

высшего образования  
**АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет международных отношений  
Кафедра международного бизнеса и туризма  
Направление подготовки 43.03.02 – Туризм

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

И. о. зав. кафедрой

Л.А. Понкротова

« 25 » 06 2018 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему: Фитнес-туры, как новое направление в сфере рекреации и туризма

Исполнитель  
студентка группы 434 об



А.А. Дроздова

(подпись, дата)

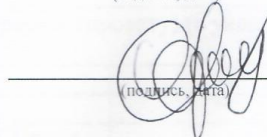
Руководитель  
доцент, к.г.н.



Л.А. Понкротова

(подпись, дата)

Нормоконтроль  
инженер



О.В. Шпак

Благовещенск 2018



высшего образования

**АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)**

Факультет международных отношений

Кафедра международного бизнеса и туризма

УТВЕРЖДАЮ

И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Л.А. Понкротова

« 07 » 09 201    г.

**ЗАДАНИЕ**

1. Бакалаврской работе (проекту) студента

Фроловой Анны Андреевны

2. Тема бакалаврской работы

(проекта) Фитнес-туры, как новое направление в сфере рекреации и туризма

(утверждено приказом от 26.03.2018 № 6.94-У)

3. Срок сдачи студентом законченной работы(проекта) 15.06.2018

4. Исходные данные к бакалаврской работе (проекту)

литературные источники, интернет-ресурсы, статистические данные

5. Содержание бакалаврской работы (проекта) (перечень подлежащих разработке

вопросов): 1. Теоретические аспекты и государственное регулирование развития спортивно-оздоровительного туризма в России. 2. Спорт-туризм как индустрия спортивного туризма. 3. Фитнес-туры, как одно из перспективных направлений развития туризма в России

6. Перечень материалов приложения (наличие чертежей, таблиц, графиков, схем, программных продуктов, иллюстративного материала и т.п.)

анкета

7. Консультанты по бакалаврской работе (проекту) (с указанием относящихся к ним разделов)

8. Дата выдачи задания 07.09.2017

Руководитель бакалаврской работы (проекта) Понкротова Л.А., доцент к.т.к.  
(Ф.И.О., должность, ученая степень, ученое звание)

Задание принял к исполнению (дата) 07.09.2017

(подпись студента)

## РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа содержит 81 с., 22 таблицы, 20 рисунков, 24 источника, 3 приложения.

### СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ, ФИТНЕС-ТУРЫ, ГОСУДАРСТВЕННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ТУРИЗМА, ФИТНЕС-КЛУБЫ.

Известность фитнес-туров постепенно увеличивается, а о том, что такое фитнес-тур как вид отдыха, люди только начинают узнавать с течением времени. Но тех, кто так проводит свой отдых, еще меньшее количество. Однако, в странах зарубежья фитнес-туры очень популярны, ведь в таких турах можно и набраться сил, отдохнуть морально, и получить желаемую фигуру, узнать что-то новое из сферы фитнеса, получить рекомендации по питанию и грамотному тренингу, и принести пользу своему организму, здоровью. Ведь все знают, что движение – это жизнь. Во время двигательной активности человек себя чувствует лучше. Пока в России подобный вид отдыха не так развит, но постепенно он растет в спросе все больше.

Цель данной работы – выявить особенности разработки фитнес-туров в Амурской области. Актуальность темы заключается в том, что популярность таких туров растет в России. А в странах зарубежья фитнес-туры пользуются высоким спросом. Так вот, чтобы не отставать и набирать обороты в новом виде туризма, необходимо выявить – как создать такой тур и привлечь клиентов.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи. Которые определили структуру работы:

- 1) теория спортивно-оздоровительного туризма и гос. регулирование;
- 2) особенности и организация фитнес-туров;
- 3) предложение и разработка фитнес-тура в Амурской области.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1 Теоретические аспекты и государственное регулирование развития спортивно-оздоровительного туризма в России	7
1.1 Основные понятия и определения спортивно-оздоровительного туризма, как вида деятельности	7
1.2 Государственное регулирование туризма в РФ и его особенности в спортивно-оздоровительном секторе	14
1.3 Российский и зарубежный опыт организации спортивно- оздоровительных туров	26
2 Фитнес-туры как разновидность спортивно-оздоровительного туризма	34
2.1 Анализ развития спортивно-оздоровительного туризма в РФ	34
2.2 Предложения фитнес-туров клубами по интересам в России и за рубежом	44
2.3 Обоснование разработки фитнес-тура для развития спортивно- оздоровительного туризма в регионе	48
3 Фитнес-туры, как одно из перспективных направлений развития туризма в регионе	59
3.1 Разработка программы тура "Фитнес-тур в Таиланде"	59
3.2 Экономическое обоснование и продвижения фитнес-тура в регионе	68
Заключение	74
Библиографический список	75
Приложение А	77
Приложение Б	79
Приложение В	81

## ВВЕДЕНИЕ

В связи с ухудшением экологии, снижением иммунитета человека, люди начали задумываться о том, как можно предотратить все это. И на что нужно обратить внимание, чтобы экология не менялась в худшую сторону. И как можно воздействовать на людей благодаря оздоровительному потенциалу природы.

Сопоставляя фитнес-туры, которые относятся к спортивно-оздоровительному туризму, с остальными, можно понять, что такие туры эффективно воздействуют на здоровье человека и его общее самочувствие. Ведь такой туризм не ограничивается лишь физической деятельностью, он включает в себя и элементы познавательного туризма, так как в программу еще включаются экскурсии.

Фитнес-туризм является разновидностью спортивно-оздоровительного туризма. Фитнес-туры в плане нагрузки уступают остальным. То есть там не нужно иметь специальную подготовку и хорошие физические данные. Такая форма туризма в нашей стране возникла не так давно, но постепенно с каждым годом набирает обороты. Актуальность работы состоит в том, что популярность фитнес-туров возрастает.

Объект исследования – спортивно-оздоровительный туризм.

Предметом исследования являются особенности проведения и организации фитнес-туров.

Цель исследования – определить позицию фитнес-туров в структуре спортивно-оздоровительного туризма и выявить, какими могут быть особенности спроса, предложения на подобные услуги в сфере туризма. А также разработать новое туристское предложение.

Чтобы добиться поставленной цели нужно решить следующие задачи:

а) освоить своеобразие и специфичность спортивно-оздоровительного туризма, чем он отличен от остальных видов туризма;

- б) определить своеобразие понятия и разнообразие фитнес-туров, их вариации;
- в) изучить особенности организации фитнес-туров;
- г) изучить зарубежный опыт и спрос на фитнес-туры в России;
- д) выявить спрос на фитнес-туризм и изучить предложения;
- е) разработать программу фитнес-тура и привести его обоснование.

Во время исследования этой работы были использованы книги по осуществлению туристической деятельности, по спортивно-оздоровительному туризму и различные сайты, которые содержат информацию о туризме и организации спортивно-массовых оздоровительных мероприятий.

# 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ГОСУДАРСТВЕННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ

## 1.1 Основные понятия и определения спортивно-оздоровительного туризма, как вида деятельности

Много лет назад у древних людей появилась потребность в постоянном передвижении по местности в виде походов, путешествий. Целью было – знакомство с неизведанными ранее территориями, а также просто отдохнуть. А определение – путешествие истолковывается дословно как ознакомление. Ознакомление с новой землей, с новым окружением, потому как раньше без этого было не обойтись.

«Туризм – временные выезды людей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства, на срок от 24 часов до 6 месяцев в течение одного календарного года или с совершением не менее одной ночёвки в развлекательных, оздоровительных, спортивных, гостевых, познавательных, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, оплачиваемой из местного источника».<sup>1</sup> Туризм – это та индустрия, которая сочетает в себе многие виды деятельности. Абсолютно все сферы этой индустрии, так или иначе, взаимодействуют между собой. К примеру, высокая посещаемость и популярность горнолыжного курорта будет зависеть от того, как туристов будут обслуживать. То есть в каких условиях они будут жить, насколько качественны и хорошо оборудованы трассы, насколько квалифицирован персонал и медицинские работники. Широк ли ассортимент проката необходимого инвентаря. И насколько инфраструктура курорта работает слажено. Кафе, где можно перекусить, магазины, где продаются сувениры, все равно взаимодействуют с горнолыжными курортами, они осуществляют свою деятельность независимо, но все же они безусловно

---

<sup>1</sup> Туризм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/> - 01.04.2018

зависят друг от друга. Такая соподчиненность требует совместной работы, но бизнес тех и других желает заполучить своих клиентов, постоянно на рынке происходит борьба, это и является некой проблемой при взаимодействии. Поэтому подобными проблемами на государственном уровне занимается госкомитет по физкультуре и туризму.

Необходимо принимать во внимание работу турагентов, туроператоров, потому что с помощью них можно совершить поездку в любой уголок мира. Чем занимается туроператор? Туроператор приобретает номера в гостиницах, места в поездах самолетах, то есть покупают туристские продукты, из них они формируют туристские пакеты и продают либо напрямую, либо косвенно, чтобы получить прибыль. Эти туристические услуги можно продавать и по отдельности.

Если рассматривать первый вариант, то при создании турпакета самим туроператором, он будет считаться производителем турпродуктов. Если же туроператор будет отдельно продавать услуги, то он будет считаться оптовым дилером туристских услуг. Такое может произойти лишь если туроператор закупает гораздо больше туруслуг, чем ему необходимо при формировании турпакета. Некоторые туроператоры имеют льготы по ценам из-за того, что скупают в больших объемах туруслуги. Поэтому цены, которые определяет оптовый туроператор будут гораздо ниже, чем цены отелей.

Все же туроператоры создают новые туристские продукты, и их скорее стоит воспринимать именно так, а не как оптовиков туруслуг. Поскольку основная деятельность состоит в том, что туроператор составляет тур.<sup>2</sup>

Если рассматривать деятельность турагентов и туроператоров непосредственно в сфере создания фитнес-туров, то необходимо отметить, что их работа носит не полный характер. Так как спортивные клубы создают туры самостоятельно и обращаются за помощью к туроператорам или

---

<sup>2</sup> Деятельность туроператора [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// infopedia.su/](https://infopedia.su/) - 01.04.2018



турагентам, чтобы те купили билеты на самолет, поезд, забронировали отель, помогли в организации экскурсий.

Современные виды туризма можно разделить по классам, но для этого стоит указать явные признаки, которые и обозначают эти разнообразные виды туризма:

- а) какова национальная принадлежность туризма;
- б) основная и определяющая потребность;
- в) каким будет средство передвижения на протяжении тура;
- г) где будут размещены туристы;
- д) какова продолжительность всего тура;
- е) из кого будет состоять тургруппа;
- ж) в связи с чем, из-за каких критериев образовывается цена на туристский продукт и т.д.

Выделяют два вида туризма, которые определяют, исходя от национальной принадлежности, в них входят – национальный туризм и международный туризм, или внутренний и внешний туризм. В свою очередь, международный туризм выделяет отдых активный и пассивный.

У каждого человека свои цели при посещении того или иного вида тура. Все преследуют свои цели во время отдыха. Кто-то хочет узнать много об истории России, кто-то предпочитает отдых на пляже, не посещая практически, экскурсий. А кто-то же предпочтет занятия горным спортом. Рассмотрим, какие бывают виды туризма.

Познавательный туризм. Цель такого вида туризма – это получение новых знаний в той или иной сфере. К познавательному туризму можно отнести туризм экологический, так как в экскурсии входит посещение охраняемых природных территорий.

Спортивный туризм отличается тем, что туристы желают провести отдых либо активно, занимаясь каким-либо видом спорта, либо пассивно, то есть болельщики, которые посещают всеразличные матчи, чемпионаты.

Деловой туризм. Смысл данного тура состоит в том, что люди ездят с целью поддержать деловые отношения или заключить контракты с будущими партнерами.

Конгрессный туризм – это необходимость совершать поездки с целью участия в конференциях, конгрессах и т.п..

Существует еще много различных видов туризма: «экологический (посещение нетронутых человеком мест с экологически чистой флорой и фауной), социальный (сектор туристского рынка, где покупатели получают субъективные средства, выделяемые государством на социальные нужды в целях создания условий для путешествий), самостоятельный (туристическая деятельность, в которой не принимает участие организация, занимающаяся организацией тура»<sup>3</sup> и много подобных.

В последнее время тема здорового образа жизни набирает обороты, от этого и спрос на спортивно-оздоровительный туризм растет. Ведь занятия физической деятельностью помогают человеку совершенствоваться как внешне, так и внутренне. Почему внутренне? Потому как было установлено учеными, что физическая деятельность прямо влияет на психоэмоциональный фон и на работу мозга.

Кроме этого спортивно-оздоровительный туризм может приобщать человека к бережному отношению к памятникам природы, культурному наследию. Этот вид туризма воздействует на людей такими способами, как:

- а) туристические походы;
- б) путешествия туристов, экскурсии, соревнования;
- в) деятельность краеведческая и природоохранная.

Поэтому спортивно-оздоровительный тур собирает единомышленников, тех людей, кто четко знает, чего хочет получить от данного тура. Подобный вид туризма нацелен на физическое совершенствование человека, не исключая и морального, умственного

---

<sup>3</sup> Энциклопедия туриста/ гл. ред Е. И. Тамм – М.: Большая российская энциклопедия, 1993г.

