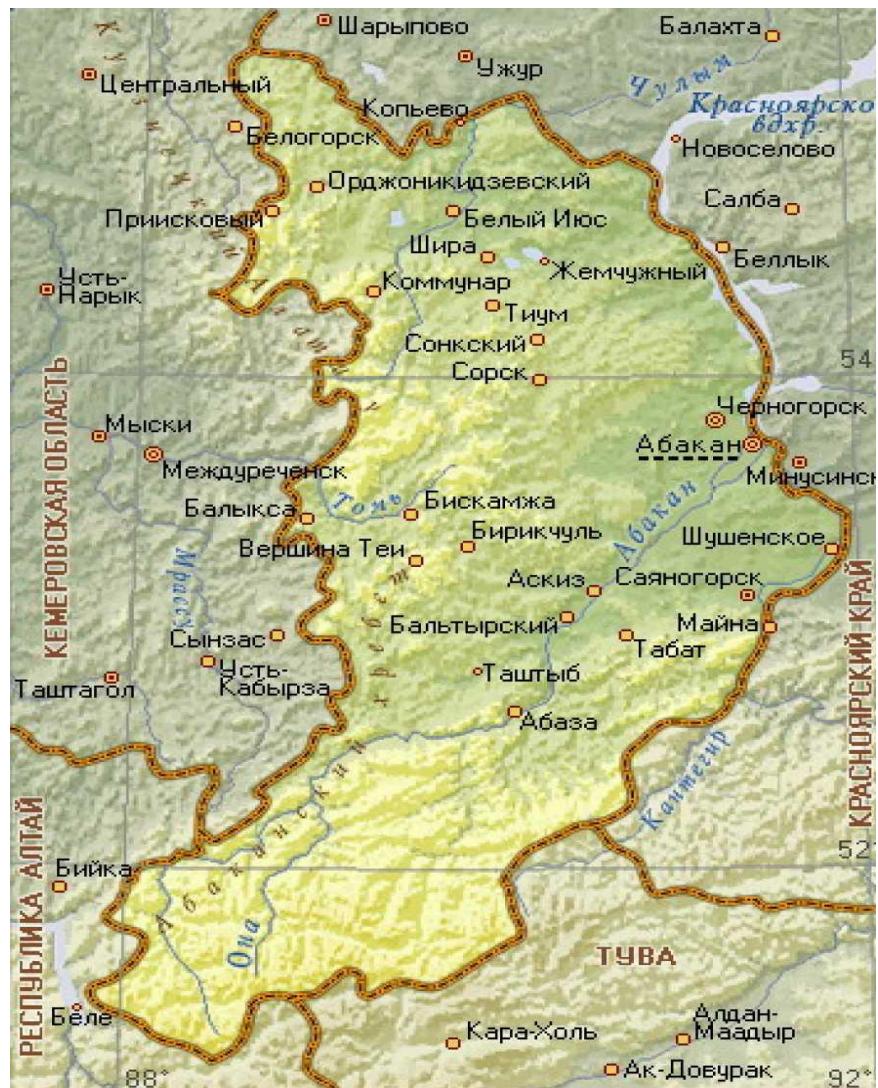


Рисунок 2 – Карта р. Хакасия

На территории Республики Хакасия расположено множество природных достопримечательностей, культурно-исторических и археологических памятников, которые равномерно расположены по всей территории республики, что позволяет задействовать в туристических целях практически каждый район.

Основу природного наследия Хакасии составляют:

Водные ресурсы. Республика богата водными ресурсами, по территории протекает более 300 больших и малых рек, которые являются частью бассейна рек Енисей и Обь. Самыми крупными реками являются Енисей, Абакан, Томь, Чулым, Белый Июс, Черный Июс. На территории республики функционируют

два крупных водохранилища: Саяно-Шушенское и Майнское, выполняющие ряд функций в водохозяйственной системе региона. Они регулируют расход воды на реке Енисей, обеспечивают поддержание стабильного уровня воды, снижение паводковых рисков и регулирование водоснабжения в регионе.

Также на территории республики находится более 500 озер, из них 24 водоема с минерализацией более 10 г/дм³, а также иловыми грязями, которые могут быть использованы в лечебных целях. Наиболее известны своими бальнеологическими свойствами озера Шира, Тус, Камышовое, Беле, Джирим, Власьево, Горькое, Утичьё, Алтайское, Шунет, Ханкуль [16].

Горные системы. Хакасия обрамлена мощными горными системами: Кузнецким Алатау, Восточными и Западными Саянами, в которых находятся ледники, образованные за счет обильных снежных осадков, что позволяет развивать горнолыжный туризм в республике).

Особо охраняемые природные территории. Два природных парка («Хакасия», «Маранкульский»), 6 государственных природных заказников («Боградский», «Июсский», «Кискачинский», «Олений перевал», «Урочище Трёхозёрки», «Озёра Койбальской степи»).

Памятники природы республиканского значения, которые также являются особо охраняемыми территориями («Абазинский бор», «Бондаревский бор», «Очурский бор», «Смирновский бор», «Уйтаг», «Каменный лес», «Ивановские озёра», «Бородинская пещера»).

Общая площадь занятая особо охраняемыми природными территориями регионального значения в республике равна 409 826,5 га, что составляет 6,7% от площади региона в целом [16].

Пещеры. На территории республики расположено более 160 пещер, из них основная часть располагается на территории Ширинского района. Наиболее популярными пещерами являются «Кашкулакская» и «Ящик Пандоры».

Культурно-историческое наследие Хакасии представлено 30 000 памятниками древней истории, в которые входят наскальные рисунки, руины

древних городов, оборонительные укрепления, горные плавильни и святилища, тысячи древних могильников и захоронений. Основную их часть составляют памятники археологии. На государственную охрану поставлено 1516 археологических памятников. Многие памятники имеют общероссийскую и мировую известность и значимость, такие как Большой Салбыкский курган, курган Барсучий лог, Копенский и Уйбатский Чаатасы, Сулекская и Боярская писаницы, Дворец Ли Лина, образующие единые культурно-исторические ландшафты. Всего на государственную охрану поставлено 1540 памятников истории и культуры, в том числе 16 – федерального значения [16].

Индустриальное наследие Республики Хакасия представлено Саяно-Шушенской ГЭС – одно из крупнейших сооружений российской энергетики, и Туимским провалом – зрелищный водоем, искусственно образованный на месте выработки медных руд. Данные объекты очень часто включаются в программы туров различной направленности.

Таким образом, туристско-рекреационный потенциал Республики Хакасия представляет собой значимую составляющую развития региона, обладающую большой привлекательностью. Живописные пейзажи, уникальные природные объекты, исторические и культурные достопримечательности, а также возможности для активного отдыха предоставляют широкий спектр вариантов для туристических поездок.

Благодаря наличию богатого природного и культурно-исторического наследия, в регионе возможно развитие разнообразных туристических направлений, таких как экологический, культурно-исторический, рекреационный и приключенческий туризм. Имеется возможность организовать походы в горы, путешествие по озерам и рекам, посещение национальных парков, знакомство с древними архитектурными сооружениями и культурой местных народов.

2.2 Потенциал Республики Хакасия для развития фитнес-туризма с элементами йога-практик

Республика Хакасия является территорией с богатым туристско-рекреационным потенциалом, занимая страницы путеводителей как местность с уникальным культурно-историческим и природным наследием. Являясь масштабной территорией, Республика Хакасия обладает уникальной базой для развития фитнес-туризма с элементами йога-практик. Следует отметить, что в фитнес-турах с элементами йога-практик основным условием является сочетание йога-практик и ретритов с насыщенной познавательной программой, которая состоит из посещения энергетических мест и проведения в них духовных практик. Преимущество Хакасии для развития фитнес-туризма с элементами йога-практик связано с ее природными ресурсами. Регион расположен в живописной природной местности, включающей горные массивы, озера, реки и леса. Такие природные условия предоставляют отличные возможности для активного отдыха и проведения духовных практик на природе.

Рассмотрим наиболее значимые природные ресурсы республики, которые можно использовать в программах фитнес-туров с элементами йога-практик (таблица 3).

Таблица 3 – Природный потенциал для развития фитнес-туризма с элементами йога-практик

Природные ресурсы	Характеристика
оз. Шира	Имеет целебные свойства благодаря высокому содержанию минеральных веществ и иловых грязей. На озере есть платные песчаные пляжи, где отдыхающие могут воспользоваться следующими удобствами: зонты, душ, лежаки, навесы, спортивные площадки, услуги проката, водные горки
оз. Беле	Самый крупный минеральный водоем Восточной Сибири, на берегу которого имеются базы отдыха, предоставляющие туристам услуги йога-холлов и фитнес-площадок

Окончание таблицы 3

Природные ресурсы	Характеристика
оз. Тус	Располагается в степи, имеет прекрасный степной воздух, целебные свойства воды и грязей озера. Озеро обладает мощным бальнеологическим эффектом, подходит для проведения фитнес-занятий и йога-практик
Ивановские озера	Находятся на границе Кемеровской области и Хакасии, на территории живописного заповедника — «Кузнецкий Алатау». Четыре водоема карстового происхождения расположены между двумя горными вершинами на разной высоте, сообщаются между собой водопадами. Подходит для трекинга с проведением духовных практик
оз. Иткуль	Самый крупный пресный водоем в Хакасии, чистота воды не уступает Байкалу, имеет разнообразный ландшафт берегов (на юго-западной стороне господствуют горы и лесные массивы. На западе местность заболочена. Восточное побережье и часть южного с песчаной полосой — самые удобные места для фитнес-туризма с элементами йога-практик)
Урочище Трехозерки	Государственный природный заказник представляет уникальный природный объект рекреационного и оздоровительного значения с оборудованными маршрутами и разрешенными местами стоянок для туристов, а также экскурсионной программой

Согласно данным, представленным в таблице, основные природные ресурсы, которые могут быть использованы в фитнес-туризме с элементами йога-практик по Республике Хакасия включают в себя водные ресурсы и горные массивы, которые создают возможности для объединения активного отдыха и физической активности с духовными практиками и релаксацией.

Среди озер Хакасии нами были выделены озера Шира, Иткуль, Тус, Ивановские озера, которые обладают необходимой туристской инфраструктурой и создают идеальную атмосферу для практики йоги и медитации. Наиболее развитой инфраструктурой для фитнес-туризма с элементами йога-практик обладает озеро Беле, на котором у туристов имеется возможность воспользоваться йога-холлом и фитнес-площадкой.

Урочище Трехозерки предлагает прекрасную атмосферу для практики йоги на свежем воздухе. На территории имеются живописные пейзажи,

которые создают идеальные условия для релаксации и медитации. Урочище Трехозерки предоставляет возможность заниматься йогой на открытом воздухе, осознанно воспринимая окружающую природу и гармонизируя свое тело и разум.

В фитнес-турах с элементами йога-практик имеется экскурсионная программа, которая включает посещение основных достопримечательностей местности. Так как фитнес-тур с элементами йога-практик подразумевает активную программу, которая включает физические упражнения, дыхательные практики и элементы медитации, основные экскурсионные объекты, которые планируется задействовать в программе тура, должны соответствовать основным целям тура, его тематике и помимо познавательной направленности должны иметь природную или специально оборудованную инфраструктуру для проведения йога-практик и ретритов.

Рассмотрим экскурсионные объекты Республики Хакасия, находящиеся вблизи основных природных ресурсов, которые будет целесообразно включить в программу фитнес-тура с элементами йога-практик в таблице 4.