воздействия. Ведь в данных турах возможно узнавать что-то новое, а также расслабляться в моральном плане. Турист понимает, что получает во время отдыха и то, и другое, поэтому у него остаются благоприятные впечатления и положительные эмоции.

Рассмотрим классификации туризма и определим в них место спортивно-оздоровительного туризма. Первая классификация по целям туризма представлена в рисунке 1.

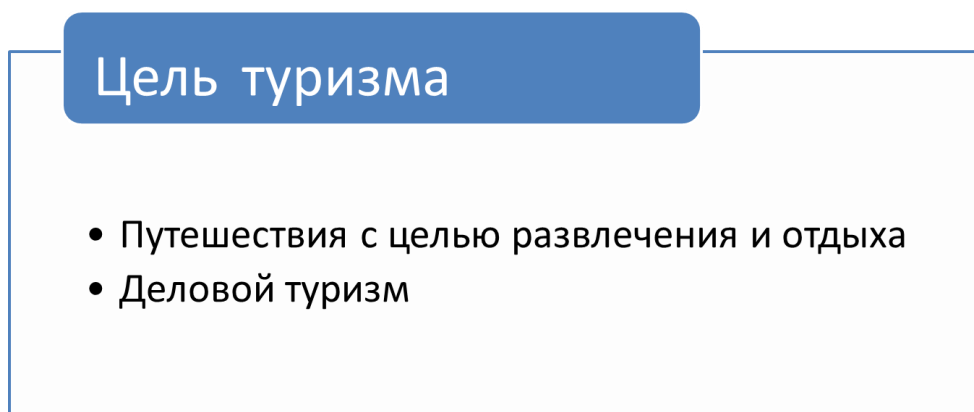


Рисунок 1 – Классификация по целям туризма

Большинство туристов предпочитают путешествовать с целью развлечения и отдыха, а их около 70%. Как раз спортивно-оздоровительный туризм и входит в список различных видов туризма, которые относятся к данной цели.

Следующая классификация – организованный и неорганизованный туризм. Прежде чем отнести спортивно-оздоровительный туризм к одному из критериев, дадим определение каждому из них. Организованный туризм – это туризм, где потребители (туристы) получают набор услуг при посредничестве с турфирмой, путешествие осуществляется по четкой схеме. Туры приобретаются по ранее согласованным маршрутам, сроки пребывания тоже указаны. Комплекс услуг, который предоставляется также прописан и указан. Неорганизованный туризм – это туризм, где туристы не взаимодействуют с турфирмами, они отправляются в тур по принципу самообслуживания. Рисунок 2 демонстрирует эту классификацию.

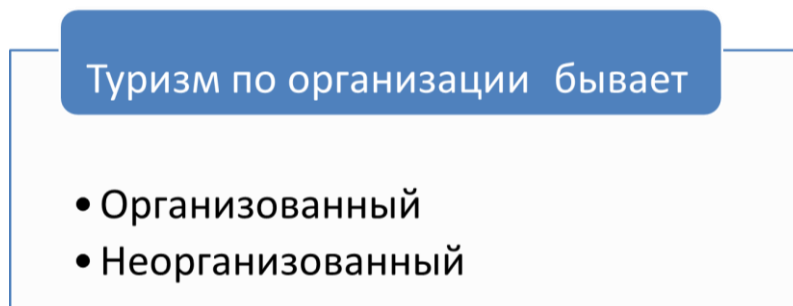


Рисунок 2 – Классификация туризма по организации

Спортивно-оздоровительный туризм может относиться и к организованному туризму, потому как бронирование билетов на самолет, поезд, бронирование отелей все равно осуществляется через соответствующие организации. Но также может относиться и к неорганизованному. В каких случаях может считаться туризм неорганизованным, будет указываться ниже.

Следующая классификация – это туризм по уровню дохода. К массовому относится туризм, где стоимость тура доступна практически каждому. Элитарный туризм – туризм, где потребителям важен комфорт и качество обслуживания, на цены тура они обращают внимание в последнюю очередь, так как могут позволить себе дорогие туры. Рисунок 3 представляет классификацию по уровню дохода.

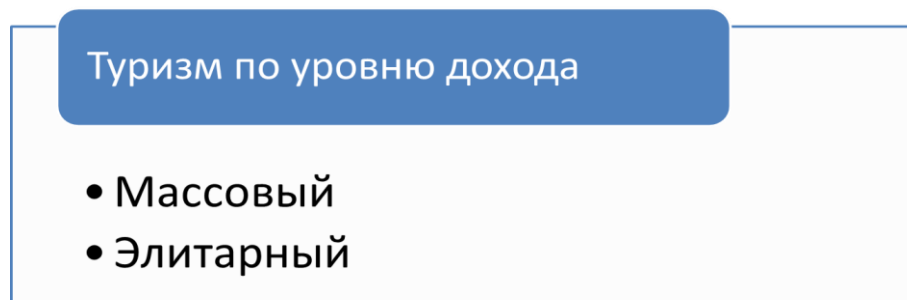


Рисунок 3 – Туризм по уровню дохода

Спортивно-оздоровительный туризм можно отнести к массовому туризму, несмотря на то, что цена за тур может быть чуть выше среднего, его нельзя отнести к элитарному.

Если рассматривать средство передвижения, выделяют нижеперечисленные виды спортивно-оздоровительного туризма:

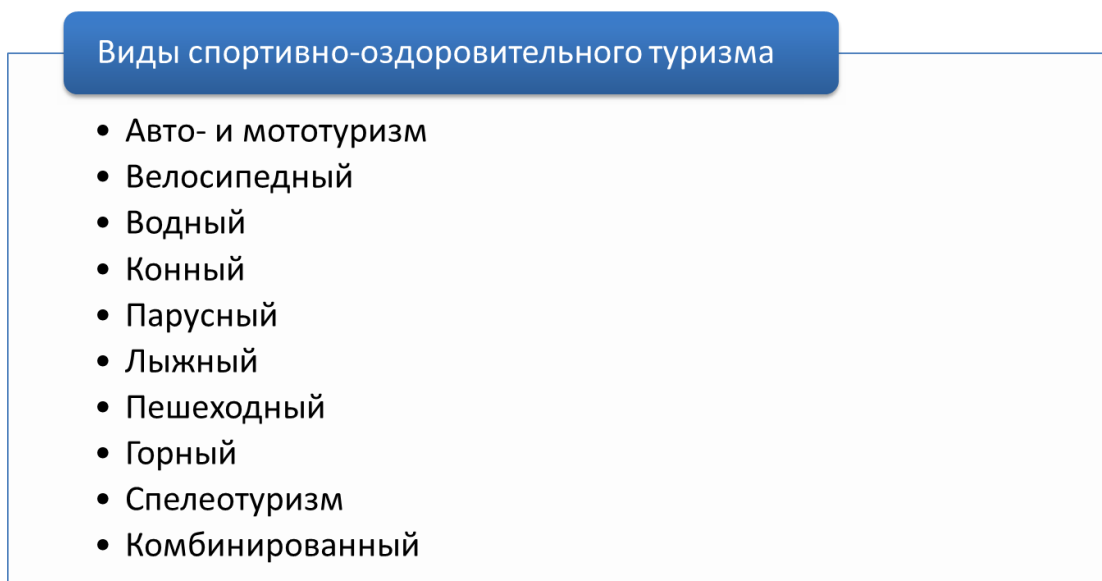


Рисунок 4 – Виды спортивно-оздоровительного туризма

По возрастно-социальному признаку выделяют:

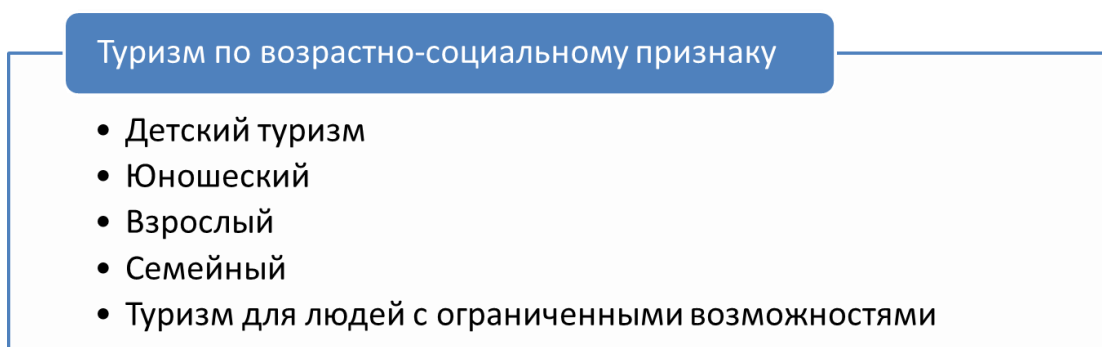


Рисунок 5 – Классификация туризма по возрастно-социальному признаку

Основные потребители спортивно-оздоровительных туров являются непрофессионально занимающиеся спортом люди. Такие туры проектируют турфирмы. Основными и популярными видами спорта на таком рынке являются:

### Популярные виды спорта в спортивно-оздоровительных турах

- Горнолыжный туризм
- Велотуризм
- Дайвинг
- Рафтинг

Рисунок 6 – Популярные виды спорта в спортивно-оздоровительных турах

«Профессиональные спортсмены-туристы не так часто прибегают к услугам туристических фирм. Они скорее организывают себе поездки самостоятельно. За счет таких туристов в РФ формируется отдельный вид туризма – самодеятельный.»<sup>4</sup>

#### **1.2 Государственное регулирование туризма в РФ и его особенности в спортивно-оздоровительном секторе**

«Организация физкультурно-оздоровительных услуг в регионах России осуществляется согласно ГОСТа Р 52024-2003 . Пп. 4.1. п. 4 «Классификация физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг» ГОСТа Р 52024-2003 дает возможность классифицировать их, в том числе, это — проведение занятий по физической культуре и спорту; проведение спортивно-зрелищных мероприятий; организацию и проведение учебно-тренировочного процесса; предоставление физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений населению; информационно-консультативные и образовательные услуги; прочие спортивные услуги.

По юридической силе нормативные правовые акты по вопросам физической культуры и спорта неодинаковы, потому что деятельность государства, направленная на развитие физической культуры и спорта

<sup>4</sup> Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности: Учебное пособие. - М.: НОЛИДЖ, 1996.Ефремова М.В.

обеспечивается целой системой государственных органов различного уровня.»<sup>5</sup>

Государственная политика в области физической культуры, спорта и туризма осуществляется в соответствии с принципами непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности, учитывая интересы всех граждан при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта; признание ответственности граждан за свое здоровье и физическое состояние.

Важно брать во внимание то, что государственное регулирование туризма играет важную роль. Принцип государственного регулирования туристской деятельности состоит, прежде всего, в том, что государство, признавая туристскую деятельность одной из лидирующих отраслей экономики России, способствует развитию туристской деятельности и помогает создавать подходящие условия для ее деятельности, устанавливает и поддерживает главные направления, создает образ России. России как страны, подходящей для туризма, и, тем самым, рекламирует на мировом уровне, а также оказывает поддержку, помощь и защиту российских туристов, туроператоров и турагентов. Главными целями государственного регулирования туристской деятельности являются:

- а) обеспечение прав граждан на отдых, свободу передвижения, а также других прав во время совершения путешествий;
- б) организацию подходящих условий для деятельности, направленной на воспитательную деятельность, образовательную и оздоровительную;

---

<sup>5</sup> Спортивно-оздоровительный туризм ГОСТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/> - 01.04.2018

в) формирование туристской индустрии, образование новых рабочих мест, рост доходов государства и граждан России, развитие международных контактов;

г) сохранение объектов туристского показа, разумное использование природного и культурного потенциалов страны, туристических ресурсов.

Основными отраслями госрегулирования признаются содействие, поддержка и развитие внутреннего и въездного туризма (путешествия в пределах Российской Федерации), а также социального и самодеятельного туризма.

Государственное регулирование туристской деятельности осуществляется следующим образом:

а) созданием нормативных и правовых актов, которые направлены на урегулирование и улучшение отношений в туристской сфере;

б) поддержкой в продвижении турпродукта на внутреннем и мировом туристских рынках;

в) лицензированием, стандартизацией в туристской индустрии, сертификацией турпродукта;

г) определением правил въезда, выезда и пребывания в Российской Федерации;

д) прямыми бюджетными ассигнованиями на разработку и осуществление федеральных целевых программ развития туризма;

е) защитой прав и интересов туристов, обеспечить им безопасность;

ж) сформированием хороших условий для инвестиций, налогового и таможенного регулирования;

з) помощью кадровому обеспечению туристской деятельности и развитием научных исследований в сфере туристской индустрии.

Государство обязано разрешать следующие проблемы, которые имеют существенное значение для развития туризма:



- а) налаживание туристических формальностей и повышение безопасности путешествий;
  - б) развитие туристической инфраструктуры, также транспорта и коммуникаций;
  - в) организацию необходимых условий для обучения руководителей и повышения квалификации персонала туристских предприятий;
  - г) обеспечение соблюдения экологических норм на туристских объектах и в регионах посещения;
  - д) защиту прав туристов;
  - е) обеспечение льготного налогового режима для туристских фирм;
  - ж) применение экономических и статистических механизмов, которые позволяют вести верный статистический учет и контроль по принятым в туризме международным критериям и нормам;
- з) продвижение национального турпродукта на мировой рынок путем формирования положительного образа РФ в плане туризма.<sup>6</sup>

Экономическими и административными механизмами поддержки развития туризма в ряде зарубежных стран являются:

- а) субсидии, налоговые льготы;
- б) нормативные и национальные законодательные акты, которые способствуют развитию туризма и защите прав потребителей туристских услуг;
- в) снижение паспортных и визовых ограничений при въезде и выезде из страны;
- г) придание роста внесезонного туризма благодаря различным скидкам и льготам;
- д) содействие в сфере социального туризма;
- е) повышение требований в плане безопасности туристов;

---

<sup>6</sup> Биржаков М.Б. Введение в туризм: Учебник. – Издание 7-е, переработанное и дополненное. – Спб.: «Невский Фронт» - «Издательский дом Герда», 2004. – 448 с.

ж) увеличение мер, принимаемых государством для сохранения природы, окружающей среды, культурного, исторического наследия, и т.п..

Существует программа ТССР по развитию спортивного туризма в России. Основные ее задачи и направления указаны ниже.

Взаимодействие с Федеральными органами и учреждениями. Участие в целевых программах. Формирование политики в сфере молодежной политики и спорта.

1. Взаимодействие с Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Взаимодействие и контакты с Ростуризмом, Госдумой, Советом Федерации, Общественной палатой и др. федеральными организациями. Участие в разработке законов и программ. Отстаивание интересов в государственных организациях, в том числе и через выборы, а также в комитетах по делам молодежи, спорту и туризму.

2. Выступать как общественная организация с собственной программой, участвуя в выборах, для формирования участия в органах власти, в комитетах по делам молодежи, спорта, туризма, здравоохранения и других организациях.

3. Довести до конца концепцию развития туристского движения под эгидой ТССР.

4. Владеть несколькими проектами, чтобы сотрудничать с комитетами Думы, Министерствами и ведомствами по социальному заказу, по грантам.

5. Придание имиджа массовой общественной всероссийской организации.

6. Организовать акцию и рассмотреть проблемы спортивного туризма в столице и регионах России.

7. Принимать участие в работе "Рабочей группы по поддержке и развитию экстремальных видов спорта и спортивного туризма" Совета при Президенте Российской Федерации по физической культуре и спорту.

8. Стать инициатором разработки концепции и федеральной межведомственной программы развития спортивного туризма (Росспорт, Ростуризм, Минприроды, Минобороны, Минобрнауки и др.).

9. Помогать в разработке региональных целевых программ.

Федерация спортивного туризма (ФСТ):

1) Разработка и утверждение нормативных документов в Федеральном агентстве по физической культуре и спорту.

2) Развитие ФСТ, как общественной общероссийской организации, включая региональные центры, клубы, МКК, учебные и тренировочные центры.

3) Развитие внутренней структуры Федерации, которая основана на демократическом представительстве регионов и участии лидеров спортивного туризма во всех комиссиях Федерации.

4) Издание книги нормативных документов на 2006-2009г. "Русский Турист, издание 8".

5) Постоянное сотрудничество и оказание поддержки региональным федерациям.

6) Туристские клубы:

а) восстановление системы туристических спортклубов и секций коллективов физкультуры. Содействие в формировании и организации муниципальных туристических спортклубов. Образование комиссии клубов;

б) восстановление системы студенческих туристических клубов.

7) Активизация работы видовых комиссий (видовых образований) и межвидовых комиссий.

8) Деятельность по восстановлению деятельности Международной федерации спортивного туризма, а именно: привлечение новых членов,

организация чемпионатов по спортивным маршрутам и дистанциям, постоянное информирование о календарях мероприятий).

9) Вступление в Международные организации: конный туризм, туристские гонки, велосипедный туризм и другие.

10) Формирование материальной базы Всероссийского туристского клуба ТССР.

11) Увеличить сбор статистики по развитию СТ, а для этого нужно изменить форму отчета коллективного члена, включить в нее дополнительно информацию о соревнованиях, о подготовке кадров, ЦДЮТ ).

12) Установить Интернет коммуникации с федерациями. Электронная рассылка информационных писем по текущим событиям.

13) Создание рассылки итогов "Рейтинга регионов" через систему спорткомитетов РФ.

14) Оформление паспортов спортсменов и карт индивидуальных членов ТССР.

Работа МКК:

1) Размещение "Перечня маршрутов и препятствий", "Перевалы среднегорья".

2) Установка интернет-связи с МКК коллективных членов, между выпускающими и контролирующими МКК (ведения адреса контролирующей МКК в маршрутной книжке).

3) Уточнение списка региональных МКК ТССР, с его расширением и включением МКК дополнительного образования СЮТУР.

4) Учреждение экспертного совета по почетному знаку "Выдающийся путешественник".

5) Советы по анализу несчастных случаев.

Чемпионаты туристских спортивных маршрутов:

1) Развивать системы Чемпионатов по спортивному туризму во всех регионах.

2) Дополнить, сделать шире список региональных чемпионатов по спортивным туристским маршрутам.

3) Больше приглашать судей регионов при судействе Чемпионатов округов и России, организовывать семинары для судей.

4) Модернизировать методику судейства Чемпионата. Отработать новую стратегию судейства, которая основана на сплошной бальной шкале от низших до высших категорий сложности; доработать методики расчета показателя сложности по видам туризма, и методики судейства "Рейтинга регионов".

5) Проводить чемпионаты округов и регионов как этапов Чемпионата России.

6) Проводить международный Чемпионат по линии Международной федерации спортивного туризма.

7) Каждому участнику туристско-спортивного мероприятия необходимо взять за правило, что нужно постоянно повышать уровень своей подготовки, тренированности, уровень владения техникой. Также обращать пристальное внимание на технику поведения при аварийной ситуации.

Соревнования на туристских спортивных дистанциях:

1) Активизация работы секторов ТМ по видам туризма.

2) Подготовка календарей Всероссийских соревнований и Единого календаря ТССР.

3) Увеличить контакты по линии МФСТ. Организация Международных соревнований.

4) Подготавливать и внедрять в систему подготовки кадров блоки программ, которые будут связаны с подготовкой тренерского состава и судейского.

5) Постоянно проводить всероссийские судейские семинары по различным видам туризма.

- 6) Подготовка региональных судей, в том числе за счет привлечения их для судейства всероссийских соревнований.
- 7) Организация нового блока для подготовки кадров, который связан с проведением соревнований.
- 8) Строительство турполигонов в городской среде, благодаря ему осуществляется хорошая перспектива для развития соревнований.
- 9) Содействовать тому, чтобы соревнований переходили на режим самофинансирования.
- 10) Экстрим туризм (ПСР, туристские (приключенческие гонки)
  - а) продолжать деятельность по включению во Всероссийский реестр видов спорта дисциплины "Туристские гонки";
  - б) закончить дорабатывать нормативную базу, чтобы включить марафонские гонки. В марафонские гонки включены: велосипедный и водный туризм;
  - в) вхождение в Международные организации.
- 11) Подготовка туристских кадров.
- 12) Достигнуть государственного и ведомственного признания системы подготовки туристских кадров ТССР.
- 13) Доработать систему подготовки, переподготовки и аттестации кадров.
- 14) Образование Центра по подготовке кадров при ТССР и филиалов на местах.
- 15) Восстановление региональных центров-школ высшей подготовки по Федеральным округам.
- 16) Выпуск учебников по подготовке квалифицированного персонала, в том числе для гидов проводников.
- 17) Образование системы центров подготовки для гидов-проводников и их аттестация.
- 18) Использование туриад при проведении учебных походов.

19) Создание полного календарного плана подготовки кадров в СТ и его включение в Единый календарь ТСМ.

20) Проведение учебных походов по подготовке туристских кадров по видам туризма, опираясь при этом на туристские фирмы. Организация учебных походов фирмами.

21) Больше применять на практике межрегиональные школы, когда проведение лекций осуществляется в регионах, а затем проводится совместный учебный поход.

22) Доработать и совершенствовать дистанционную систему образования.

23) Подготовить вопросы взаимодействия с учебными Вузами, которые занимаются подготовкой туристских кадров, согласованием программ. Осуществлять аккредитацию вузов, которые готовят по программам ФСТ РФ.

24) Разработка партии учебников по видам туризма.

25) Оказывать содействие получению заказа от Минобороны на подготовку допризывников системе подготовки кадров ТССР

Подготовка гидов-проводников для турфирм:

1) Содействовать учреждению центров подготовки гидов-проводников.

2) Разработтка учебных материалов по подготовке гидов-проводников.

3) Указать на сайте ТССР список всех аттестованных гидов-проводников России.

Детско-юношеский и студенческий туризм:

1) Установление тесной связи федераций с ДЮСШ, ЦДЮТурами , юношескими и студенческими клубами, в том числе по месту жительства, совместное участие в мероприятиях и соревнованиях.

2) Заниматься пропагандой шефства туристских секций над школами.

3) Заниматься пропагандой школ по подготовке кадров ТССР для педагогов ЦДЮТУров, ДЮСШ и клубов по месту жительства.

Безопасность:

1) Подготовка статистики НС по видам туризма, в том числе через МЧС (АСФ регионов).

2) Рассмотрение несчастных случаев.

3) Оказывать содействие в проведении постоянных ежегодных совещаний и конференций по вопросам обеспечения безопасности спортивного туризма (Новосибирск), Томск, Ярославль, Уфа и др.).

4) Разработка методических материалов по безопасности.

5) Разработка рекомендаций по взаимодействию групп с МЧС и его региональными структурами. (АСФ).

6) Подготовка детального списка по АСФ, МЧС по регионам.

7) Достичь согласованной политики с МЧС в отношении статуса "общественного спасателя". Помочь создать центры подготовки кадров "общественный спасатель". Советовать создание при каждом ТСО общественно-спасательного отряда (ОПСО).

8) Сделать обязательным страхование в сфере спортивного туризма. Способствовать решению вопроса взаимодействия страховых компаний с АСФ.

9) Способствовать решению вопросов оповещения и приеме информации о природных аномалиях через МЧС.

Туры:

1) Оказывать содействие для привлечения гидов-проводников и турфирм, которые работают в сфере активного туризма в спортивный туризм.

2) Активная пропаганда безопасных спортивных туров.



- 3) Работа с турфирмами для подготовки гидов-проводников.
- 4) Проведение специальных занятий для подготовки гидов-проводников.
- 5) Проведение Чемпионата России по классу "Спортивные туры".
- 6) Выработка методики судейства по классу "Спортивные туры".
- 7) Содействие Ростуризма и общественной организации (РСТИ):
  - а) по подготовке гидов проводников;
  - б) по критерию безопасности;
  - в) по вопросу общественной аттестации турфирм.
- 8) Исследовать вопрос объединения гидов-проводников в ассоциации.

Защита прав и свобод путешественников.

Защита прав и свобод путешественников в плане свободы перемещения, страхования и защиты прав граждан.

Путешествия:

- 1) Организовать комиссию по Путешествиям (Клуба выдающихся путешественников) с помощью привлечения известных путешественников России.
- 2) Распределение по классам очень продолжительных маршрутов.
- 3) Создание критериев по определению рейтинга маршрутов путешествий.
- 4) Работа по привлечению в ФСТ именитых путешественников.
- 5) Проведение судейства Чемпионата России по такому классу, как "Спортивные путешествия".

Пропаганда и агитация:

- 1) Сотрудничество с журналами и газетами, которые пишут о туризме.
- 2) Сборы материалов о спортивном туризме для печати.
- 3) Усовершенствовать работу сайта федерации.

- 4) Проведение ежегодного Всероссийского конкурса фильмов о спортивном туризме.
- 5) Проведение Всероссийского фотоконкурса "Спортивный туризм в России".
- 6) Взаимодействие с телевидением. Ежегодное подведение итогов чемпионата страны по спортивному туризму.
- 7) Публикация значимых материалов ТССР в СМИ туристской тематики.
- 8) Выпуск товаров с логотипом союза (на майках, значках и т.д.) для продвижения бренда ТССР.
- 9) Поддержка руководителей спортивных походов в презентации их на радио и телевидении информации о путешествии.
- 10) Организация в ТССР союза журналистов, которые будут писать о спортивном туризме.
- 11) Привлечение журналистов в рекламные туры по активным маршрутам.<sup>7</sup>

Как можно увидеть, туризму в РФ уделено достаточно внимания. Со всех аспектов туризм стараются тщательно рассмотреть для того, что в дальнейшем не возникало проблем как со стороны клиента, так и со стороны фирм. Государственное регулирование создает благоприятные условия для развития туризма, помогает развиваться и делать что-то новое. Не обходя стороной, интересы потенциальных туристов и их права.

### **1.3 Российский и зарубежный опыт организации спортивно-оздоровительных туров**

Спортивно-оздоровительные услуги в туркомплексе являются частью турпродукта, формируемого туркомплексом. И они либо входят в состав основных услуг, то есть в туристический пакет обязательных услуг, которые

---

<sup>7</sup> Программа развития спортивного туризма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tssr.ru/> - 01.04.2018

оговорены в турпутевке (в случае спортивно-оздоровительных туров), либо становятся лишь долей (частью) различных дополнительных услуг туристского комплекса.