Таблица 4 – Экскурсионные объекты Республики Хакасия для программы фитнес-тура с элементами йога-практик

Природные ресурсы	Характеристика
Туимский провал	Созданный в результате деятельности человека, Туимский провал находится вблизи п. Туим, гигантский кратер, напоминающий чашу или бутылку без горлышка. Его стены абсолютно отвесные, а их высота до водной глади озера с необычной ярко-голубой водой составляет 125 метров — это примерно четыре десятиэтажных дома, поставленных друг на друга
Сулекская писаница	Один из ярчайших образцов наскальных изображений, представляющий собой скалу высотой около 600 метров, сплошь покрытую тысячами рисунков, тянущихся на 200 метров и относящихся к различным эпохам. Она находится на севере Хакасии, в долине реки Июс
Тропа предков	Уникальный скальный массив протяженностью 3,5 км, включает 9 открытых гротов и Тохзаскую пещеру. Здесь обнаружены и сохранились следы рунической надписи, возрастом около 800 лет

Окончание таблицы 4

Природные ресурсы	Характеристика
Сундуки	Природно-исторический памятник республиканского значения, горная гряда у подножия имеет большую поляну, где можно проводить медитацию
Гора «Столовая»	Входит в состав горной цепи «Кузнецкий Алатау», на вершине находится обустроенная смотровая площадка, имеется возможность понаблюдать за работой артелей старателей, которые занимаются добычей речного золота вблизи посёлка Приисковый
Гора Уйтаг	Памятник природы республиканского значения, включает часть горного массива, для которого характерно вертикальное, а не горизонтальное расположение осадочных горных пород, которые и формируют сам горный массив. Благодаря этому имеется возможность проведения йога-практик у подножия горы
Каменный лес	Памятник природы, находится в восточных предгорьях Кузнецкого Алатау, включает уникальные скальные массивы, прохождение до которых не требует особой физической подготовки, чистейший горный воздух, который подойдет для йога-практик

Основу материально-технической базы фитнес-туризма составляют средства размещения, предприятия питания, транспортные предприятия, а также фитнес-клубы, которые предоставляют на маршрут фитнес-инструкторов и йога-тренеров. Популярными средствами размещения в рамках фитнес-туров с элементами йога-практик выступают базы отдыха и гостиницы, которые располагаются в непосредственной близости от основных природных ресурсов, включенных в программу тура. Предоставим характеристику средств размещения Республики Хакасия, которые можно использовать в рамках фитнес-туризма в таблице 5.

Таблица 5 – Характеристика средств размещения Республики Хакасия, которые можно использовать в рамках фитнес-туризма

Объект размещения	Сезон работы	Номерной фонд	Услуги
База отдыха «Бегущая по волнам» (оз. Шира)	Май-октябрь	Люксы, полулюксы, апартаменты, рассчитанные на проживание от одного до четырех человек	Спортзал, инфракрасная сауна, финская баня, ресторан, бассейн, солярий, обширная зеленая территория для занятий йога-практиками, парковка
База отдыха «Лето Жемчужный» (оз. Шира)	Май-октябрь	Мини-дома с кухней и удобствами вместимостью от 2-х до 6-ти человек	Бассейн, мангал, баня, сад для занятий на свежем воздухе, парковка
База отдыха «Сад Камней» (оз. Шира)	Май-октябрь	Номера Стандарт, Комфорт и Эко-комфорт с удобствами	Большая ухоженная территория с возможностью проведения йога-практик, терраса для загара с шезлонгами, баня, волейбольная площадка, настольный теннис, парковка
База отдыха «Большой плес» (оз. Беле)	Апрель-сентябрь	Номер 2-х местный Стандарт Глэмпинг 4-х местный Номер 3-х местный в 6-ти местном домике Номер 2-х местный Комфорт	Природные ингаляции, прогулки на лошадях, сауна, бар-ресторан, площадка для занятий фитнесом, йога-холл, парковка, кайтинг, волейбол, массажная юрта
База отдыха «Скалки» (оз. Беле)	Апрель-сентябрь	Дом 6-местный Юрта 2-местный стандарт Юрта 4-местный стандарт	Расположен на территории природного заповедника «Хакасский», имеются деревянные настилы для занятий йогой, баня, кухня, парковка
Гостиница «Сноулабпри» (Ивановские озера)	Круглогодично	2-х и 4-х местные номера	Расположена у подножия Семейной горы, ресторан, услуги экскурсоводов и инструкторов-проводников, прокат походного снаряжения, трансфер до Ивановских озер
База отдыха «Василек» (оз. Иткуль)	Апрель-сентябрь	2-х и 4-х местные номера	Парковка, столовая, фито-бочка, зал для занятий йога-практиками, парковка, экскурсии, волейбол

Окончание таблицы 5

Объект размещения	Сезон работы	Номерной фонд	Услуги
База отдыха «Жемчужина» (оз. Тус)	Май-сентябрь	Размещение в домиках с удобствами	Зеленая зона для проведения йога-практик, мангал, летний душ

(составлено автором на основании информации, представленной на сайтах туроператоров)

Таким образом, в Республике Хакасия имеются объекты, в которых можно комфортно разместиться организованными группам, а также взять в прокат необходимо походное снаряжение и воспользоваться услугами опытных инструкторов-проводников. Большинство объектов размещения находятся в непосредственной близости от гор и озер, к которым имеется доступный подъезд, что определяет их доступность и удобство трансфера.

Самой разнообразной по услугам для фитнес-туризма является база отдыха «Большой плес» на озере Беле, в составе дополнительных услуг которой имеется фитнес-площадка и йога-холл. Данная база является наиболее подходящим вариантом для проведения фитнес-туров с элементами йога-практик, так как предлагает большой перечень услуг на своей территории, в том числе и оздоровительных.

Также на озере Беле имеется база отдыха «Скалки» экологической направленности, которая располагается в удалении от шумных дискотек и палаточных лагерей и предоставляет туристам, увлекающимся фитнес-туризмом с элементами йога-практик, деревянные настилы для проведения медитаций и ретритов.

Наибольшее количество объектов размещения, подходящих под проведение фитнес-туров с элементами йога-практик находится вблизи озера Шира. Все объекты размещения представлены базами отдыха с обширной территорией для занятия йога-практиками, а также дополнительными услугами в виде экскурсионной программы и спортивных развлечений.

На озере Иткуль оптимальным объектом размещения для фитнес-туристов является база отдыха «Василек», которая находится в живописном месте на берегу озера и предлагает зал для занятия йогой-практиками.

Вблизи Ивановских озер туристы могут расположиться в гостинице «Сноулабпри», которая находится в живописном месте у подножия Семейной горы, территория гостиницы не располагает ресурсами для проведения медитаций и йогой-практик, однако гостиница находится в 8,1 км. от Ивановских озер, куда предоставляется трансфер с экскурсионным сопровождением и где можно заняться ретритом и трекингом.

На озере Тус, объектом размещения, подходящим для фитнес-туристов является база отдыха «Жемчужина», она располагается в сравнительной удаленности от шумных мест (палаточных городков и молодежных баз), имеет обширную зеленую территорию для проведения йогой-практик и фитнес-программ.

Необходимо отметить, что в фитнес-турах имеют место внутримаршрутные перевозки, включающие трансферы до места сбора группы, вокзалов и автостанций. Так как основной природный потенциал для развития фитнес-туров с элементами йогой-практик сосредоточен в Ширинском и Орджоникидзевском районах, рассмотрим транспортные предприятия данной местности, которые предоставляют услуги по перевозке организованных туристских групп (таблица 6).

Таблица 6 – Автотранспортные предприятия Ширинского и Орджоникидзевского района, обслуживающие туристов на внутренних маршрутах

Транспортная компания	Характеристика автопарка
ООО «Бурспецтранс +»	Предоставляет услуги туристических перевозок на автомобиле «Газель», автобусе «ПАЗ» и «Аврора»
ООО «ШТК»	Предоставляет услуги туристических перевозок на микроавтобус «Mercedes Sprinter» (16 мест) Автобус «Hyundai» (40 мест)

Окончание таблицы 6

Транспортная компания	Характеристика автопарка
ООО «Транслюкс»	Автобус «MAN» (49+1 мест) Микроавтобус «Mercedes Sprinter» (8 мест) Автобус «Hyundai» (35 мест)
ООО «АвтоBUS»	Автобус «Hyundai Aero» (35 мест) Микроавтобус «Hyundai County Deluxe» (20 мест) Автобус «Kia Grandbird» (45 мест)

(составлено автором на основании данных, представленных на интернет-ресурсах)

Стоимость транспортных услуг зависит от класса автобуса, продолжительности его задействования на маршруте и учитывает почасовую оплату.

Таким образом, имея транспортную доступность, культурно-историческое наследие, уникальный природный ландшафт (леса, озера, горные массивы), Республика Хакасия выступает одним из наиболее перспективных направлений для развития фитнес-туризма с элементами йога-практик.

Туристы, интересующиеся йогой и медитацией, имеют возможность проводить йога-сессии на природе, на фоне гор и озер Ширинского и Орджоникидзевского районов, это создает особую атмосферу и способствует гармонии и релаксации. В каждой рекреационной зоне, потенциал которой располагает ресурсами для организации фитнес-туров представлены средства размещения, имеющие необходимую инфраструктуру для проведения фитнес-программ и йога-практик, а также удачное расположение, где нет шумной курортной жизни. В то же время, все объекты размещения и природные достопримечательности имеют транспортную доступность и не содержат труднопроходимой местности, что определяет их доступность и удобство трансфера, который может быть организован по необходимости транспортными компаниями Ширинского и Орджоникидзевского районов, осуществляющих услуги по перевозке туристских организованных групп. В целом, Республика Хакасия имеет все необходимые ресурсы и потенциал для

развития фитнес-туризма с элементами йога-практик и может стать привлекательным направлением для туристов, стремящихся сочетать активный отдых с практикой йоги и погружением в красоту природы и местной культуры.

2.3 Состояние фитнес-туризма в Республике Хакасия

Республика Хакасия является уникальным регионом с богатым природным и культурно-историческим наследием и вызывает интерес не только у российских, но и у иностранных туристов, которые в свете последних событий являются гражданами дружественных стран.

Для анализа предложений фитнес-туризма, представленных российскими туроператорами, нами было выбрано шесть наиболее популярных сайта, которые предоставляют возможность забронировать любую авторскую программу туров от ведущих российских и зарубежных туроператоров по разным направлениям и тематикам. Это сайты-агрегаторы «youtravel.me», «moremotions.ru», «pro-adventure.ru», «russiadiscovery.ru», «gfhome.ru» и «clubstrannik.ru». В таблице 7 представлена информация о предлагаемых турах и их количестве на каждом сайте.

Таблица 7 – Предложения фитнес-туризма по Республике Хакасия на сайтах-агрегаторах

Youtravel.me	Pro-adventure.ru	Gfhome.ru	Moremotions.ru	Russiadiscovery.ru	Clubstrannik.ru
Йога-тур «На Беле», продолжительность – 7 дней, проживание на б/о «Большой плес» стоимость –	-	Йога-тур «Энергия Кундалини», продолжительность – 5 дней, проживание на б/о «Томичка», стоимость –	Йога-тур в Хакасию. Продолжительность – 5 дней, проживание б/о «Шира», стоимость – 35 000 рублей	-	-

Окончание таблицы 7

Youtravel.me	Pro-adventure.ru	Gfhome.ru	Moremotions.ru	Russiadiscovery.ru	Clubstrannik.ru
49 500 рублей на человека, в программу тура включены йога-практики		45 000 рублей на человека, в программу тура включены йога-практики Кундалини			

(составлено автором на основе информации, представленной на сайтах-агрегаторах)

На основании информации, представленной на сайтах-агрегаторах, можно отметить, что фитнес-туры с элементами йога-практик не представлены в каталоге туров, также были проработаны поисковые запросы «фитнес-тур» и «йога-тур» по Республике Хакасия, на что был получен положительный результат на сайтах «youtravel.me» и «gfhome.ru», были найдены йога-туры на озеро «Беле» и р. Белый Июс, включающие в своей программе йога-практики. Данный аспект указывает на то, что данное направление недостаточно освоено и представлено у ведущих отечественных и зарубежных туроператоров.