Но существуют основные и общие требования к услугам абсолютно всех спортивно-оздоровительных туров. Эти спортивно-оздоровительные туры относятся к проведению туров и в России, и зарубежом. К требованиям относятся:

а) Присутствие природно-рекреационных условий. Например, для велосипедного туризма необходима специальная дистанция, которая была проложена определенным маршрутом. Также необходимо наличие препятствий и сложностей, так как за дальность и скорость туристы получают разряды и звания. А для рафтинга требуется наличие искусственного водоема или реки с бурным течением. Плюс ко всему маршрут может содержать большие количества поворотов, водопадов и других препятствий;

б) Материальная база, включающая в себя отели, средства передвижения, спортивный инвентарь, тоже должна быть ориентирована на спортивный отдых и на определенный вид спорта. Люди, которые организуют такие туры, должны убедиться в исправности и безопасности подъемников, трасс. Большим плюсом для организаторов и туристов станет наличие в отелях таких дополнительных услуг, как СПА салоны;

в) Когда организуют тур, необходимым элементом должен быть прокат спортивного инвентаря и спортивного оборудования. И также должна осуществляться продажа спортивного оборудования для различных видов спорта;

г) Что касается экскурсий, то в таких турах, как спортивно-оздоровительный туризм, программа не должна занимать большую часть. Нужно показать главные достопримечательности, памятники архитектуры,

не вдаваясь в более глубокий рассказ и анализ. Можно комбинировать программы спортивно-оздоровительную и экскурсионно-познавательную. К примеру, во время велотура можно рассмотреть основные достопримечательности населенного пункта;

д) Обязательно необходимо планировать свободное время для туристов, когда организывают спортивно-оздоровительный тур. Свободное время выделяется на прогулки по городу, ознакомление с достопримечательностями, если туристу хочется узнать еще больше о каком-либо архитектурном объекте. Или же турист может сам позаниматься тем видом спорта, которым увлекается. Может потратить время на шоппинг, приобретение сувениров и т.д. Сколько времени должно отдаваться на это? Точного регламента нет, поскольку все будет зависеть от вида спорта, его сложности. Можно указать лишь среднестатистическое значение – это половина дня;

е) Питание у туристов должно быть разнообразное, включать в себя все макро и микронутриенты, которые помогут восполнить потраченную энергию и дать силы на день. Как правило, питание осуществляется в форме полного пансиона или полупансиона;

ж) Для того, чтобы организовать спортивно-оздоровительный тур необходимо позаботиться о найме квалифицированных инструкторов, желательно, с большим опытом по определенному виду спорта, которые и будут взаимодействовать с туристами;

з) Очень важным условием является наличие медпункта.

При прибытии в место отдыха, туристов разделяют по группам, при этом учитывают их уровень подготовки. Если среди туристов есть семьи с детьми, то для них отводится отдельная группа для детей. С ними уже занимаются специалисты.

Есть определенные формальности и стандарты, которые определяют что и как должно быть, когда тур находится еще только в разработке, и когда уже начинает проходить спортивная часть маршрута:

1) Необходимо постоянно контролировать маршрут, обеспечивать его постоянство в плане безопасности, потому как это способствует, во-первых, поддержанию высокого качества турпродукта, ведь если все посещаемые туристами места будут под контролем, за ними будут следить, то не будет чрезвычайных происшествий, что может негативно сказаться в дальнейшем на статусе фирмы и организаторов. Во-вторых, продуктивной рекламной компании. Потому как хорошая реклама поможет отыскать своего покупателя. В-третьих, верному составлению плана.

2) Постоянный контроль за достойным уровнем обслуживания. При составлении тура в его программе стоит указать все мероприятия, которые будут проходить. Нужно расписать маршрут, которому будут следовать туристы. Это делается для того, чтобы у туристы могли наглядно все увидеть и не беспокоиться в дальнейшем. Также весь спортивный инвентарь должен соответствовать специальным требованиям, определяющим его качество.

3) При составлении тура нужно обратить внимание и на погодные условия, сезонность. Потому как программа тура будет напрямую зависеть от погодных условий. Может измениться маршрут, цена путевки. Учитывая сезонные и погодные условия, необходимо разработать в роли дублирующих альтернатив программ тура.

4) Защита природы и окружающей среды. Постепенно количество туристов растет, в связи с этим и увеличивается влияние на окружающую среду. Если хорошо спланировать природоохранную работу при разработке и проведении туров, то это даст положительный результат. Ведь можно внедрять в спортивно-оздоровительный туризм и элементы от экологических туров. Возможно устроить учебный полигон. На этом полигоне туристы

получают не только новые знания в теоретической форме, но и практические умения в теме по охране окружающей среды.

При разработке туров необходимо уделить внимание, как оборудованы и в каком состоянии находятся трассы, а также сами туркомплексы. Нужно проследить за безопасностью инвентаря, который будет использоваться туристами. Вдобавок к этому можно постараться заинтересовать туристов в сохранении природного богатства.

Когда национальные парки, памятники природы включают в туры, нужно учитывать условия их использования, а именно экологические, правовые и организационные. Также нужно предусмотреть действия, чтобы в дальнейшем можно было отреставрировать памятники культуры.

5) Сделать верный расчет, рассчитать рентабельность. Достигнуть нужной рентабельности можно за счет подсчета себестоимости тура, снижения издержек на управленческие и непроизводительные расходы, целесообразного использования кадров. Но при этом желание получить больше прибыли не должно ставиться в приоритет, ведь при планировании тура обязательно нужно знать на какой сегмент людей он ориентирован. Какой бюджет сможет выделить та или иная категория туристов.<sup>8</sup>

б) Безопасность. Когда планируется тур, то учитывается абсолютно все, все возможные факторы, при которых может произойти несчастный случай. Такие факторы делятся на две группы: первая группа – это естественные, а вторая группа – это субъективные, которые возникают в связи с действиями самих туристов.

Субъективные факторы в свою очередь делятся на группы:

а) не очень хорошая подготовка туристов, в физическом плане, моральном и т.п.;

б) маршрут плохо оборудован;

---

<sup>8</sup> Проведение спортивных туров [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// studbooks.net/](https://studbooks.net/) - 01.04.2018

в) нет проверок и контроля.

Необходимо разработать план безопасности, чтобы гарантировать, что поход пройдет без чрезвычайных происшествий.

Ниже будут приведены отличия между Россией и другими странами.

В зарубежных странах спортивно-оздоровительный туризм стал набирать обороты еще в 70-х годах XX века. А в России такая заинтересованность стала проявляться лишь 10 лет назад. На сегодняшний день подобного рода услуги пользуются спросом в основном в больших городах. Сейчас планированию и организации спортивно-оздоровительного туризма уделяется много внимания, также этому вопросу отведено много исследований, например, как определил В.Г. Велединский, под спортивно-оздоровительным сервисом понимается «экономически обоснованное создание, предоставление и потребление услуг, удовлетворяющих совокупность специальных потребностей человека и связанных с программированием занятий специалистом (тренером, инструктором) в целях оздоровления, поддержания здоровья и физического развития». В нашей стране такие туры понимаются, как достаточно большой спектр деятельности, потому как в его структуру входят и спортивно-оздоровительные программы, и специальные обучения в сфере спорта, и просто отдых в целом. Такие аспекты и формируют определенный рынок в нашей стране. Абсолютно любой рынок можно разделить на группы:

- а) те, кто потребляет турпродукты;
- б) сами группы турпродуктов;
- в) конкуренты.

Сегментация рынка по группам потребителей – это наиболее действенная и популярная группировка. В чем она заключается? Такая сегментация определяет поведение потенциальных покупателей по ряду признаков: географическим, демографическим, психологическим и

поведенческим. И уже сегмент устанавливают по присутствию схожих признаков у разных потребительских групп.<sup>9</sup>

«Довольно распространена сегментация рынка по группам услуг. Данная сегментация рынка складывается из определенных предпочтений и запросов потребителей на качественные характеристики продукта или услуги. Такими характеристиками могут быть цена, функциональные и технические параметры продукта или услуги и т.п. Сегментация по конкурентам основывается на признаках конкурентоспособности в продвижении на рынок. В этом случае сегментационными показателями могут быть цена и качественные показатели продукта или услуги, продвижение продукта или услуги на рынке, каналы сбыта и т.д.. Так, например, в программе развития физкультуры и спортивно-оздоровительных услуг на 2008–2021 годы города Лондона (Великобритания) авторы используют сегментацию рынка спортивно-оздоровительных услуг по группам потребителей, в частности по полу, возрасту и социальному статусу жителей города. В программе развития физкультуры и спортивно-оздоровительных услуг на 2014–2024 годы города Окленд (Новая Зеландия) используется другой подход для сегментации рынка — авторами данной программы было предложено делить рынок по группам продуктов и услуг. В качестве признака в программе выступает конкретный вид спорта или оздоровительной услуги, например футбол, регби, фитнес и т.п.. Для обеспечения успешного развития выбранного сегмента рынка, необходимо применять современные инструменты планирования. Мельник Е.С. под инструментами планирования предлагает понимать «такой набор средств, методов, способов, используя которые предприятие сможет спланировать свою деятельность, определить перспективы и возможности своей организации в достижении поставленных результатов». Инструменты планирования достаточно разнообразны. К таким инструментам могут

---

<sup>9</sup> Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности/под ред. В.А. Квартальнова, И. В. Зорина



относиться: метод экспертных оценок, мозговой штурм (атака), SWOT-анализ, бизнес-план и т.п.»<sup>10</sup>

Если смотреть на заграничный опыт по использованию инструментов планирования, чтобы развивать предприятия из области спортивно-оздоровительных услуг, необходимо сказать, что они обширны и разнообразны. В зависимости от сегментации рынка спортивно-оздоровительных услуг, от государственного регулирования, от демографических особенностей и т.п., и определяется набор инструментов. В связи с этим нашей стране нужно держать ориентир на страны, которые имеют большой опыт по этому направлению.

На данный момент времени Россия имеет несомненно меньший опыт в проведении фитнес-туров, но при этом подобные туры только набирают обороты. А это значит, что спрос будет способствовать большему освоению в подготовке фитнес-туров. Качество будет расти и приумножаться. Ведь люди все больше и больше стараются уделять время себе и проводить свой отпуск активно. К тому же польза для здоровья, тоже играет большую роль при привлечении туристов.

---

<sup>10</sup> Планирование спортивных тур услуг за рубежом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/> - 05.04.2018

## 2 ФИТНЕС-ТУРЫ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

### 2.1 Анализ развития спортивно-оздоровительного туризма в РФ

Крайние десять лет возрастает популярность среди туристов к активному проведению отдыха. На сегодняшний день пляжные туры иногда проигрывают экстремальным, потому как туристы все больше предпочитают уходить в сторону спортивных, познавательных и приключенческих и т.п. Например, горнолыжные курорты основательно стоят на туристском рынке и задают конкуренцию привычному и спокойному пляжному отдыху.

«Фитнес-туры появились в России всего несколько лет назад и уже пользуются высокой популярностью.

Они представляют собой поездку в страны Европы или другие центры пляжного туризма (часто в осеннее или зимнее время). Это своеобразный пляжный отдых, в который включаются полноценные тренировки с выездным тренером. В таком туре могут быть не только пилатес или аква-аэробика прямо в море, но и уроки восточных единоборств. Помимо тренировок, в тур входят лекции по рациональному питанию, экскурсии, дискотеки и дружеские вечера на природе.

Основными потребителями данного тура являются те, кто серьёзно увлечен фитнесом и во время отпуска не хотел бы потерять форму; не может долго выдерживать пляжный отдых с обильным питанием; регулярно поддерживает здоровый образ жизни и предпочитает активный отдых; серьёзно увлекается танцами (или другой активностью) и не хотел бы прерывать тренировки на время отдыха (можно поехать вместе со своим инструктором и всей группой); проводит много времени в офисе и испытывает нехватку двигательной активности в течение года; не любит путешествовать один.

В половом соотношении большую часть групп занимают женщины в возрасте от 25 до 40. Мужчины тоже есть, но их значительно меньше.»<sup>11</sup>

Цели путешествия могут быть самыми разными. Одни едут, чтобы похудеть, ведь фитнес-тур поможет избавиться от 4 лишних кг., наладить питание, ввести в привычку активный образ жизни. Другие же рассматривают подобные туры как возможность поддерживать свой результат, завести новые знакомства, путешествовать в разных странах, увидеть много нового.

Спортивная подготовка туриста не имеет значения, ведь фитнес-тренер для каждого подбирает свой уровень нагрузки, учитывая возраст, вес, род деятельности и т.п. Плюс ко всему фитнес-тренер каждому участнику тура составляет план питания с учетом пожеланий туристов. Поэтому для фитнес-групп стараются бронировать отели, где организованы не шведские столы, а стандартное трехразовое питание. Что помогает держать себя в руках и не переедать. Во время самого тура регулярно проводят контроль за антропометрическими показателями, то есть за процентом жира, мышечной массы, объема тела и т.д.)

Программа на день зависит от того какое направление фитнеса выбрано.