Следует отметить, что на данных сайтах-агрегаторах в основном представлены крупные туроператоры, реализующие турпродукт практически по всем российским и доступным зарубежным направлениям, туроператоры, работающие на внутреннем региональном рынке туризма на сайтах-агрегаторах представлены не всегда. С целью оценки представленности фитнес-туров на региональном рынке проанализируем предложения туроператоров Красноярского края, Кемерово и Республики Хакасия, информацию предоставим в таблице 8.

Таблица 8 – Предложения фитнес-туризма по Республике Хакасия туроператоров Красноярского края, Республики Хакасия, Кемерово

Туроператор	Регион	Название тура	Характеристика тура
ООО «Саянское кольцо»	Красноярский край	Йога-тур на оз. Иткуль	Продолжительность 6 дней, пять из которых тренировочные, проживание на оз. Иткуль, трехразовое питание, экскурсионная программа, стоимость от 40 000 руб./ чел.
ООО «Турсфера»	Кемерово	Фитнес-тур с элементами йога-практики по Хакасии	Продолжительность 8 дней, из них семь дней тренировочные, проживание в отеле «Борус 3», трехразовое питание, экскурсионная программа, фитнес-программа + йога-практики, стоимость от 49 000 руб./ чел.
Йога-клуб «Хануман»	Красноярский край	Йога-тур на Кутурчинское Белогорье	Продолжительность 5 дней, из них 4 дня тренировочные, проживание в отеле «Борус 3», трехразовое питание, экскурсионная программа + йога-практики, стоимость от 35 000 руб./ чел.
ООО «СаяныЭкоТур»	Хакасия	Йога-тур на оз. Тус	Продолжительность 7 дней, из них 5 дней тренировочные, проживание в на б/о «Василек», трехразовое питание, экскурсионная программа + йога-практики, стоимость от 38 000 руб./ чел.
Авторские туры «Твой взгляд»	Красноярский край	Йога-тур на Кутурчинское Белогорье	Продолжительность 4 дня, из них 3 дня тренировочные, проживание в на б/о «Василек», трехразовое питание, экскурсионная программа +

Окончание таблицы 8

			йога-практики, стоимость от 38 000 руб./ чел.
--	--	--	---

(составлено автором на основе информации, представленной на сайтах-туроператоров)

Согласно информации, представленной в таблице, фитнес-туры с элементами йога-практик представлен только у ООО «Турсфера», который работает на рынке г. Кемерово. В данный тур входит фитнес-программа и элементы йога-практик, проживание туристов осуществляется в Саяногорске в гостинице «Борус», продолжительность тура составляет 8 дней. Данный тур является самым продолжительным из всех, что представлены на рынке.

Остальные предложения, представленные на рынке, включают исключительно йога-туры, без комбинации с фитнес-программами, продолжительность туров в среднем составляет от 5 до 7 дней, в программу входит трехразовое питание, проживание на базах отдыха и занятия йогой.

Таким образом, согласно анализу предложений по фитнес-туризму в Хакасии с элементами йога-практик, можно сделать вывод, что туроператоры представляют данное направление в ограниченном порядке, в основном ассортиментный ряд турпродуктов представлен отдельно фитнес-турами и йога-турами, элементы данных программ не комбинируются, единственное предложение в подобной комбинации представлено у кемеровского туроператора «Турсфера». В результате, можно отметить, что с учетом ограниченности предложений и повсеместной ориентацией на здоровый образ жизни, разработка новых программ фитнес-туров с элементами йога-практики по Хакасии будет достаточно актуальной.

3 Фитнес-тур с элементами йога-практик в Республике Хакасия

3.1 Технология создания туристских продуктов в области фитнес-туризма

В Федеральном законе «Об основах туристской деятельности в РФ», регулирующем туристскую деятельность в нашей стране, понятие термина «тур» утратило свою силу, и было выведено из правового поля. В то же время, в законе присутствует определение термина «туристский продукт», под которым, подразумевается «...комплекс услуг по перевозке и размещению, оказываемых за общую цену (независимо от включения в общую цену стоимости экскурсионного обслуживания и (или) других услуг) по договору о реализации туристского продукта» [44].

Согласно исследованиям Е.Н. Ильиной [14] и В.А. Квартального [22], под туристским продуктом следует понимать «...реализуемую по совокупной цене, предварительно реализованную туристскую услугу, в состав которой входят как минимум две из нижеперечисленных услуг: а) перевозка; б) размещение; в) иные услуги в сфере туризма, не связанные с перевозкой и размещением, при условии, если обслуживание охватывается периодом от 24 часов до 6 месяцев подряд или предусматривает более одной ночевки».

Данное определение больше направлено на характеристику деятельности предприятий по созданию турпродукта, с точки зрения потребителя, туристский продукт представлен более широко – как комплекс услуг, представленный в рамках одного турпродукта.

Несмотря на то, что термин «тур» был исключен из нормативно-правовой базы, данное понятие можно встретить в источниках научной литературы и обиходной речи туристов и участников туристского рынка. Так, например, А.В. Бабакин [11] и М.А. Морозов [25] трактуют понятие «тур» «...как реализуемую покупателю товарную форму турпродукта, а именно –

набор услуг и товаров, объединенных общей целью путешествия, предоставляемых по определенной программе и определенной цене и привязанных к конкретному маршруту, средствам размещения и датам».

Технология разработки любого тура достаточно стандартна. При разработке тура следует руководствоваться ГОСТ Р 50681-2010 «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг», согласно которому проектирование туристских услуг осуществляется в несколько этапов [8]:

- составление моделей туристских услуг;
- разработка технических требований и нормируемых характеристик услуг;
- установление технологических требований и определение технологии процесса оказания туристских услуг;
- определение методов контроля качества проектируемых туристских услуг;
- утверждение документов на проектируемые туристские услуги.

При составлении модели туристской услуги учитывают следующие факторы [9]:

- вид туристской услуги;
- основную направленность/назначение туристской услуги (оздоровление, осмотр природных достопримечательностей, посещение объектов историко-культурного наследия и др.);
- маршрут путешествия (путь следования, пункты отправления и прибытия, перечень пунктов ночевки, стоянок и т.п.);
- перечень исполнителей (поставщиков услуг по размещению туристов, организации питания и перевозок);
- метод обслуживания туристов;
- перечень организаций и индивидуальных предпринимателей, оказывающих дополнительные услуги (организация досуга, консалтинговые, информационные и другие услуги).

Проектирование турпродукта в фитнес-туризме имеет свои особенности.

Рассмотрим основные особенности, которые отличают фитнес-туры от других видов туров в таблице 9.

Таблица 9 – Основные отличия фитнес-туров [19]

Критерий отличия	Характеристика
Регулярные физические нагрузки	Минимум несколько часов в день туристы уделяют физическим упражнениям. Это позволит не только укрепить здоровье, но и усовершенствовать свои практические навыки, получить мощный энергетический заряд
Отстраненность от социума	Занятия проводятся обособленно от общего числа туристов
Наличие сертифицированного тренера	Группу на протяжении всего тура сопровождает сертифицированный тренер, который проводит основные фитнес-программы и находится в ежедневном контакте с участниками тура
Духовная направленность	Могут включать фитнес-практики, которые позволяют туристам обретать душевное равновесие и развивать духовные практики

Сущность фитнес-тура состоит в том, что в нем комбинируются фитнес-услуги и туристские услуги, в связи с этим специфика проведения фитнес-туров заключается в особенностях программы занятий и условий путешествия. Таким образом, при проектировании фитнес-туров, туроператоры проводят маркетинговые исследования по изучению потребностей целевой аудитории, анализируют рекреационные возможности туристских дестинаций и разрабатывают программу обслуживания, учитывая основные требования безопасности и предусматривая мероприятия по предотвращению рисков для туристов и окружающей среды, установленные ГОСТ 32611-2014 «Туристские услуги. Требования по обеспечению безопасности туристов» [11].

Проектирование фитнес-тура, включает ряд последовательных этапов:

1. Анализ конъюнктуры рынка (включает проведение маркетинговых исследований конкурентов, потребительского спроса, ценообразования) [7].

2. Изучение материально-технической базы и возможностей туристской дестинации (анализ индустрии гостеприимства, транспортной инфраструктуры, природных условий, наличия необходимых ресурсов для проведения фитнес-занятий).

3. Создание структурно-функциональной модели фитнес-тура.

4. Ценообразование (расчет затрат, себестоимости продукции, нормы прибыли).

5. Тестирование (проведение рекламного тура с инструктором в тестовом режиме с целью выявления недоработок и их устранение).

6. Продвижение (определение коммуникационных каналов с потребителем, разработка рекламной кампании) [6].

7. Коммерциализация продукта (продажа посредством агентской сети).

Проектирование фитнес-туров имеет стандартный алгоритм, основными особенностями, отличающими фитнес-тур от туров другой направленности, является программа, которая включает помимо стандартного набора услуг (перелет, проживание, питание) комплексы занятий, направленных на развитие физического и психологического потенциала туриста. Значительная часть времени (от 3-х до 8-ми часов в день) в стандартной программе фитнес-тура посвящена практическим упражнениям, которые направлены на укрепление своего тела в группе единомышленников под руководством инструктора. Следует отметить, что фитнес-туры являются групповыми, группы формируются в зависимости от уровня подготовки туристов и знаний особенностей фитнес-программ. Каждое мероприятие, входящее в программу, разрабатывается профессиональными инструкторами принимающей стороны и содержит курс занятий, соответствующий степени подготовки группы (начинающий, интенсивный, мастер). Также в программу в обязательном порядке помимо занятий включается досуг, который, как правило, состоит из экскурсий по местным достопримечательностям. Длительность полноценного

курса программы фитнес-тура варьируется от 7 до 14 дней, в связи с этим, минимальная продолжительность фитнес-туров составляет 7 дней, максимальная – 14 дней [17].

Принимая во внимание вышеизложенное, необходимо подчеркнуть, что основным условием разработки фитнес-тура является соблюдение всех мер безопасности, наличия необходимых природных ресурсов и культурных объектов показа, в рамках которых проектируется маршрут путешествия и потребительские свойства соответствующего турпродукта. Фитнес-тур имеет ряд отличительных черт:

1. Регулярные физические нагрузки.
2. Социальная отстраненность.
3. Наличие сертифицированного тренера.
4. Духовная направленность.

Таким образом, можно сделать вывод, что организация фитнес-туров имеет свои особенности. В первую очередь, необходимо учитывать возрастную категорию участников и адаптировать программу тура под их уровень физической подготовки. Также важно обеспечить высокий уровень взаимодействия с инструкторами, провести исследования востребованности фитнес-направлений. Однако, фитнес-тур может оказаться более сложным в организации по сравнению с обычным туром, так как найти грамотного инструктора, владеющего техникой различных фитнес-направлений достаточно сложно. Тем не менее, фитнес-туры могут оказаться весьма эффективным инструментом в формировании интереса и любви к здоровому образу жизни, помогая туристам расширить свои знания и навыки в конкретном фитнес-направлении.

3.2 Востребованность развития фитнес-туризма с элементами йога-практик в Республике Хакасия

Любое проектирование турпродукта подразумевает проведение маркетинговых исследований, в которые входит изучение запросов и потребностей целевой аудитории будущего турпродукта. Для определения востребованности фитнес-туризма с элементами йога-практик по Хакасии среди жителей Красноярского края и России в целом, нами было проведено исследование, которое включало два последовательных этапа:

1. Изучение поисковых запросов целевой аудитории посредством ключевых сообщений.

2. Социологический опрос экспертов.

Исследование подразумевало выполнение следующих задач:

- изучить поисковые запросы целевой аудитории по ключевым сообщениям в поисковых системах «Яндекс» и «Google».

- выявить потребность целевой аудитории в фитнес-турах с элементами йога-практик посредством экспертного опроса.

- проанализировать полученные результаты.

Первый этап исследования включал изучение поисковых запросов целевой аудитории посредством ключевых сообщений. Нам необходимо было проанализировать спрос на рассматриваемый тип туров. Для этого мы воспользовались системой подсчетов запросов в поисковых системах, таких как «Google» и «Яндекс», чтобы понять, соответствует ли количество предложений спросу.

Первое, что мы проанализировали, это количество запросов за последний месяц (апрель-май) в поисковых системах «Яндекс» и «Google» вариации фразы «фитнес-туры с элементами йога-практик». Полученные результаты представлены в таблице 10.

Таблица 10 – количество запросов вариации фразы «фитнес туры с элементами йога-практик» в поисковых системах «Яндекс» и «Google» (март-апрель 2021)

Статистика по словам	Показов в месяц в «Яндекс»	Показов в месяц в «Google»
Фитнес-туры с элементами йога практик	1 834	654
Фитнес туры с элементами йога пра-тик 2023	1 231	432
Фитнес-туры + йога практики	6 561	10 674
Фитнес туры + йога	8 873	12 345
Фитнес-туры с элементами йога практик в Хакасию	1 324	1 045
Фитнес-туры + йога в Хакасию	5 583	8 523
Фитнес-туры с элементами йога практик в Хакасию 2023	1 572	875

Из полученных данных мы видим, что в поисковой системе «Яндекс» всего запросов «фитнес-туры с элементами йога-практик» насчитывается около 1 834 раз, в то время как запрос «фитнес-туры + йога» насчитывает 8 873 показа, на втором месте по просмотрам занимает поисковой запрос «фитнес-туры + йога практики» – 6 561 показ. Данный аспект указывает, что люди интересуются данным направлением, и стараются максимально упростить сообщение поисковых запросов. При анализе запроса по направлению Хакасия было также установлено, что целевая аудитория упрощает ключевое сообщение запроса, и запрос «фитнес-туры + йога в Хакасию» набрал максимальное количество показов – 5 583 раза. Некоторые люди интересуются фитнес-турами с элементами йога-практик как возможностью отдохнуть в 2023 году, и, скорее всего, спрос на такие путешествия к сезону отпусков будет постепенно увеличиваться.

Поисковая система «Google» является более популярной у населения, и поисковой запрос с ключевой фразой «фитнес-туры + йога» за последние два месяца набрал 12 345 показов, второй по популярности запрос – «фитнес-туры + йога практики» - 10 674 показа, в то же время запрос «фитнес туры с

элементами йога практик» менее популярен у населения и данным запросом воспользовались 654 раза, что также свидетельствует об упрощении ключевого запроса.

Для прогноза спроса на фитнес-туры с элементами йога практик по Хакасии и определения степени развития данного направления, мы собрали данные по запросу «Фитнес туры + йога в Хакасию» в поисковой системе «Яндекс» и «Google» за 2 последних года и представили в виде диаграмм на рисунках 3 и 4.

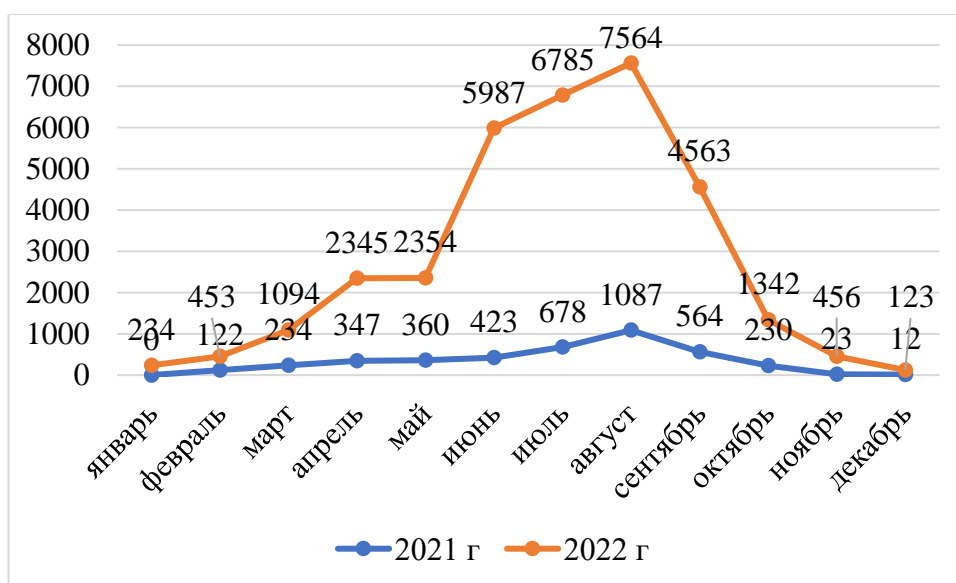


Рисунок 3 – Количество запросов «Фитнес-туры + йога в Хакасию» в поисковой системе «Яндекс» 2021-2022 гг.

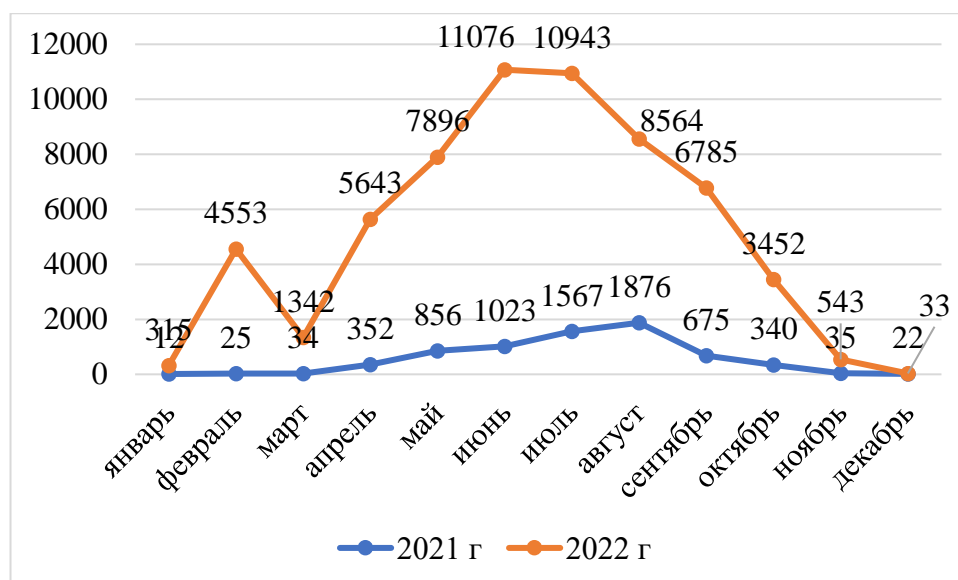


Рисунок 4 – Количество запросов «Фитнес-туры + йога в Хакасию» в поисковой системе «Google» 2021-2022 гг.

Рассмотрев представленные выше диаграммы, мы видим заинтересованность потенциальных туристов в участии в фитнес-туре с элементами йога-практик. Так самыми пиковыми месяцами по количеству запросов в «Яндекс» и «Google» стали летние месяцы (июнь, июль и август), что обусловлено периодом отпусков. По данным «Google» максимальный интерес потребителей согласно «фитнес-туры + йога в Хакасию» проявлен в июне и июле.

Стоит так же обратить внимание, что в 2021 году еще действовали ограничения, связанные с коронавирусной инфекцией, однако интерес туристов к данному виду туризма был стабилен. Это говорит о том, что даже в период пандемии не многочисленные поездки по стране мелкими группами имели место быть, а значит таким образом на низком уровне, но туризм поддерживался. В 2022 году после снятия всех ограничений спрос на фитнес-туры с элементами йога-практик заметно возрос.

Следующим этапом исследования выступил экспертный опрос. В качестве экспертов были выбраны специалисты туроператорских компаний

(ООО «Саянское кольцо», ООО «Турсфера», ООО «СаяныЭкоТур») Ксения Старостина, Базыгина Ирина Николаевна, Татьяна Владимировна Егорова. Для связи с экспертами мы использовали телефон, оставленный ими для связи на сайтах туроператоров. Опрос проводился в телефонном режиме, экспертам был задан ряд вопросов (приложение А), направленных на выявление востребованности данного вида туризма среди целевой аудитории и его перспектив развития.

Ответы на вопросы, подразумевающие рассуждения, были обобщены с учетом общей тематики высказывания и представлены в процентном соотношении в соответствии с вариантами ответов.

Вопрос о преимуществах объединения фитнес-туризма с йога-практиками показал стопроцентный положительный ответ, который в обобщенном варианте выглядел как «объединение фитнеса и туризма с элементами йоги позволяет людям укреплять свое тело и дух, наслаждаться красотой природы и открывать новые места, что способствует общему благополучию».

Наибольший спрос на фитнес-туры с элементами йога-практик наблюдается среди женщин (рисунок 5).

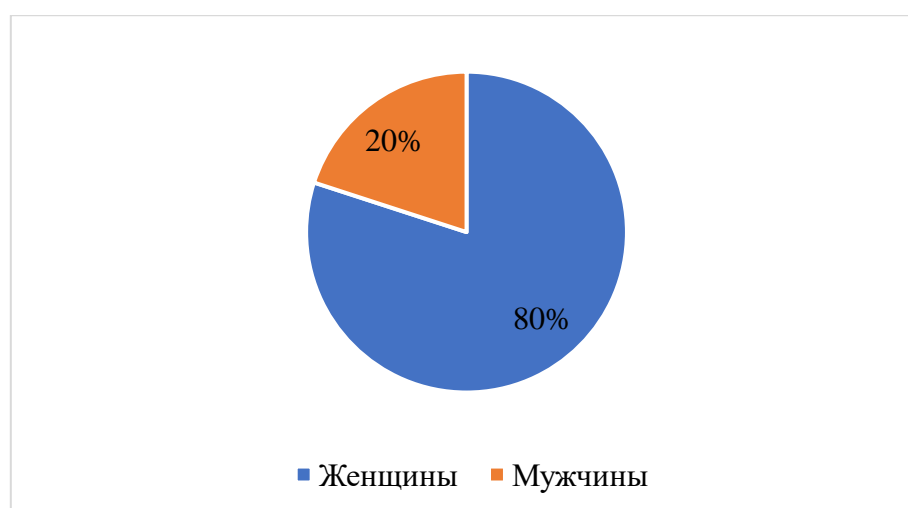


Рисунок 5 – Гендерная классификация потребителей фитнес-туров с элементами йога-практик

По возрастному критерию эксперты разделили целевую аудиторию фитнес-туризма с элементами йога-практик следующим образом: чуть больше половины туристов (60%) являются молодежью в возрасте от 25 до 35 лет, треть (30%) туристов составляют люди в возрасте от 36 до 45 лет и только одна десятая часть (10%) включает туристов старше 45 лет (рисунок 6).