Основные направления фитнеса:

«Йога – использование асан для равномерного вытяжения одних частей тела и расслабления других, контролируя дыхание и сознание.»<sup>12</sup>

«Пилатес – занятие направлено на формирование внутримышечного корсета, осанки, развития межмышечной координации и контроля над телом.»<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup> Селуянов В.Н., Федякин А.А. Биологические основы оздоровительного туризма. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000

<sup>12</sup> Йога [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://konf.x-pdf.ru/> - 06.04.2018

<sup>13</sup> Пилатес [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.vturs.ru/> - 02.04.2018

Силовые тренировки – занятие направлено на проработку мышц тела, наращиванию мышечной массы, занимаясь со специальным спортивным оборудованием. Тренировки могут проходить в тренажерном зале, так и на свежем воздухе со специальным оборудованием.

«Combat - занятие направленно на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение тонуса мышц и уменьшение жировой прослойки используя основные техники ударов ногами и руками из целого ряда единоборств: карате, кикбоксинг, бокс, тайский бокс и др.»<sup>14</sup>

Аквааэробика – занятие проводится в бассейне, где выполняются специальные упражнения. Безопасность такой тренировки заключается в том, что нагрузка на позвоночник минимальна, и этот вид тренинга подходит практически всем. Данная тренировка укрепляет мышцы, способствует похудению и благотворно влияет на все состояние организма.

«Low body - силовой урок для тренировки мышц ног, пресса и спины. Данный урок идеален для улучшения формы ног, на нем главный акцент ставится на ягодицы и всю область бедер.»<sup>15</sup>

Upper body – силовой тренинг, где задействованы мышцы рук, спины, груди и плеч, а также включены в работу еще и мышцы пресса. Благодаря таким тренировкам, удастся больше и лучше проработать мышцы корпуса.

Bodysculpt – силовой вид тренинга, при которой тренируется все тело с помощью специального инвентаря. Также выполнять тренировку можно и с собственным весом тела. Такой тренинг поможет улучшить рельефность мышц.

ABS – тренинг, где в работу включены мышцы пресса.

Круговая тренировка - силовой тренинг, где задействованы все группы мышц. Упражнения выполняют поочередно без отдыха. Такая тренировка хороша для жиросжигания.

---

<sup>14</sup> Combat [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://zibrovo-club.ru/> - 02.04.2018

<sup>15</sup> Low body [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fitnessplus.ru/> - 02.04.2018

Интервальная тренировка – при такой тренировке чередуется кардионагрузка и силовая нагрузка. Подобный тренинг дает максимальный эффект для быстрого похудения.<sup>16</sup>

Численность людей, которые приобщаются к спорту растет с каждым годом. Это показывают соц. опросы и статистика. «Проведение анализа по развитию физкультуры и спорта в Российской Федерации показывает, что в 2008 году происходит стабильная динамика роста некоторых целевых показателей. На данный момент времени систематически занимается физической культурой около 22,5% общей численности населения. Значение данного показателя среди учащихся и студентов увеличено до 52,7% (в 2008 г. – 34,5%). В общей сложности по сравнению с 2008 годом число систематически занимающихся физической культурой и спортом россиян возросло на 10 млн человек. До 25% увеличен показатель уровня обеспеченности населения объектами спорта, исходя из их единовременной пропускной способности (в 2008 году – 22,7%). Достигнут плановый показатель 2015 года по числу тренеров и тренеров-преподавателей физкультурно-спортивных организаций, работающих по специальности и осуществляющих физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с различными категориями и группами населения (331 тыс. человек).

Так, Единый календарный план межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий 2014 года (далее – ЕКП) предусматривает проведение более 11 тыс. мероприятий, включая 259 физкультурных (2010 год – 9 тыс. мероприятий, включая 195 физкультурных).

Среди комплексных многоэтапных физкультурных мероприятий ЕКП необходимо указать на проводимые с 2010 года Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» и Всероссийские спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры». Они

---

<sup>16</sup> Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

предусматривают тестирование уровня физической подготовленности учащихся и проведение соревнований по отдельным видам спорта между сборными образовательных учреждений. В рамках «Президентских состязаний» в 2013 году участвовали более 9,5 млн человек из 77 субъектов Российской Федерации (147 классов-команд). Тестирование участников финального этапа показало высокий уровень физической подготовленности у 49% их общей численности, средний уровень – у 40,3%, низкий уровень – у 10,7%. В «Президентских спортивных играх» в 2013 году участвовали 5,4 млн человек из 79 субъектов Российской Федерации (2011 год – 2,4 млн человек). Соревнования были проведены в 34,7 тыс. общеобразовательных организациях (77% их общего количества). Помимо комплексных многоэтапных спортивных соревнований широкое распространение имеют спортивные фестивали, проводимые, в том числе, по неолимпийским и национальным видам спорта (ЕКП – 2014 предусматривает проведение 28 спортивных фестивалей), а также всероссийские масс-старты: «Лыжня России», «Кросс наций» (3,5 млн участников в 2013 году). В общей сложности, по экспертным оценкам, существующая система потенциально позволяет привлечь к соревновательной деятельности свыше 80 млн граждан (около 56% общей численности населения Российской Федерации).»<sup>17</sup>

Также проведем анализ по количеству людей, занимающихся спортом и в том числе, занимающихся спортивным туризмом. Российский статистический ежегодник 2017 года опубликовал следующие данные с 2010 по 2016 г.г..<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Численность людей, приобщенных к спорту [Электронный ресурс]. 2018.URL: [https:// minsport.gov.ru](https://minsport.gov.ru) (дата обращения: 05.04.2018).

<sup>18</sup> Росстат [Электронный ресурс]. 2018.URL: <http://www.gks.ru> (дата обращения: 06.04.2018).

Таблица 1 - Численность людей, занимавшихся в спортивных секциях

Численность занимавшихся в спортивных секциях и группах – всего	Всего, чел.	из них по видам спорта
		спортивный туризм, чел.
2000	11239,9	125,7
2002	12330,9	180,0
2004	12956,8	194,5
2006	13872,5	250,9
2008	15859,4	289,6
2010	17326,7	333,8
2012	20239,2	378,1
2014	22673,8	391,6
2015	24255,6	405,9
2016	25329,3	399,8

Исходя из данных таблицы, можно увидеть, что количество людей, занимающихся в спортивных секциях, увеличивается с каждым годом. В сфере спортивного туризма число растет, лишь в 2016 году по сравнению с 2015 заметно небольшое снижение, но оно незначительно. Тем более, что общая статистика, включающая все виды спортивных секций не уменьшилась. А это говорит о том, что фитнес-итурсы будут привлекать больше внимания и клиентов. Следовательно, сферу спортивно-оздоровительного туризма необходимо развивать и уделять ей больше внимания.

Для наглядности проследим изменения показателей на рисунке 7.

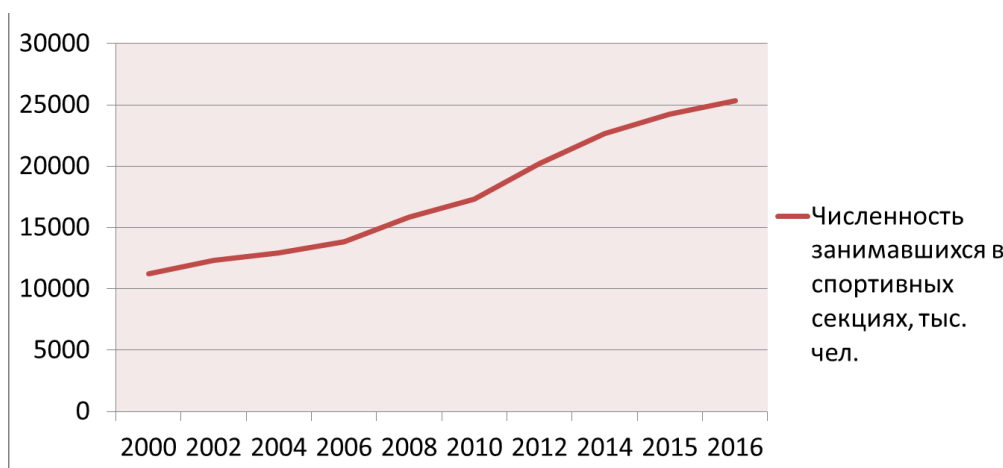


Рисунок 7 – Численность занимавшихся в спортивных секциях

Для того, чтобы убедиться еще раз, что популярность фитнеса растет, рассмотрим таблицу, в которой приведены данные по количеству спортивных сооружений с 2000 года по 2016 год.

Таблица 2 – Число спортивных сооружений

	2000	2010	2014	2015	2016
Стадионы с трибунами на 1500 мест и более	2108	1903	1959	1877	1771
Спортивные залы, тыс.	54,9	72,4	71,8	72,0	72,1
Плавательные бассейны	2512	4237	4956	5196	5441
Плоскостные спортивные сооружения (площадки и поля), тыс.	96,8	129,6	145,6	148,2	154,6

В данной таблице больший интерес вызывает графа со спортивными залами, но во внимание необходимо брать и остальные объекты, ведь они являются неотъемлемой частью спорта. В 2016 году по сравнению с 2000 годом, количество спортивных сооружений в качестве тренажерных залов возросло почти в 1,5 раза. Бассейны и плоскостные сооружения тоже значительно приумножились. Лишь графа со стадионами вышла со знаком минус.

Рассмотрим по отдельности стадионы с трибунами на рисунке 8.



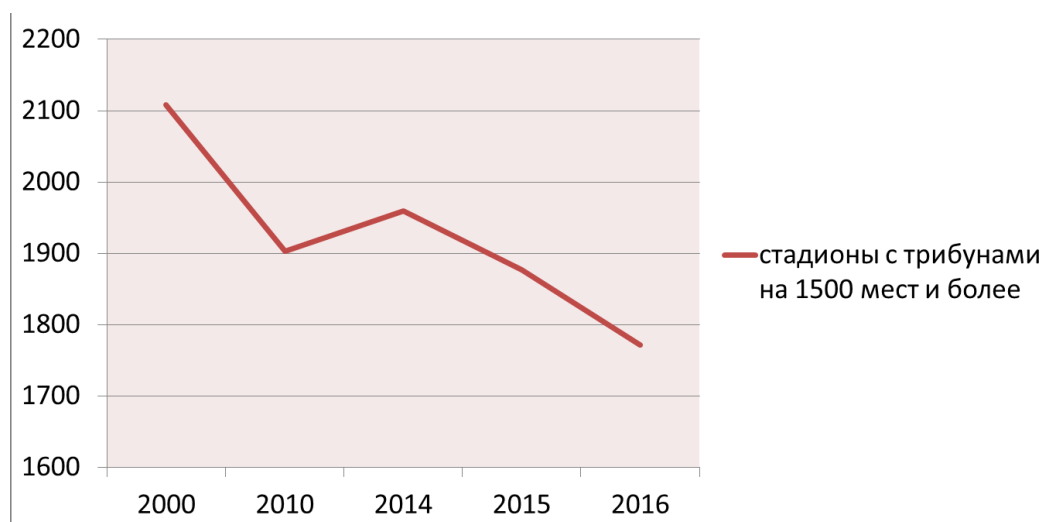


Рисунок 8 – Стадионы с трибунами на 1500 мест и более

На рисунке заметна тенденция снижения стадионов, это говорит о том, что на этой проблеме стоит уделить особое внимание.

Далее рассмотрим рисунок 9, на котором отражено количество спортивных залов за 16-летний период.

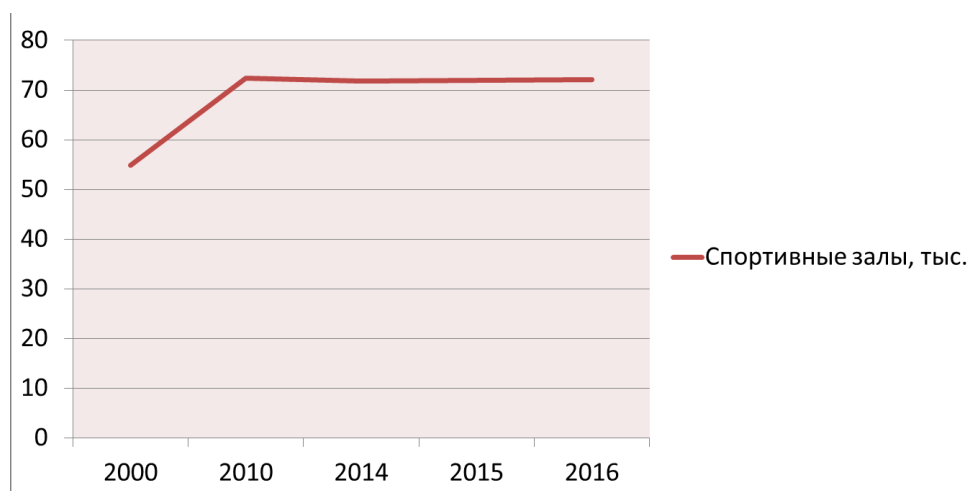


Рисунок 9 – Количество спортивных залов

Как можно заметить, лишь с 2000 год по 2010 год был заметен рост спортзалов, а далее они остаются на одном уровне, это означает, что спортзалы существуют стабильно.

Обратимся к графе плавательные бассейны, наглядно можно заметить рост на рисунке 10.

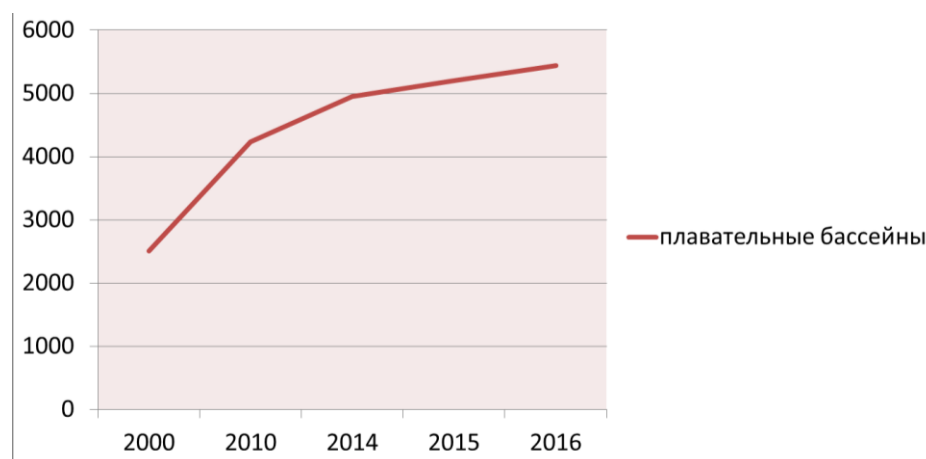


Рисунок 10 – Количество плавательных бассейнов, единиц

Динамика наблюдается положительная, потому как заметен значительный рост объектов спортивных.

И, наконец, обратим внимание на плоскостные спортивные сооружения на рисунке 11.

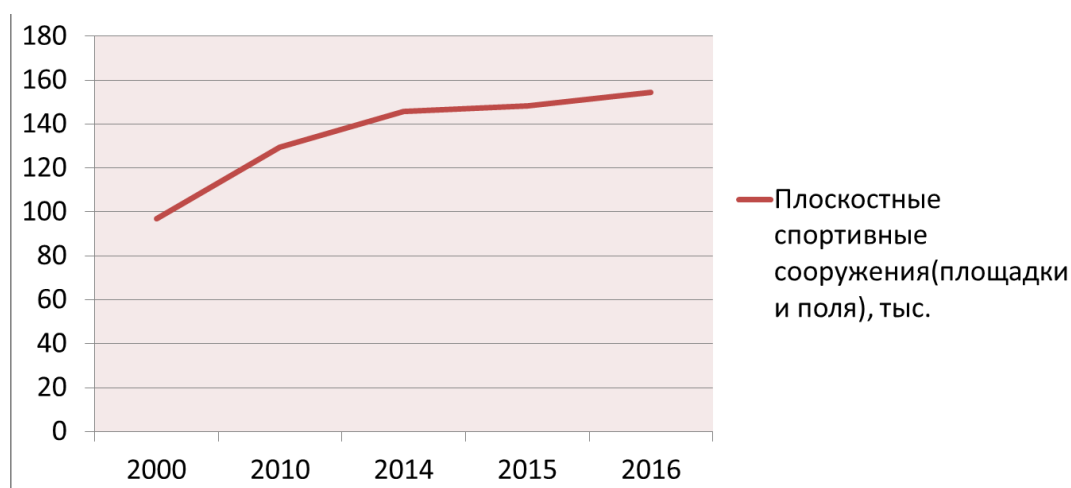


Рисунок 11 – Количество плоскостных спортивных сооружений

Здесь также заметен рост, что демонстрирует положительную картину.

Министерство спорта РФ проводит аналитику и ведет статистику спорта в России. Она необходима для того, чтобы понять на каком уровне находится тот или иной регион страны. А также помогает проследить, какие виды спорта являются массовыми, а на какие стоит сделать упор по привлечению большего количества людей. Итак, рассмотрим непосредственно спортивный профессиональный туризм. Несмотря на то, что тур будет разрабатываться для не профессиональных спортсменов,

нужно проследить сначала за профессионалами. Ведь концентрация спортсменов влияет на любителей, людей, которые занимаются спортом ради себя, своего здоровья. Рассмотрим таблицу 3.

Таблица 3 – спортивные звания в регионах России

Регион	МС	МСМК	ЗМС	ЗТР	ВК	ГР	ПС	Итого
Амурская область	120	5	1	1	20	0	0	<b>147</b>
Московская область	2810	376	142	102	471	3	6	<b>3910</b>

МС – Мастер спорта России

МСМК – Мастер спорта международного класса

ЗМС – Заслуженный мастер спорта России

ЗТР – Заслуженный тренер России

ВК – Спортивный судья Всероссийской категории

ГР – Гроссмейстер России

ПС – Почетный спортивный судья

В таблице были приведены данные Амурской области и Московской. Это было сделано для того, чтобы показать отставание Амурской области в области спорта, а значит и в сфере фитнеса, именно поэтому необходимо активно развивать индустрию фитнеса в нашей области. В некоторых графиках, таких как – Гроссмейстер России и почетный спортивный судья нет вовсе данных, а по остальным Амурская область проигрывает в десятки, а то и сотни раз. Конечно же, масштабы нашего края не так велики, как Московская область, однако и для нашей области цифры могли бы быть намного больше.

Стоит учитывать и какие виды спорта насчитывают вышеуказанных званий. Это нужно знать для того, чтобы понять, на каком уровне находится тот или иной вид спорта. Данные приведены в таблице 4.

Таблица 4 – Статистика по зарегистрированным видам спорта

Вид спорта	МС	МСМК	ЗМС	ЗТР	ВК	ГР	ПС	Итого
Бодибилдинг	230	54	13	4	24	0	0	<b>325</b>
Фитнес-аэробика	0	0	0	0	23	0	0	<b>23</b>

Почему были рассмотрены именно эти категории спорта? По той причине, что люди, которые будут отправляться в фитнес-тур, будут заниматься, как кардио тренировками, так и силовыми в тренажерном зале. А вышеуказанные виды спорта имеют прямую связь. Как можно увидеть, официально бодибилдинг зарегистрирован и развит намного лучше фитнес-аэробики. Но, основываясь на опыте фитнес-клубов, фитнес-аэробика не уступает бодибилдингу, поэтому в тур и включаются оба вида спорта. Вышеперечисленные данные помогают сделать следующий вывод.

Указанные выше данные говорят о том, что спрос на фитнес-туры непременно будет расти. Так как сейчас люди живут в то время, когда здоровье и красота не уходят на второй план. Сейчас о собственном самочувствии и состоянии люди гораздо больше стали задумываться. А почему бы не совместить приятное с полезным – как отдых в жарких странах, например, и занятия спортом, которые помогут улучшить фигуру, поспособствуют приливу сил, энергии. И вдобавок такая поездка зарядит эмоционально на долгое время.

## **2.2 Предложения фитнес-туров клубами по интересам в России и за рубежом**

На сегодняшний день, сфера фитнеса очень хорошо развита. Существует множество фитнес-клубов, которые различаются по количеству предлагаемых услуг, по сервису, по площади размещения, по ценовой политике и многому другому. Но есть и такие фитнес-центры, которые представляют собой целую сеть, разбросанную по всей стране. Они

пользуются хорошим спросом, а еще они предлагают фитнес-туры за границей. Вот одни из них:

а) World Class организует фитнес-туры, предлагая одновременно несколько занятий для разных категорий людей. Тренеры World Class каждый раз тщательно подбирают и зачастую лично тестируют маршруты фитнес-туров: часть из них подходит для всех членов фитнес-клубов, а часть из них рассчитана на людей с определенным уровнем подготовки. Практически каждый член клубов World Class найдет фитнес-тур, в котором он сможет заниматься любимыми видами спорта: йогой и трекингом, кататься на сноуборде и горных лыжах, играть в пляжный волейбол — и все это под руководством ведущих тренеров.<sup>19</sup>

Все фитнес-туры индивидуальны: клуб подбирает лучшие маршруты и формирует группу. Количество человек в группе всегда разное — их может быть от одного до ста, количество сопровождающих тренеров — от одного до десяти.

Специфика фитнес-туров определяет и подбор участников: будут ли это подготовленные спортсмены или любители и новички. Но безопасность туристов неизменно является для клуба первоочередной задачей — для всех участников фитнес-туров всегда оформляется спортивная страховка.

Большой плюс этого фитнес-клуба в том, что туристам не придется самостоятельно заниматься организационными вопросами: оформление виз и другие моменты.

Специально для тех, кто не может представить свою жизнь без спорта, World Class организует поездки в формате учебно-тренировочных сборов, которые являются одним из самых эффективных способов подготовиться к серьезным соревнованиям: триатлону, беговым и лыжным марафонам, переправлению через пролив Босфор и многому другому.

---

<sup>19</sup> World Class [Электронный ресурс]. 2018. URL: <http://www.worldclass.ru> (дата обращения: 20.03.2018).

Спортивная программа в таких поездках особенно интенсивна, так как участников не отвлекает суета ежедневных будней, и они могут полностью сфокусироваться на тренировках, что позволяет как нельзя лучше подготовиться к любым состязаниям. Кроме того, такие фитнес-туры — это отличная возможность проверить свои силы в условиях, максимально приближенных к тем, которые могут ожидать во время соревнований.

Локация фитнес-туров распространяется на такие страны как Франция, Турция, Греция, Италия, Черногория. Но это не полный список, так как география туров постоянно растет и меняется.

Длится фитнес-туры, как правило, 9 – 14 дней.

б) Зебра – предлагает также посетить фитнес-тур, который длится всего 3 дня и 2 ночи. Благодаря этой программе клиенты смогут повысить уровень физической подготовки и эффективно провести тренировку, совместив, все это с хорошим отдыхом. В стоимость тура включено проживание в комфортабельном двухместном номере, свободное посещение тренажерного зала и аквааэробного комплекса, многочисленные SPA-программы рассчитанные на восстановление организма, персональные тренировки с дипломированными инструкторами. Туры предусмотрены для Турции и Черногории.

По сравнению с предыдущим фитнес-клубом, «Зебра» значительно уступает в разнообразии туров и их длительности. Хотя для кого-то небольшое время пребывания в фитнес-туре может наоборот быть удобным.<sup>20</sup>

в) FORMAFITNESS – специалисты этого клуба организуют увлекательные приключения в любое время года и в любой уголок мира. Путешествия подходят для людей с любым уровнем подготовки и проходят под руководством тренеров с богатым опытом в аналогичной сфере.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> Фитнес клуб «Зебра» [Электронный ресурс]. 2018. URL: <http://www.fitnes.ru> (дата обращения: 20.03.2018).

<sup>21</sup> FORMAFITNESS [Электронный ресурс]. 2018. URL: <http://forma-fit.com> (дата обращения: 20.03.2018).

Фитнес-туры включают не только посещение природных достопримечательностей, но и физические активности: катание на горных лыжах, скалолазание, катание на троллее, трекинг, преодоление виа-феррата, windsurfing и др.

Клуб организывает увлекательные пешие, вело- и йога-туры различных уровней сложности, поездки выходного дня, марафоны и фестивали танцев в Италии, Испании, Турции от 6 до 9 дней.

г) UPFITNESS – предлагает фитнес-тур в Турцию на 9 дней. Что будет ожидать потенциальных клиентов? Комфортное размещение: проживание в современном отеле Pegasos Royal Club Resort 5\* (г. Аланья), на берегу Средиземного моря. Здоровое питание: All inclusive - европейская кухня. Лекции по правильному питанию, специально подготовленные диетологами и ведущими тренерами сети фитнес-клубов, возможность составления индивидуального рациона. И, конечно же, физическая активность: силовые и функциональные тренировки, танцевальные тренировки, йога, пилатес, стретчинг, а также тренировки программы LES MILLS.<sup>22</sup>

Если же сравнивать с фитнес клубом WorldClass, то, несомненно, эта сеть фитнес-клубов уступает и в количестве туров, и в количестве дней. Однако, не уступает другим вышеперечисленным.

А теперь попробуем сравнить фитнес-клубы и их предложения в таблице 5.

Таблица 5 – предложения фитнес-клубов по фитнес-турам

Наименование фитнес-клуба	Предложения по странам	Продолжительность туров	Виды тренировок
World Class	Франция, Турция, Греция, Италия, Черногория и много других	9 – 14 дней	йога, трекинг, катание на сноуборде и горных лыжах, стретчинг, силовые и кардиотренировки функциональной многоборье и многое другое

<sup>22</sup> UPFITNESS [Электронный ресурс]. 2018. URL:<http://upfitness.ru> (дата обращения: 20.03.2018).