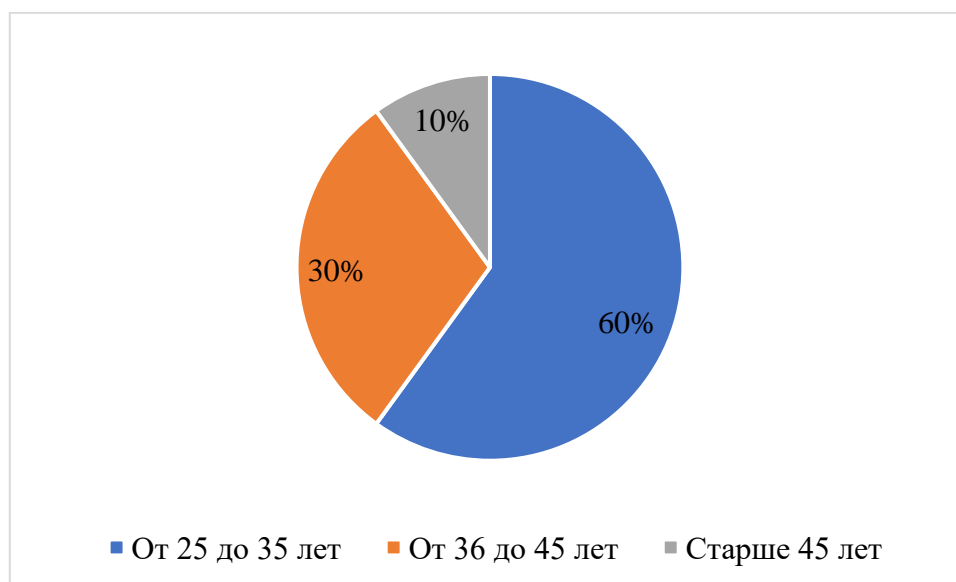


Рисунок 6 – Возрастной критерий целевой аудитории фитнес-туризма с элементами йога-практик

Наиболее популярными направлениями для проведения фитнес-туров с элементами йога-практик эксперты отметили Республики Тыва и Хакасия, наименьший интерес целевой аудитории по мнению экспертов отмечен к Красноярскому краю (рисунок 7).

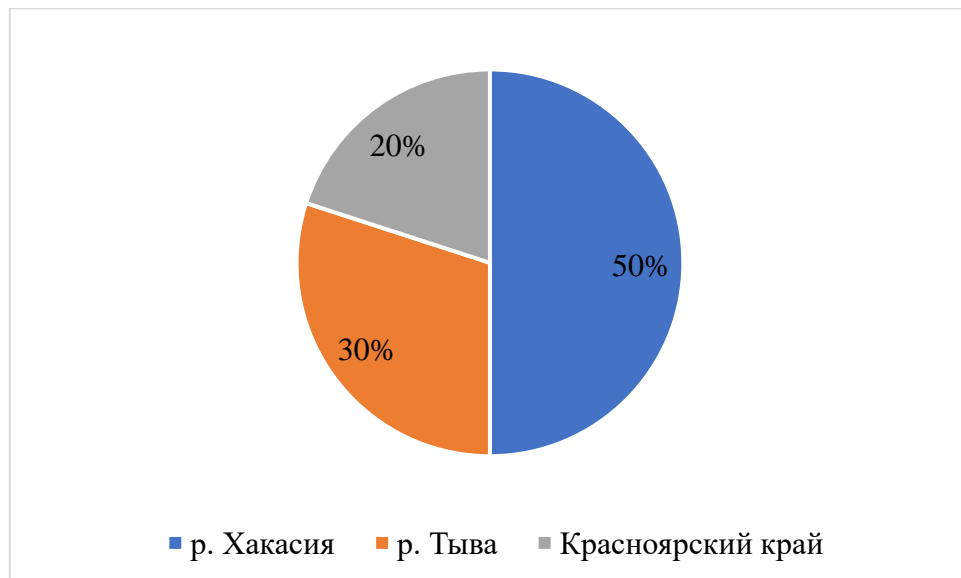


Рисунок 7– Востребованность среди потребителей территорий для проведения фитнес-туров с элементами йога-практик

Наиболее популярными и перспективными видами фитнес-туризма с элементами йога-практик по республике Хакасия эксперты отметили стретчинг + йога практики в местах природы, ретриты на побережье озер + бодифлекс и простые программы фитнес-йоги с элементами простых медитаций и растяжки (рисунок 8).

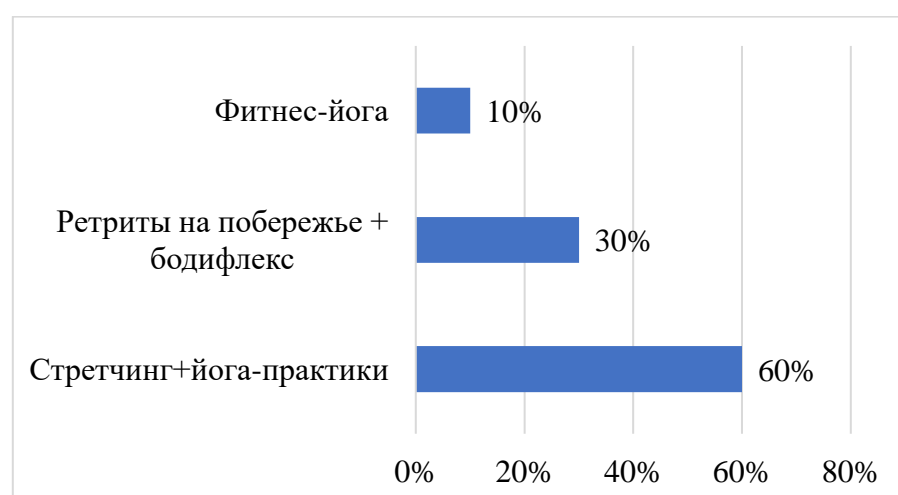


Рисунок 8 – Востребованность видов фитнес-туризма с элементами йога-практик по Республике Хакасия

Абсолютно все эксперты выразили единогласное мнение о популярности фитнес-туризма с элементами йоги и его дальнейшем развитии. Они подчеркнули, что современные люди все больше ориентируются на здоровый образ жизни и стремятся найти баланс между физической активностью, путешествиями и духовным развитием.

Все эксперты отметили, что объединение фитнеса и туризма с элементами йоги в турах по Республике Хакасия предоставляет уникальную возможность туристам получить не только физические выгоды от занятий спортом, но и насладиться красотой природы, обогатиться культурными и духовными впечатлениями. Это объясняет повышенный интерес к данному направлению среди широкого круга потенциальных клиентов.

Эксперты также подчеркнули, что фитнес-туризм с элементами йоги особенно привлекателен для молодежи и женщин, которые активно стремятся вести здоровый образ жизни и заботиться о своем физическом и психологическом благополучии.

Таким образом, все эксперты согласны в том, что фитнес-туризм с элементами йоги по Республике Хакасия является востребованным направлением, и его популярность будет продолжать расти в будущем, поскольку все больше людей стремятся к сбалансированному образу жизни и поиску гармонии между телом и духом, что также подтверждается итоговым количеством запросов в поисковых системах «Яндекс» и «Google».

3.3 Описание программы и расчет стоимости фитнес-тура с элементами йога-практик в Республике Хакасия

Место проведения: Республика Хакасия

Продолжительность тура: 5 дней / 4 ночи.

Сезонность тура: июль-сентябрь.

Особенности организации тура: программа рассчитана на целевую группу потребителей в возрасте 25-35 лет, которые знакомы с практикой кундалини-йога.

Количество человек в группе: 10 человек.

Цель тура: создание сбалансированного и гармоничного опыта, включающего физическую активность, духовное развитие, культурное погружение и расслабление.

Протяженность маршрута: 931 км (из них активная часть по маршруту – 267 км)

Передвижения по маршруту: автобус, надувные плоты, пешком.

Общая характеристика: в нашем туре «Сакральная Хакасия – гармония души и тела!» предлагается уникальное путешествие, включающее в себя практики и медитации кундалини йоги, стретчинг с опытным инструктором, а также насыщенные экскурсии, подразумевающие легкие физические нагрузки (трекинг). В течение этого тура вы будете наслаждаться красотой природы Хакасии, познакомитесь с ее энергетическими центрами, где сможете ощутить мощные энергии природы, которые помогут вам восстановить положительную энергетику и достичь гармонии. Вы также сможете поплавать в целебных озерах и окунуться в воду с исцеляющими свойствами. Весь этот тур будет проходить в дружном и позитивном коллективе людей, которые разделяют ваше стремление к гармонии и духовному развитию. Вы сможете обмениваться опытом, находить вдохновение и создавать неповторимые воспоминания вместе с единомышленниками.

В итоге наш фитнес-тур с элементами йога-практик «Сакральная Хакасия – гармония души и тела!» позволит вам обрести внутреннюю гармонию, улучшить физическую форму, расширить кругозор и обогатиться новым опытом. Вы окунетесь в мир йоги и восточных практик, получите заряд позитивной энергии и найдете вдохновение для дальнейшего саморазвития.

ПРОГРАММА ТУРА

День 1.

08:00 – сбор участников на Междугороднем автовокзале г. Красноярск.

08:30 – отправление на рейсовом автобусе № 562 А до п. Шира.

14:45 – прибытие в п. Шира.

15:00 – трансфер на базу отдыха «Большой плес».

15:30 – прибытие на базу, заселение.

17:00 – ужин в кафе-баре «Большой Плес».

18:00 – дыхательная практика пранаямы в йога-холле базы отдыха «Большой Плес».

19:00 – беседа с инструктором на тему «Любое бессилие – это наше воображение», обмен мыслями, итоги дня.

День 2.

09:00 – завтрак в кафе-баре «Большой Плес».

09:30 – стретчинг на берегу оз. Беле.

10:00 – возвращение на базу подготовка к экскурсии.

10:30 – экскурсия на Туимский провал (по пути останавливаемся возле Армейской горки, трекинг, медитация на вершине).

13:00 – переезд к горной гряде «Сундуки», обед в дороге (ланч-бокс).

14:00 – экскурсионная справка, крийя «Создай свой поток» у подножия горной гряды.

15:30 – возвращение на базу отдыха «Большой Плес».

17:00 – ужин в кафе-баре «Большой Плес».

18:00 – дыхательная практика пранаямы в йога-холле базы отдыха «Большой Плес».

19:00 – беседа с инструктором на тему «Активация жизненной энергии после очищения», обмен мыслями, итоги дня.

День 3.

09:00 – завтрак в кафе-баре «Большой Плес».

09:30 – стретчинг на берегу оз. Беле.
10:00 – выселение.
10:30 – переезд на оз. Тус.
11:10 – заселение на базу отдыха «Русская деревня».
12:00 – Кантха Падма Крийя (позволяет хорошо проработать верхние отделы позвоночника после активного дня) на берегу оз. Тус.
13:00 – обед в кафе базы.
14:00 – трансфер на р. Белый Июс.
15:00 – подготовка к сплаву.
15:30 – релаксирующий сплав по р. Белый Июс (пройдем через горные и таежные участки, увидим длинные песчаные плесы, узкие быстрины и Ширинские столбы, пронизанные лабиринтами пещер и ходов).
19:30 – трансфер с п. Копьево до базы отдыха «Русская деревня».
20:20 – ужин в кафе базы, беседа с инструктором на тему «Развитие тонкой способности видеть невидимое и слышать неслышимое», обмен мыслями, итоги дня.

День 4.

09:00 – завтрак в кафе базы.
09:30 – стретчинг на берегу озера.
10:00 – свободное время для купания и отдыха.
13:00 – обед в кафе базы.
14:00 – свободное время.
17:00 - Субакх-крийя (комплекс, направленный на привлечение и удержания удачи и процветания в жизнь любого человека, выполняющего эту практику).
18:00 – ужин.
19:00 – стретчинг на берегу озера.

День 5.

08:00 – завтрак.
09:00 – выселение.

09:30 – трансфер в с. Шира на автостанцию.

12:00 – отправление в г. Красноярск на рейсовом автобусе.

Услуги, входящие в стоимость тура, а также услуги, которые не входят в стоимость указаны в таблице 10.

Услуги, входящие в стоимость тура, а также услуги, которые не входят в стоимость указаны в таблице 11.