Наименование фитнес-клуба	Предложения по странам	Продолжительность туров	Виды тренировок
Зебра	Турция и Черногория	2 – 3 дня	силовые тренировки, кардио, стретчинг
FORMAFITNESS	Италия, Испания, Турция	6 – 9 дней	катание на горных лыжах, скалолазание, катание на троллее, треккинг, преодоление виа-феррата, йога-туры
UPFITNESS	Турция	9 дней	силовые и функциональные тренировки, танцевальные тренировки, йога, пилатес, стретчинг, а также тренировки программы LES MILLS

Рассмотрев несколько крупных фитнес-центров, было выявлено, что туристам предоставляется качественный отдых с хорошими гостиницами, питанием, трансфером. Гарантируется то, что с клиентами будут заниматься квалифицированные тренеры, прошедшие подготовку. Помимо практической части клиентов ждут и лекции по питанию, тренировочным программам. Тренировки проходят как в зале, так и на свежем воздухе. При этом все тренировки разнообразны, нацелены на проработку разных групп мышц, а также отличаются по своей специфике. Например, помимо силовых нагрузок, туристы будут заниматься растяжкой или пробежками на свежем воздухе.

### **2.3 Обоснование разработки фитнес-тура для развития спортивно-оздоровительного туризма в регионе**

Для того, чтобы выявить – какая может быть востребованность фитнес-туров в нашем регионе. Было проведено анкетирование. Опрошено 60 респондентов, которые занимаются в фитнес-центрах на любительском и профессиональном уровне.

Так как фитнес-туры привлекают по большей части девушек и женщин, то мы проводили опрос среди женской аудитории.



Был произведен анализ по возрастному составу аудитории, большинство респондентов отметили возраст от 24 до 35 их численность составила 50%. От 18 до 23 лет – 13%. От 36 до 45 – 30 %. И старше 45 – 7%.

Таблица 6 – Возрастной состав опрашиваемых

Критерий	Человек	%
от 18 до 23 лет	8	13
от 24 до 35 лет	30	50
от 36 до 45 лет	18	30
старше 45 лет	4	7
Всего	60	100

Результаты опроса представлены на рисунке 1.

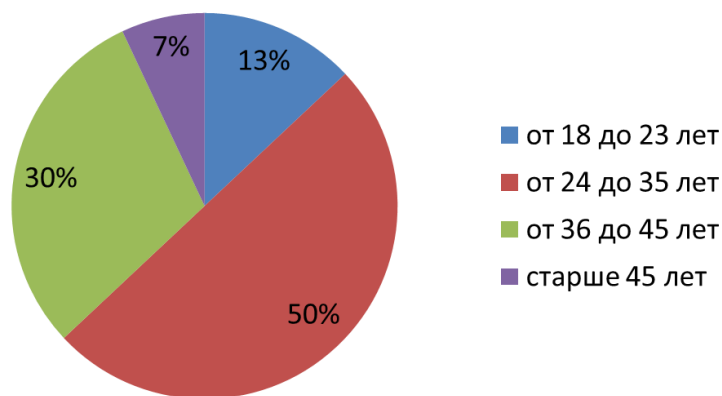


Рисунок 12 – Возрастной состав опрашиваемых

При ответе на вопрос о том, сколько раз в год опрашиваемые ездят отдыхать, большинство, а их 53%, ответили, что ездят отдыхать куда-либо 2 и более раз в год. Это увеличивает шансы на то, что респонденты смогут отправиться в отпуск, выбрав фитнес-туризм.

Таблица 7 – Частота путешествий опрашиваемых

Критерий	Человек	%
1 раз в год	29	47
2 раза в год и более	31	53

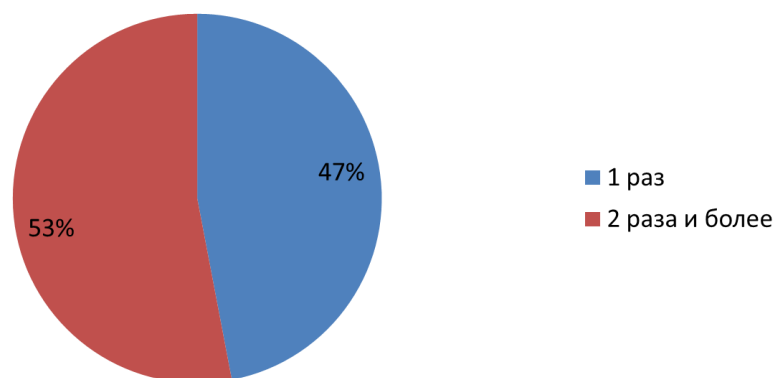


Рисунок 13 – Частота путешествий опрошенных

При ответе на вопрос о том, хотят ли респонденты посетить фитнес-тур, всего 47% респондентов ответили, что выбрали бы фитнес-тур в качестве проведения своего отпуска. 53% предпочли бы отказаться. Это подтверждает то, что наш регион еще сильно отстает от западных.

Таблица 8 – Желание опрошенных отправиться в фитнес-тур

Критерий	Человек	%
да	28	47
нет	32	53

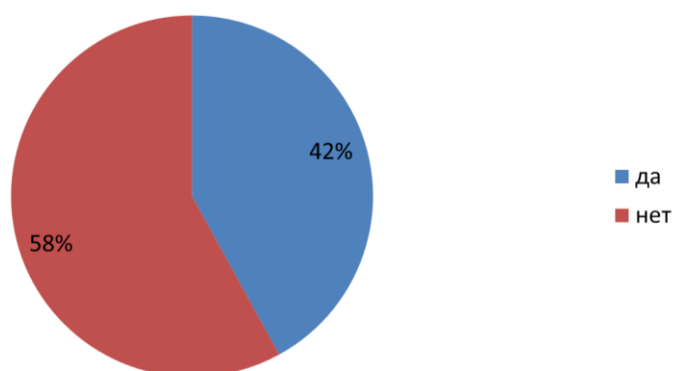


Рисунок 14 – Предпочтения респондентов по отправлению в фитнес-тур

При ответе на вопрос о длительности проведения тура, большинство опрошенных проголосовало за 2 недели такого отдыха, а их 52%. Затем за 10 дней проголосовало 28%, и за 1 неделю всего 20%. Данные указаны в таблице 9.

Таблица 9 – Желаемая длительность тура

Критерий	Человек	%
1 неделя	12	20
10 дней	17	28
2 недели	31	52

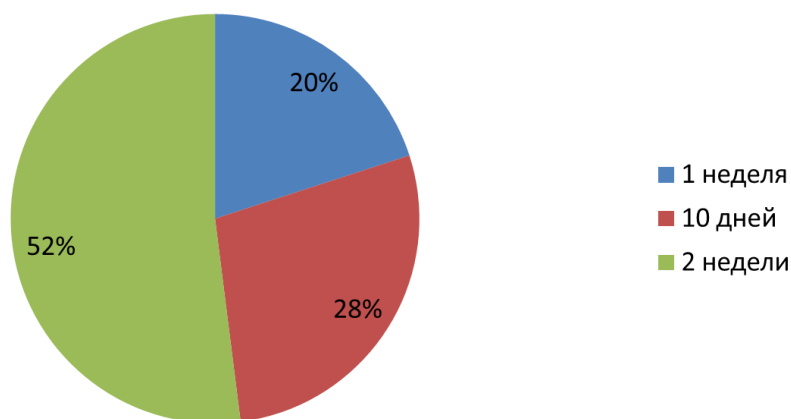


Рисунок 15 – Желаемая длительность тура

Ответив на вопрос о желаемой стоимости тура, половина опрошенных выбрала ответ Б), где стоимость тура находится в рамках от 50 до 95 тыс. руб. Затем 33% выбрала большую стоимость от 95 тыс. и выше. И остальные 17% готовы отдать не более 50 тыс.

Таблица 10 – Приемлемая стоимость тура

Критерий	Человек	%
не больше 50 тыс.	10	17
от 50 до 95 тыс.	30	50
более 95 тыс.	20	33

Данные также представлены в рисунке 5.

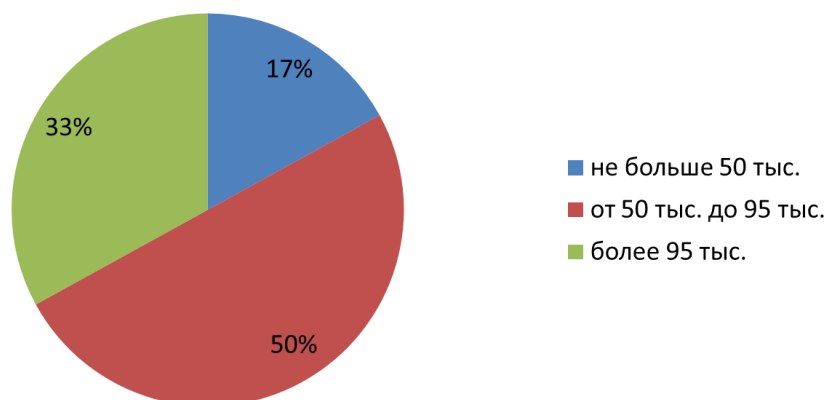


Рисунок 16 – Допустимая стоимость тура

Получив ответ на вопрос, где спрашивалось про желаемый вид тренинга, было выяснено, что чуть больше половины опрошенных 53% выбрали вариант Д), где учитывалась совокупность всех предложенных видов тренинга. На второй позиции по числу выбравших, стоит вариант В), силовые тренировки в сочетании со стретчингом, а именно 17%. Далее был выбран вариант Г), совокупность кардио и стретчинга 13%. На четвертой позиции стоит вариант А), в процентном соотношении он составляет 11%. И вариант Б) выбрали только 6%.

Таблица 11 – Желаемый вид тренинга в фитнес-туре

Критерий	Человек	%
силовой тренинг	6	11
кардиотренинг	4	6
стретчинг и силовой тренинг	10	17
стретчинг и кардиотренировка	8	13
совокупность всех трех видов	32	53

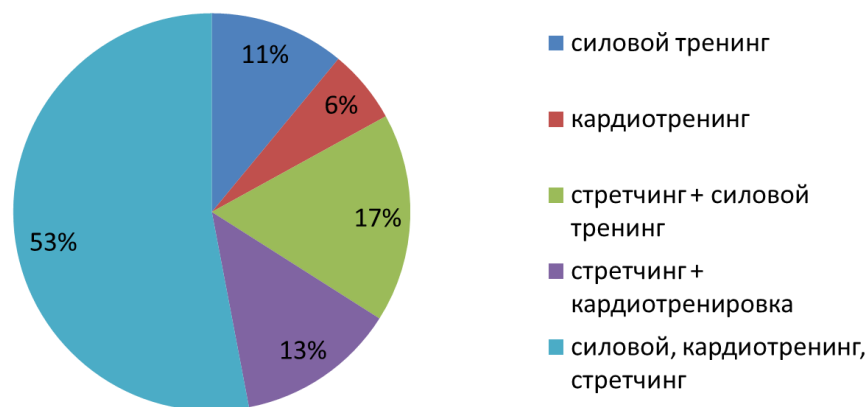


Рисунок 17 – Желаемый вид тренинга в фитнес-туре

Проанализировав ответы на вопрос о цели поездки в данный тур, выяснилось, что 67% опрошенных выбрали оба варианта ответа – ответ В). Вариант Б) указали 25%, где говорилось о цели тура – как похудение. И лишь 8% выбрали ответ А) – приобретение знаний в сфере фитнеса, тренинга и питания.

Таблица 12- Цель поездки в фитнес-тур

Критерий	Человек	%
Приобретение новых знаний	5	8
Похудение	15	25
Оба варианта	40	67

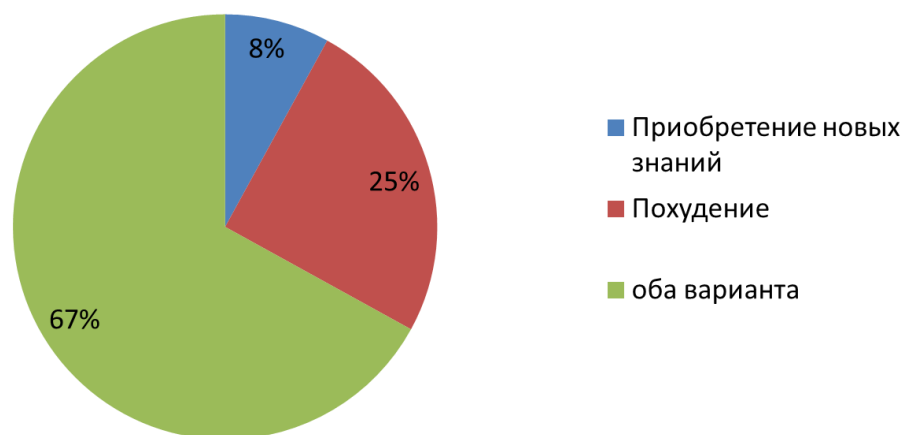


Рисунок 18 – Цель поездки в фитнес-тур

Исходя из данных анкеты, можно сделать вывод, что в целом, население нашего региона готово отправиться в фитнес-тур, однако не все еще могут потратить немалую сумму. И не так много людей, по сравнению с другими регионами России приветствуют такой отдых.

Перед тем, как составить портрет потенциального туриста, нужно обратиться к статистическим данным, где можно будет проследить уровень дохода населения и узнать среднюю заработную плату.

Таблица 13 – Объем и структура денежных доходов населения, млрд. руб.