Таблица 11 – Услуги, входящие/не входящие в стоимость тура

Услуги, входящие в стоимость тура	Услуги, не входящие в стоимость тура
Транспортные услуги	
- трансфер по программе (автостанция с. Шира -б/о «Большой Плес»-Туимский провал – «Сундуки» - б/о «Большой Плес» - б/о «Русская деревня» - р. Белый Июс – п. Копьево – б/о «Русская деревня» - автостанция с. Шира)	- дорога до с. Шира
Проживание	
- б/о «Большой Плес» (6-ти местные домики, 2-х местный номер «Комфорт»)	- аренда ковриков для йоги
-б/о «Русская деревня» (6-ти местные домики)	
Питание	
- завтрак, обед, ужин на базах отдыха «Большой Плес» и «Русская деревня», также питание на маршруте в ланч-боксах	- дополнительное питание по меню
Медицинская страховка	
- групповой страховой полис от несчастного случая	- расширенная медицинская страховка
Экскурсионное обслуживание	
- услуги фитнес и йога-инструктора - услуги экскурсовода - услуги инструктора по сплаву - прокат оборудования для сплавов	

Предоставим информацию о поставщиках услуг в таблице 12.

Таблица 12 – Поставщики услуг, задействованные в туре «Сакральная Хакасия – гармония души и тела!»

Услуга	Поставщик
Трансфер	ООО «ШТК» (с. Шира у. Кокова д. 1б)
Питание	База отдыха «Большой Плес» (Республика Хакасия, Ширинский район, территория Южный берег Большого Плеса озера Беле) База отдыха «Русская деревня (республика Хакасия, Ширинский район, территория оз. Тус)
Проживание	База отдыха «Большой Плес» (Республика Хакасия, Ширинский район, территория Южный берег Большого Плеса озера Беле) База отдыха «Русская деревня (республика Хакасия, Ширинский район, территория оз. Тус)
Медицинская страховка	ООО «Надежда» (г. Красноярск ул. 78 Добровольческой бригады 2)
Услуги инструктора-проводника на сплаве	База отдыха «Большой Плес» База отдыха «Большой Плес» (Республика Хакасия, Ширинский район, территория Южный берег Большого Плеса озера Беле)
Услуги экскурсовода	База отдыха «Большой Плес» (Республика Хакасия, Ширинский район, территория Южный берег Большого Плеса озера Беле)
Услуги фитнес и йога-инструктора	Елена Белянова

Таким образом, в рамках реализации фитнес-тура с элементами йога-практик «Сакральная Хакасия – гармония души и тела!» будут заключены агентские договоры с поставщиками услуг Ширинского района Республики Хакасия, на основании которых оказываются основные услуги, включенные в программу тура.

Разработанный турпродукт подлежит экономической оценке и целесообразности внедрения ее на рынок. Для этого необходимо провести технико-экономическое обоснование программы тура: оценить реальные затраты на разработку и реализацию, определить общую стоимость и норму прибыли.

Предоставим калькуляцию фитнес-тура с элементами йога-практик «Сакральная Хакасия – гармония души и тела!» в таблице 13. Отметим, что услуги проезда, проживания и питания фитнес и йога-инструктора заложены в стоимость тура и оплачиваются туристами в разбивке на 10 человек.

Таблица 13 – Калькуляция фитнес-тура с элементами йога-практики «Сакральная Хакасия – гармония души и тела!»

Наименование калькуляционных статей	Показатели в % выражении	Показатели в стоимостном выражении на группу 10 человек	Показатели в стоимостном выражении на 1 человека
1 Страховка от НС		660	66
2 Транспортные расходы		42 700	4 270
3 Проживание		167 760	16 776
4 Питание		36 300	3 630
5 Экскурсионное обслуживание		36 500	3 650
Итого прямых затрат		283 920	28 392
Косвенные затраты	20%	56 784	5 678,4
Полная себестоимость		340 704	34 070,4
Налог (УСН)	6%	20 442	2 044,2
Планируемая норма прибыли	20%	68 141	6 814,1
Стоимость обслуживания группы		429 287	
Стоимость обслуживания 1 человека			42 929

1. Калькуляционная статья «Страховка» включает приобретение страхового полиса от несчастного случая и составляет 60 рублей на человека. Страховые расходы на группу 10 человек + 1 фитнес и йога-инструктор составляют 660 рублей.

2. Калькуляционная статья «Транспортные расходы» включает в себя стоимость переездов по маршруту, которая рассчитывается согласно часовому тарифу аренды и часа подачи транспорта (2500 руб./час). В транспортные расходы фитнес-тура с элементами йога-практик «Сакральная Хакасия – гармония души и тела!» входят переезды:

День 1: автостанция с. Шира – база отдыха «Большой Плес».

День 2: база отдыха «Большой Плес» – Туимский провал – «Сундуки» - база отдыха «Большой Плес».

День 3: база отдыха «Большой Плес» – база отдыха «Русская деревня» - р. Белый Июс – п. Копьево – б/о «Русская деревня».

День 5: база отдыха «Русская деревня» - автостанция с. Шира.

Общее количество часов аренды автобуса составит 16 часов и составит 42 700 рублей, в расчете на одного человека – 4 270 рублей.

3. Калькуляционная статья «Проживание» включает проживание туристов на базе отдыха «Большой Плес» (шестиместный номер, стоимость 3 580 руб./чел., плюс проживание фитнес и йога-инструктора в 2-х местном номере «Комфорт» стоимость 7 980 руб./чел.) проживание на базе отдыха «Русская деревня (шестиместный номер, стоимость 3 400 руб./чел. плюс фитнес и йога-инструктор). Общая стоимость проживания в расчете на группу 10 человек + 1 фитнес и йога-инструктор составит 167 760 рублей, на 1 человека составит 16 776 рублей.

4. Калькуляционная статья «Питание» подразумевает завтраки (включены в стоимость проживания), обеды, полдники и ужины, в том числе приготовление ланч-боксов по программе и имеют фиксированную сумму в размере 900 руб./чел. за сутки. Итого общая стоимость питания на группу из 10 человек + 1 фитнес и йога-инструктор составит 36 300 рублей, в расчете на одного человека – 3 630 рублей.

5. Калькуляционная статья «Экскурсионное обслуживание» включает только те расходы по экскурсионному обслуживанию, которые входят в обязательную программу экскурсии. В программу экскурсии включено:

– экскурсионное сопровождение от базы отдыха «Большой Плес» до Туимского провала, «Сундуков» (2 500 рублей).

– услуги фитнес и йога-инструктора (12 000 рублей).

– услуги инструктора-проводника на сплаве (2 человека – 5 000 рублей).

– аренда оборудования на сплаве (20 000 рублей).

Итого общая стоимость экскурсионного обслуживания на группу из 10 человек + 1 фитнес и йога-инструктор составит 36 500 рублей, стоимость на одного человека составит 3 650 рублей.

5. При подсчете прямых затрат складываются вышеперечисленные статьи. Итого прямые затраты составят:

на 1 человека = 66 руб. + 4 270 руб. + 16 776 руб. + 3 630 руб. + 3 650 руб. = 28 392 рублей.

на группу из 10 человек = 660 руб. + 42 700 руб. + 167 760 руб. + 36 300 руб. + 36 500 руб. = 283 920 рублей.

6. К косвенным затратам относятся расходы по продвижению тура, агентское вознаграждение, заработная плата сотрудников, аренда офиса, хозяйственные нужды туроператора. Косвенные затраты составляют 20% от итоговой величины прямых затрат.

Итого косвенные затраты туроператора составят:

на 1 человека = 28392 руб. + 20% = 5 678,4 рублей.

на группу из 10 человек + + 1 фитнес и йога-инструктор = 283 920 руб. + 20% = 56 784 рублей.

7. Полная себестоимость турпродукта включает прямые и косвенные затраты и равна 340 704 рубля на 10 человек + 1 фитнес и йога-инструктор и 34 070,4 рублей на человека.

9. Чтобы рассчитать полную стоимость турпродукта, необходимо к себестоимости турпродукта прибавить налог (туроператор работает по упрощенной системе налогообложения) 6% и планируемую норму прибыли, в нашем случае она равна 20%.

Итого полная стоимость тура на 1 человека = 42 929 рублей, на группу из 10 человек + 1 фитнес и йога-инструктор = 429 287 рублей.

Рассчитаем точку безубыточности в натуральном выражении (формула 1):

$$Q=F/(P-V) \quad (1)$$

где F – величина постоянных затрат;

P – себестоимость единицы продукции;

V – величина переменных затрат на единицу продукции.

В нашем случае постоянные издержки, те, которые не меняются, в зависимости от количества купивших тур составляют 429 287 рублей – оплата транспортных услуг и косвенные затраты.

$$Q = 99\,484 / (340\,704 - 241\,220) = 1$$

Иначе говоря, групповой тур станет рентабельным, если количество купивших его будет равно 10 (чел.), то есть необходимо продать один турпродукт.

Таким образом, согласно вышеизложенному, фитнес-тур с элементами йога-практик «Сакральная Хакасия – гармония души и тела!» составлен с учетом всех норм и требований, предъявляемых к проектированию туристских услуг. В соответствии с программой маршрута, по услугам, подлежащим обязательной сертификации, заключены договоры с организациями, имеющими сертификаты соответствия требованиям безопасности. Тур будет приносить прибыль уже с первого проданного маршрута. Технологическая карта, памятка экскурсанту и карта маршрута турпродукта представлены в приложении Б.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В выпускной квалификационной работе охарактеризовано понятие и сущность фитнес-туризма, которое позволило установить, что сущность фитнес-туризма заключается в том, что он основан на практике здорового образа жизни и помимо стандартного набора услуг, входящих в турпакет, имеет комплексы программ, включающих упражнения, направленные на развитие духовного и физического потенциала, что положительно сказывается на состоянии физического и психического здоровья человека.

Изучена технология создания туристских продуктов в области фитнес-туризма, которая позволила выявить особенности создания фитнес-туров: учет возрастной категории участников и адаптация программы тура под их уровень физической подготовки. Также важно обеспечить высокий уровень взаимодействия с инструкторами, провести исследования востребованности фитнес-направлений.

Изучение йога-практик как элемента фитнес-туризма позволило установить, что существует значительный спрос на туры, объединяющие фитнес и йогу. Этот вид туризма привлекает людей, стремящихся к здоровому образу жизни, балансу и гармонии. Во-первых, йога-практики предлагают уникальное сочетание физических упражнений, дыхательных практик и медитации, что способствует улучшению физической формы, гибкости и силы. Многие люди ищут способы активного отдыха, который не только помогает им поддерживать физическую форму, но и способствует внутреннему равновесию и психическому благополучию. Во-вторых, йога-туры предоставляют возможность практиковать йогу в красивых и вдохновляющих природных локациях. Это может быть занятие на пляже, в горах или в окружении живописных ландшафтов. Пребывание в таких местах способствует глубокому погружению в практику и создает особую атмосферу для релаксации и саморазвития.

На основании проработки теоретического материала был проанализирован туристско-рекреационный потенциал Республики Хакасия для развития фитнес-туризма с элементами йога-практик. Было отмечено, что имея транспортную доступность, культурно-историческое наследие, уникальный природный ландшафт (леса, озера, горные массивы), Республика Хакасия выступает одним из наиболее перспективных направлений для развития фитнес-туризма с элементами йога-практик.

Туристы, интересующиеся йогой и медитацией, имеют возможность проводить йога-сессии на природе, на фоне гор и озер Ширинского и Орджоникидзевского районов, это создает особую атмосферу и способствует гармонии и релаксации. В каждой рекреационной зоне, потенциал которой располагает ресурсами для организации фитнес-туров представлены средства размещения, имеющие необходимую инфраструктуру для проведения фитнес-программ и йога-практик, а также удачное расположение, где нет шумной курортной жизни. В то же время, все объекты размещения и природные достопримечательности имеют транспортную доступность и не содержат труднопроходимой местности, что определяет их доступность и удобство трансфера, который может быть организован по необходимости транспортными компаниями Ширинского и Орджоникидзевского районов, осуществляющих услуги по перевозке туристских организованных групп. В целом, Республика Хакасия имеет все необходимые ресурсы и потенциал для развития фитнес-туризма с элементами йога-практик и может стать привлекательным направлением для туристов, стремящихся сочетать активный отдых с практикой йоги и погружением в красоту природы и местной культуры.

Анализ предложений фитнес-туризма с элементами йога-практик по Республике Хакасия показал, что туроператоры представляют данное направление в ограниченном порядке, в основном ассортиментный ряд турпродуктов представлен отдельно фитнес-турами и йога-турами, элементы данных программ не комбинируются, единственное предложение в подобной

комбинации представлено у кемеровского туроператора «Турсфера». Фитнес-туры с элементами йога-практики по Хакасии представлены только у индивидуальных фитнес и йога-инструкторов, которые владеют определенными йога-практиками и комбинируют программу с учетом потребностей набираемой группы туристов. В основном данные туры включают практики хатха-йоги и кундалини-йоги, а фитнес-программы представлены стретчингом и зумбой, продолжительность подобных туров варьируется от 1 до 9 дней. В результате, можно отметить, что с учетом ограниченности предложений и повсеместной ориентацией на здоровый образ жизни, разработка новых программ фитнес-туров с элементами йога-практики по Хакасии будет достаточно актуальной.

В целях оценки перспектив развития фитнес-туризма с элементами йога-практики по Хакасии нами было проведено исследование, включающее анализ запросов потенциальных потребителей по ключевым сообщениям в поисковых системах «Яндекс» и «Google», а также опрос экспертов, которые организуют фитнес-туры с элементами йога-практик по Хакасии. Опрос проводился в телефонном режиме, ответы обобщались с учетом общей тематики высказывания и представлены в процентном соотношении в соответствии с вариантами ответов. Результаты исследования позволили выявить заинтересованность потенциальных туристов в участии в фитнес-туре с элементами йога-практик. Абсолютно все эксперты выразили единогласное мнение о популярности фитнес-туризма с элементами йоги и его дальнейшем развитии. Они подчеркнули, что современные люди все больше ориентируются на здоровый образ жизни и стремятся найти баланс между физической активностью, путешествиями и духовным развитием.

Все эксперты отметили, что объединение фитнеса и туризма с элементами йоги в турах по Республике Хакасия предоставляет уникальную возможность туристам получить не только физические выгоды от занятий спортом, но и насладиться красотой природы, обогатиться культурными и

духовными впечатлениями. Это объясняет повышенный интерес к данному направлению среди широкого круга потенциальных клиентов.

Эксперты также подчеркнули, что фитнес-туризм с элементами йоги особенно привлекателен для молодежи и женщин, которые активно стремятся вести здоровый образ жизни и заботиться о своем физическом и психологическом благополучии.

Таким образом, все эксперты согласны в том, что фитнес-туризм с элементами йоги по Республике Хакасия является востребованным направлением, и его популярность будет продолжать расти в будущем, поскольку все больше людей стремятся к сбалансированному образу жизни и поиску гармонии между телом и духом, что также подтверждается итоговым количеством запросов в поисковых системах «Яндекс» и «Google».

На основании анализа ресурсного потенциала Республики Хакасия и анализа предложений по фитнес-туризму с элементами йога-практик, а также результатов социологического исследования, нами был разработан фитнес-тур с элементами йога-практик «Сакральная Хакасия – гармония души и тела!», который подразумевал посещение основных природных достопримечательностей местности, медитации и йога-практики кундалини на природе. Данный тур сочетает в себе фитнес-занятия стретчингом и занятия с йога-инструктором, практикующим кундалини-йогу, а также подразумевает участие туристов в релаксирующем сплаве по р. Белый Июс, что делает данный тур уникальным и более привлекательным. Природный потенциал Республики Хакасия является определяющим фактором в выборе данного тура. Программа тура рассчитана на 5 дней. Целевой аудиторией разработанного турпродукта выступают люди в возрасте 25-35 лет, которые знакомы с практикой кундалини-йога, сезонность: июль-сентябрь.

Стоимость программы составляет 42 929 рублей на человека. Тур будет приносить прибыль уже с первого проданного маршрута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анашкина Н.А. Йога туризм: особенности и перспективы развития / Н.А. Анашкина // Современные тенденции и актуальные вопросы развития туризма и гостиничного бизнеса в России. – 2017. – С. 144-150.
2. АТОР [Электронный ресурс]: // Официальный сайт – Режим доступа: <https://www.atorus.ru>
3. Будаева С.В. Современное состояние йога-туризма в р. Бурятия / С.В. Будаева // Науковедение. – 2019. – № 2. – С. 4-15.
4. Блиева М.В. Анализ новых популярных направлений оздоровительного туризма / М.В. Блиева // Студенческий. – 2020. – № 5. – С. 45-65.
5. Воронов Ю.С. Лечебно-оздоровительный туризм / Ю.С. Воронов. – Москва: Спорт. – 2019. – 280 с.
6. Восколович Н.А. Маркетинговые технологии в туризме: учебное пособие / Н.А. Восколович. – Москва: КНОРУС, 2016. – 287 с.
7. Всероссийский Центр Исследований Общественного Мнения [Электронный ресурс]: // Официальный сайт. Аналитика – Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews>
8. Дирекция по особо охраняемым природным территориям р. Хакасия Oncology [Электронный ресурс]: // Официальный сайт – Режим доступа: <http://direkcia19.ru/regional-pa>
9. Дурович А.П. Организация туризма: учебное пособие / А.П. Дурович – Москва: ИНФРА-М, 2016 – 314 с.
10. Журнал Jama Oncology [Электронный ресурс]: // Официальный сайт – Режим доступа: <https://medicalinsider.ru/tag/jama-oncology/>
11. Зорин И.В. Туризм как вид деятельности / И.В. Зорин. – Москва : ,райт, 2019. – 265 с.
12. Иванова Л.Ф. Специфика йога-туров как разновидности спортивного туризма / Л.Ф. Иванова // Молодой ученый. – 2021. – № 5. – С. 165-173.

13. Иванов В.Д. Йога-туризм как нетрадиционная система оздоровления / В.Д. Иванов // Молодой ученый. – 2019. – № 7. – С. 1034-1041.
14. Ильина Е.Н. Туроперейтинг: организация деятельности: учебник / Е.Н. Ильина. – Москва : Финансы и статистика, 2015. – 256 с.
15. Инвестиционный паспорт р. Хакасия [Электронный ресурс]: // Официальный сайт – Режим доступа: <https://docs.yandex.ru/> 1
16. Йога всем [Электронный ресурс]: // Официальный сайт – Режим доступа: <https://ugo-kamsk.ru/stati/vidy-jogi.html>
17. Йога-туры по России [Электронный ресурс]: // Официальный сайт туроператора «Тур-крым» – Режим доступа: <https://тур-крым.рф/>
18. Йога-туры по России [Электронный ресурс]: // Официальный сайт туроператора «Startour» – Режим доступа: <https://startour.ru/>
19. Йога-туры по России [Электронный ресурс]: // Официальный сайт туроператора «PegasTouristik» – Режим доступа: <https://www.pegas-agent.ru/countries/russia/joga-tur-v-rossii-year/>
20. Йога-туры по России [Электронный ресурс]: // Официальный сайт туроператора «Дом солнца» – Режим доступа: <https://yogamore.ru/>
21. Йога-туризм в России: популярные направления : Туристический дайджест -новости для путешественников [Электронный ресурс]: // Официальный сайт – Режим доступа: <https://www.tury.ru/digest.php?id=81856>
22. Как организовать йога-тур [Электронный ресурс]: // Официальный сайт – Режим доступа: <https://newslab.ru/news/1064589>
23. Как выбрать фитнес или йога тур [Электронный ресурс]: // Официальный сайт – Режим доступа: <https://protrip.ru/kak-vybrat-fitness-ili-joga-tur/>
24. Коренева Л.Е. Разработка йога-туров / Л.Е. Коренева // Актуальные проблемы развития туризма, сборник № 2. – 2019. – № 2. – С.79-92.
25. Ланина Н.В. Йога как нетрадиционная система оздоровления / Н.В. Ланина // Наука и жизнь. – 2018. – № 12. – С. 84-87.

26. Малахова М. Е. путеводитель по Хакасии / М.Е. Малахова. – Москва : Юрайт, 2019. – 312 с.
27. «Мой йога-тур». [Электронный ресурс]: // Официальный сайт – Режим доступа: <https://myyogatour.ru/preimuchestvo-yoga-turov/>
28. Путь возрождения любви: Бхакти йога – описание и основы [Электронный ресурс]: // Официальный сайт – Режим доступа: <https://miryogi.com/znaniya/vidy-yogi/bhakti.html>
29. Сайт-агрегатор youtravel.me. [Электронный ресурс]: // Официальный сайт – Режим доступа: <https://youtravel.me/>
30. Сайт-агрегатор Pro-adventure.ru. [Электронный ресурс]: // Официальный сайт – Режим доступа: <https://pro-adventure.ru/>
31. Сайт-агрегатор Gfhome.ru. [Электронный ресурс]: // Официальный сайт – Режим доступа: <https://gfhome.ru/>
32. Сайт-агрегатор «Море эмоций». [Электронный ресурс]: // Официальный сайт – Режим доступа: <https://moremotions.ru/>
33. Сайт-агрегатор Russiadiscovery.ru. [Электронный ресурс]: // Официальный сайт – Режим доступа: <https://www.russiadiscovery.ru/>
34. Сайт-агрегатор Clubstrannik.ru. [Электронный ресурс]: // Официальный сайт – Режим доступа: <https://clubstrannik.ru/>
35. Севостьянова И.Ю. Йога-туризм как основное направление на оздоровительном туристском рынке / И.Ю. Севостьянова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Казань, 24–27 ноября 2016 года – С. 543-545.
36. Сорокина К.С. Йога, как одна из современных физкультурно-оздоровительных технологий / К.С. Сорокина // Наука – 2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. – № 1. – С. 21-27.
37. Стеблецов Е.А. Оздоровительный туризм и спортивное ориентирование / Е.А. Стеблецов. – Москва: Юрайт, 2020. – 264 с.
38. Суворова Г.М. Безопасный отдых и туризм / Г.М. Суворова. – Москва: Юрайт, 2021. – 345 с.

39. Статистическая информация Global Wellness Institute [Электронный ресурс]: // Официальный сайт – Режим доступа: <https://globalwellnessinstitute.org/>
40. Статистическая информация РБК [Электронный ресурс]: // Официальный сайт – Режим доступа: <https://www.rbc.ru/>
41. «Тонкости туризма» [Электронный ресурс]: // Официальный сайт – Режим доступа: <https://tonkosti.ru>
42. Туроператор Йога-тур. [Электронный ресурс]: // Официальный сайт – Режим доступа: <https://yogagotour.ru/chto-takoe-yoga-tur/>
43. Турстат. [Электронный ресурс]: // Официальный сайт – Режим доступа: <http://turstat.com/yogatoursrussia2017>
44. ФЗ № 132 от 24.11.1996 г. (с изменениями 01.01.2022) «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации». [Электронный ресурс]: // Справочная правовая система «Консультант Плюс» – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
45. Христов Т.Т. География туризма / Т.Т. Христов. – Москва: Юрайт, 2019 – 265 с.
46. Шаповал А. Ю. Йога: Хакасия / А.Ю. Шаповал // Новый век. – 2020. – № 4. – С. 13-19.
47. 16-я международная конференция Yoga Journal [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://yogajournal.ru/body/practice/forbeginners/8-samykh-populyarnykh-stiley-yogi-issledovanie/>

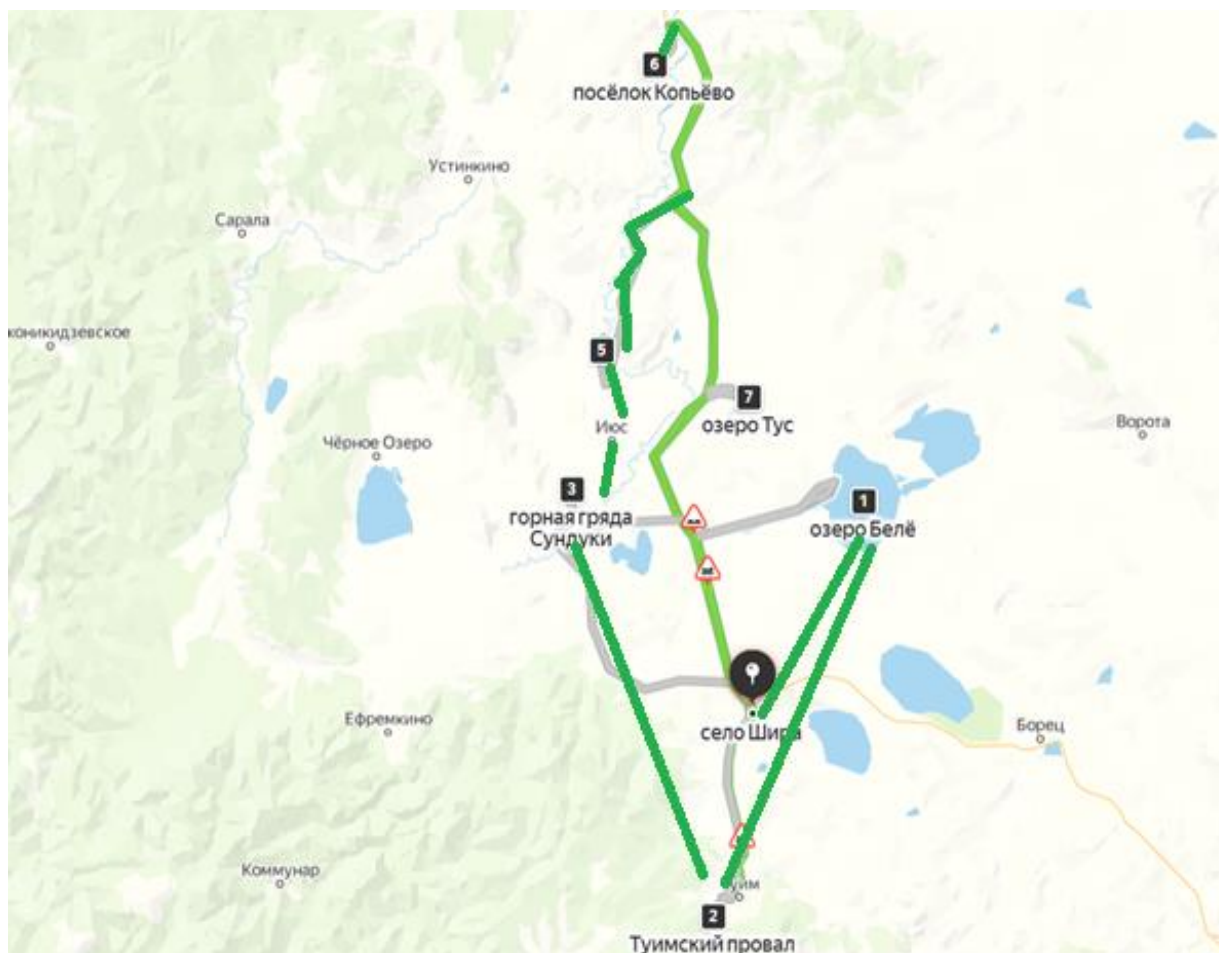
ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Вопросы для телефонного опроса экспертов

1. Какие преимущества вы видите в объединении фитнеса и туризма с элементами йога-практик?
2. Существует ли спрос на фитнес-туризм с элементами йога-практик в Хакасии?
3. Кто является целевой аудиторией фитнес-туризма с элементами йога-практик по Хакасии, мужчины или женщины?
4. Спрос на данные туры в каких возрастных сегментах наиболее высокий?
5. Какие группы потенциальных клиентов наиболее заинтересованы в фитнес-туризме с элементами йога-практик по Республике Хакасия (например, молодежь, средний возраст, женщины, спортсмены и т.д.)
6. Какие виды фитнес-туризма с элементами йога-практик по Республике Хакасия на Ваш взгляд наиболее популярны или перспективны? (например, ретриты на побережье, экскурсионные программы с йога-практиками, путешествия в экзотические места и т.д.)

Карта маршрута



- село Шира
- 1 озеро Белё
- 2 Туимский провал
- 3 горная гряда Сундуки
- 4 озеро Тус
- 5 река Белый Июс
- 6 посёлок Копьёво
- 7 озеро Тус
- село Шира

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

туристского путешествия по маршруту тура «Сакральная Хакасия – гармония души и тела!» на 2024 г.

Вид маршрута: фитнес-тур с элементами йога-практики

Категория сложности: требует знаний кундалини-йоги

Протяженность маршрута (км): 931

в т. ч. пешком: 1 км.

на автобусе: 885 км.

на плотах: 45 км.

Продолжительность путешествия: 4 ночи / 5 дней

Число туристских групп: 9

Число туристов в группе: 10 человек

Всего туристов по маршруту: 90

Всего человеко-дней обслуживания: 45

Начало обслуживания на маршруте первой группы: 01.07.2024

Начало обслуживания на маршруте последней группы: 26.08.2024

Конец обслуживания последней группы: 30.08.2024

Стоимость путевки 42929 руб./чел.

Месяц	Число туристов в месяц	График заезда туристских групп по месяцам	Число групп в месяц
Июль	50	01.07-05.06; 08.07-12.07; 15.07-19.07; 22.07-26.07; 26.07-01.08	5
Август	40	05.08-09.08; 12.08-16.08; 19.08-23.08; 26.08-30.08	4

Адрес, с которого начинается путешествие: г. Красноярск. ул. Аэровокзальная, 22.

Программа обслуживания туристов по маршруту тура «Сакральная Хакасия – гармония души и тела!»

Населенные пункты, расстояния между ними, способы передвижения, время прибытия в пункт и выезда из него	Наименование туристских предприятий и условия размещения	Запланированные туристские услуги. Наименования экскурсий (с перечнем основных объектов показа), туристских прогулок и походов	Внутримаршрутные перевозки/переходы	Экскурсионные расходы на 1 ч
Автостанция с. Шира – База отдыха «Большой Плес» автобус (30 км.) Автобус Mercedes Sprinter Прибытие: 14:45 Выезд: 15:00	База отдыха «Большой плес»	-	с. Шира, ул. Щетинкина 115 - Республика Хакасия, Ширинский район, территория Южный берег Большого Пlesa озера Беле	-
База отдыха «Большой Плес» - Туимский провал – «Сундуки» - - База отдыха «Большой Плес» (65 км.) Автобус Mercedes Sprinter Выезд: 10:30 Возвращение: 15:30	База отдыха «Большой Плес»	Путевая информация с объектами показа: «Туимский провал», «Сундуки»	Республика Хакасия, Ширинский район, территория Южный берег Большого Пlesa озера Беле – 54 км. Трассы Р257 - Республика Хакасия, Ширинский район, территория Южный берег Большого Пlesa озера Беле	2500 руб.
База отдыха «Большой Плес» - база отдыха «Русская деревня» - р. Белый Июс – д. Копьево	База отдыха «Русская деревня»	Сплав по р. Белый Июс	республика Хакасия, Ширинский район, территория оз. Тус – р. Белый Июс – д. Копьево, ул. Ленина, 102	20000 руб.

база отдыха «Русская деревня» (105 км.) Автобус Mercedes Sprinter Выезд: 14:00 Возвращение: 19:30				
База отдыха «Русская деревня» - автостанция с. Шира (35 км) Автобус Mercedes Sprinter Выезд: 09:30 Возвращение: 10:10	База отдыха «Русская деревня»	-	республика Хакасия, Ширинский район, территория оз. Тус – с. Шира, ул. Щетинкина 115	

Внутримаршрутные перевозки осуществляются предприятием: ООО «ШТК»

Место подписи руководителей

Место печати

Памятка туристу

Фитнес-тур с элементами йога-практик «Сакральная Хакасия – гармония души и тела!» обещает быть увлекательным и незабываемым приключением. Вот несколько советов и рекомендаций, которые помогут вам насладиться поездкой и избежать неприятностей:

1. Подготовьтесь физически: перед поездкой на йога-тур рекомендуется заниматься физическими упражнениями и растяжками, чтобы укрепить свое тело и повысить гибкость. Это поможет вам насладиться и получить максимальную пользу от йога-практики во время тура.

2. Позаботьтесь о своем здоровье: если у вас есть какие-либо медицинские проблемы или ограничения, обязательно обсудите это с инструктором йоги или организаторами тура. Убедитесь, что вы получили медицинскую консультацию и следуйте рекомендациям специалистов.

3. Приведите соответствующую одежду: Возьмите с собой удобную одежду, подходящую для практики йоги. Предпочтительно выбрать легкую, притягательную и дышащую одежду, которая позволит вашему телу свободно двигаться.

4. Захватите с собой свой собственный коврик для йоги: хотя некоторые места могут предоставлять коврики для йоги, но лучше иметь свой собственный. Таким образом, вы будете уверены в его чистоте и сможете практиковать на знакомой поверхности.

5. Будьте готовы к изменениям погоды: если ваш йога-тур включает практику на открытом воздухе, убедитесь, что вы имеете подходящую одежду и средства защиты от погодных условий, таких как шляпа, солнцезащитный крем и дождевик.

6. Соблюдайте этику и уважение: во время тура, будьте внимательны к инструктору йоги и другим участникам группы. Следуйте их указаниям и уважайте пространство и индивидуальные границы других людей.

7. Поддерживайте гармоничный образ жизни: Йога не ограничивается только практикой на коврике. Попытайтесь следовать здоровому образу жизни, включая правильное питание, регулярные медитации и практику йоги в повседневной жизни.

8. Возьмите время для отдыха и наслаждения: не забывайте, что туры по йоге также предназначены для релаксации и восстановления. Позвольте себе отдыхать, наслаждаться природой и собственным внутренним покоем.

9. Будьте открыты новым знаниям и опыту: Йога-тур – это возможность узнать что-то новое о себе, йоге и месте, которое вы посещаете. Будьте готовы к новым знаниям, открытиям и преодолению своих пределов.

10. Наслаждайтесь каждым моментом: не забывайте, что йога-туры предназначены для удовольствия и гармонии. Радуйтесь каждому моменту, наслаждайтесь красотой окружающей природы и своим собственным путешествием к более глубокому пониманию себя.

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
« 23 » 06 2023 г.

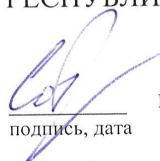
БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

43.03.02 Туризм

43.03.02.01 Технология и организация туроператорских и турагентских
услуг

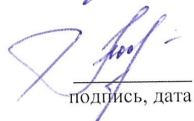
**ФИТНЕС-ТУР С ЭЛЕМЕНТАМИ ЙОГА-ПРАКТИК НА ТЕРРИТОРИИ
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ**

Руководитель


подпись, дата

канд. пед. наук, доцент С.В. Соболев

Выпускник


подпись, дата

Т.А. Посохина

Нормоконтролер


подпись, дата

Т.И. Рожина

Красноярск 2023

гнесла к цитировани
> является автор
носятся также
- это доля фрагментс
Оригинальность» - эт
> соответствует полн
тема является
емого документа ост
ментарии