	2000	2010	2014	2015	2016
всего	3984	32498	47921	53526	54113
доходы от предпринимательской деятельности	612	2873	4022	4245	4209
оплата труда	2502	21190	31526	35105	34947
социальные выплаты	551	5762	8628	9768	10341
доходы от собственности	271	2023	2786	3340	3533
другие доходы	48	650	958	1068	1082

Как можно увидеть из данных таблицы, доходы населения в последнее время растут, что не может не влиять благотворно на уровень жизни людей. Практически по всем критериям наблюдается рост, лишь в пункте оплата труда заметен незначительный спад. Но другие показатели демонстрируют оптимистичные результаты. А, следовательно, рост доходов позволит путешествовать и, возможно, ни один раз. Плюс ко всему и стоимость тура потенциальные потребители смогут позволить себе более высокую.

Уровень доходов помогает предположить, что можно ожидать от потенциальных туристов – будет ли туризм расти и развиваться или придет некий упадок, но доходы населения не раскрывают всю действительность. Поэтому средней заработной плате людей стоит уделить особое внимание,

чтобы в дальнейшем можно было проанализировать эффективность разработки тура. Нужно рассмотреть, какова среднемесячная заработная плата у людей. Это увидеть можно в таблице 13.

Таблица 14 – Распределение населения по величине среднедушевых денежных доходов, в %

	2010	2014	2015	2016
Все население	100	100	100	100
в том числе со среднедушевыми денежными доходами, тыс. руб. в месяц:				
до 7,0	18,8	8,1	6,2	6,0
7,1–10,0	14,6	9,4	8,0	7,9
10,1–14,0	16,6	13,4	12,2	12,0
14,1–19,0	15,2	15,0	14,4	14,3
19,1–27,0	14,8	17,8	18,1	18,2
27,1–45,0	13,3	20,7	22,5	22,7
45,1–60,0	3,6	7,3	8,4	8,5
свыше 60,0	3,1	8,3	10,2	10,4

Показатели средней заработной платы растут с каждым годом, это дает надежду на то, что люди будут больше ездить по своей стране и в страну зарубежья. Интерес же все-таки вызывает заработная плата в рамках от 27 тысяч до 45 тысяч, и от 45 тысяч до 60 тысяч, и более. Самый высокий показатель у дохода от 27000 до 45000. Затем следует показатель в свыше 60000. А это значит, что люди с таким заработком смогут позволить себе отдыхать как 2 раза в год, так и приобретать не самые дешевые туры.

Также нас интересуют показатели по Дальнему Востоку и Амурской области, для того чтобы составить полный анализ. Рассмотрим данные, которые приведены в таблице 7.

Таблица 15 - Среднедушевые денежные доходы населения, в тыс. руб.

в тыс. руб.	2005	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	Место, занимаемое в Российской Федерации 2016
Дальневосточный федеральный округ	8989	20807	22870	25504	28929	31974	36275	36414	2
Республика Саха Якутия	11350	23088	25617	28701	31528	34205	37805	38933	11
Камчатский край	11167	27010	28965	31764	35371	37030	41029	41054	9
Приморский край	7163	17298	19160	21679	24343	28340	32983	32446	17
Хабаровский край	9654	22479	23766	25689	29382	31703	36621	37461	12
Амурская область	5988	14323	17790	21800	24671	26765	30197	29653	21
Магаданская область	11167	27801	30452	36620	42463	45846	50173	50753	5
Сахалинская область	12640	30727	32268	32721	39971	44690	49585	49599	6
Еврейская автономная область	6406	15348	16525	18450	20417	21935	24427	23718	52
Чукотский автономный округ	19669	38147	43049	48533	52695	57310	61640	63909	3

Проанализировав данные таблицы, можно увидеть, что на Дальнем Востоке средняя заработная плата составляет 36 тысяч рублей, а в Амурской области 29 тысяч рублей. Нельзя сказать, что эти показатели высоки, но так же нельзя говорить о том, что при такой средней заработной плате, человек не сможет позволить себе приобрести тур в какую-либо страну, во внимание не принимаем горящие путевки, поскольку их цена гораздо ниже.

А теперь составим портрет потребителя, на которого и нацелен данный тур. Исходя из данных анкетирования, получился следующий портрет.



Таблица 16 – Портрет покупателя фитнес-тура

Пол	Женский
Возраст	от 24 до 45 лет
Уровень дохода	заработная плата от 27 до 45 тыс. руб.
Возможность отдыхать (сколько раз в год)	2 раза
Предпочтение по длительности путешествия	2 недели
Цель отдыха в фитнес-туре	получение новых знаний и похудение

Получив вышеперечисленные данные, получился следующий портрет потенциального туриста. Девушки от 24 до 45 лет, цель которых не только приобрести желаемую фигуру, но и узнать новое в сфере фитнеса. Отдыхать ездят 2 раза в год, и готовы посвятить один из отпусков на фитнес-тур. Предпочитают на такой отдых отвести 2 недели, так как понимают, что для лучшего результата потребуется больше времени. Потенциальный турист в таком туре готов потратить от 50 тыс. и выше. Хотя половина опрошенных и указала промежуток от 50 до 95 тыс., но с оговоркой на то, если программа будет насыщенной, тренеры будут иметь соответствующие сертификаты, а длительность тура превышает 7 дней, то они готовы потратить и больше.

Данная аудитория является перспективной для покупки подобных туров. Во-первых, потребители имеют уровень дохода средний и выше среднего, который позволит приобрести не малый по стоимости тур. Во-вторых, потенциальные туристы четко осознают, что они хотят получить от тура, и каких денег это будет стоить. Ведь качественное оказание услуг не может стоить дешево. В-третьих, потребители понимают, что без теории не может быть и практики. Поэтому программа тура будет интереснее и насыщеннее, она будет включать теоретическую информацию, помимо практической.

### 3 ФИТНЕС-ТУРЫ, КАК ОДНО ИЗ ПЕРСПЕКТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РЕГИОНЕ

#### 3.1 Разработка программы тура «Фитнес-тур в Таиланде»

Для организации фитнес-тура необходимо четкое планирование и хорошая организация в плане размещения туристов, транспортным обеспечением, организацией питания туристов. Туристическая компания решает все технические вопросы: авиаперевозка, трансфер, размещение, страховка. Задача клуба состоит в том, чтобы разработать спортивную программу и обеспечить туристов квалифицированным тренерским составом. С группой выезжает квалифицированный тренер. Он следит за самочувствием туристов, подбирает каждому свою физическую нагрузку, разрабатывает меню. По прибытии на место, с каждым туристом работают отдельно (делают замеры объемов тела, измеряют вес и т.д.). Также необходимо указать и то, что каждый отдыхающий предоставляет справку от врача, в которой указано, что у туриста нет абсолютных противопоказаний по причине болезни. И указываются относительные болезни, если таковые имеются, чтобы тренер мог знать о здоровье клиентов. Перед отъездом домой туристы также делают сравнительные замеры для получения данных о результате проделанной ими работы.

Программы туров во многом зависят от внешних факторов: погоды и климата, скорости движения и др.

Были учтены и географические особенности проведения фитнес-тура. Например, в итальянских и испанских отелях зачастую отсутствуют просторные площадки для занятий. В Турции, Тунисе, Египте, Болгарии и Хорватии таких проблем обычно не возникает, но климат Турции может оказаться недостаточно комфортным для тренировок. Здесь в некоторых районах очень высокая влажность и слишком жарко в течение дня. Зимние

фитнес туры можно было бы организовывать в Таиланде, но там, как и в Турции, могут возникнуть проблемы из-за высокой влажности воздуха.

На данный момент времени, организаторы фитнес-туров чаще выбирают экзотические страны или глухие места. Указанный ниже фитнес-тур организован в Таиланде, так как добираться из Амурской области значительно проще чем, например, в Доминикану. Ценовая политика приемлема для большинства граждан. Плюс ко всему имеется множество развлечений, подходящих как молодому поколению, так и более взрослому.

Цель фитнес-тура – приобщить людей к спортивному образу жизни, приобщить к спортивным занятиям (силовые тренировки, кардио, растяжка и т.д.), дать необходимые знания в области питания. Рассчитан тур на любой возраст, кроме детей и подростков. А также люди не должны иметь мед. противопоказаний.

Форма участия в путешествии – групповая. Поездки могут совершаться круглый год, избегать стоит только сезон дождей с августа по сентябрь. Тур рассчитан на 15 человек. Возраст туристов – смешанный. Продолжительность тура – 15 дней, 14 ночей, с 11 июля по 25 июля (25 июля ночью туристы приедут в город Благовещенск). Способ передвижения к месту назначения – ж/д и авиа. Группа встречается с экскурсоводом в аэропорту.

Выезжают туристы из Благовещенска, приезжают в Хабаровск, затем из Хабаровска вылетают в Таиланд (о. Пхукет).

Сумма расходов на фитнес-тур складывается из нескольких статей:

- а) перелет и трансфер;
- б) проживание;
- в) дополнительные услуги.

Двухнедельный фитнес-тур в Таиланд.

Участники будут размещены в отеле Araya Beach 4 звезды. В начале и конце тура будут сделаны антропометрические измерения: замер объемов

тела. Будет разработан план питания для каждого участника тура с учетом всех особенностей. Участников будут ждать ежедневные тренировки на морском побережье и в зале, пробежки по утрам, растяжка под руководством опытных инструкторов.

#### День 1

- 1) 13:40 – встреча туристов и фитнес-тренера около входа в Ж/Д вокзал
- 2) 13:58 – туристы едут на поезде до Хабаровска

#### День 2

- 1) 03:30 – прибытие на вокзал г. Хабаровска
- 2) 04:00 – туристы отправляются в аэропорт г. Хабаровска (аэропорт Хабаровск(Новый))
- 3) 08:00 – вылет из г. Хабаровска в Таиланд, о. Пхукет

#### День 3

- 1) 07:45 – прибытие в Таиланд, о. Пхукет (Phuket International Airport)
- 2) 08:55 – трансфер до отеля, прибытие в отель «Araya Beach»
- 3) 09:05 – размещение в отеле
- 4) 9:20 – завтрак в отеле
- 5) 9:50 – свободное время (в это время туристы могут поплавать в бассейне, посетить СПА, прогуляться по городу)
- 6) 12:00 – лекция о правильном питании
- 7) 13:00 – обед в отеле
- 8) 14:30 – тренировка в спорт. зале на все тело, программа full body
- 9) 15:40 – свободное время
- 10) 18:30 – совместная прогулка по острову
- 11) 20:30 – ужин
- 12) 22:30 – сон

#### День 4

- 1) 07:00 – разминка, пробежка по берегу моря
- 2) 08:30 – завтрак в отеле

- 3) 09:00 – свободное время
- 4) 12:00 – лекция о тренинге
- 5) 13:00 – обед в отеле
- 6) 13:30 – свободное время
- 7) 18:00 – функциональная тренировка, стрейчинг
- 8) 20:30 – ужин
- 9) 22:30 – сон

#### День 5

- 1) 07:00 – разминка, пробежка по берегу моря
- 2) 08:30 – завтрак в отеле
- 3) 09:00 – свободное время
- 4) 11:00 – тренировка в спорт. зале full body
- 5) 13:00 – обед
- 6) 14:30 – совместный поход на пляж
- 7) 18:00 – стрейчинг
- 8) 20:30 – ужин
- 9) 22:30 – сон

#### День 6

- 1) 07:00 – разминка, пробежка по берегу моря.
- 2) 08:30 – завтрак в отеле
- 3) 11:00 – ABS тренировка, растяжка
- 4) 13:00 – обед
- 5) 15:30 - Low body тренинг
- 6) 16:00 – свободное время
- 7) 20:30 – ужин
- 8) 22:30 – сон

#### День 7

- 1) 07:00 – завтрак

- 2) 07:30 – экскурсия в Тропический сад Нонг Нуч (В стоимость входит: трансфер из отеля в Паттайе и обратно, входной билет, прогулка по саду, мини зоопарк, русский гид. 500 бат)
- 3) 13:00 – окончание экскурсии.
- 4) 14:00 – обед
- 5) 16:30 – функциональная тренировка, стрейчинг
- 6) 18:00 – свободное время
- 7) 20:30 – ужин
- 8) 22:30 – сон

#### День 8

- 1) 07:00 – разминка, пробежка по берегу моря
- 2) 08:30 – завтрак в отеле
- 3) 09:00 – свободное время
- 4) 13:00 – обед
- 5) 14:00 – стрейчинг
- 6) 15:00 – совместный поход на пляж
- 7) 18:00 – свободное время
- 8) 20:30 – ужин
- 9) 22:30 – сон

#### День 9

- 1) 07:00 – разминка, пробежка по берегу моря
- 2) 08:30 – завтрак в отеле
- 3) 09:00 – свободное время
- 4) 13:00 – обед в отеле
- 5) 14:30 – тренировка в спорт. зале на все тело, программа full body
- 6) 15:40 – свободное время
- 7) 18:30 – совместная прогулка по острову
- 8) 20:30 – ужин
- 9) 10) 22:30 – сон

### День 10

- 1) 07:00 – разминка, пробежка по берегу моря
- 2) 08:30 – завтрак в отеле
- 3) 11:00 – ABS тренировка, растяжка
- 4) 13:00 – обед
- 5) 15:30 - Low body тренинг
- 6) 16:00 – свободное время
- 7) 20:30 – ужин
- 8) 22:30 – сон

### День 11

- 1) 07:00 – завтрак в отеле
- 2) 08:00 – экскурсия в зоопарк Кхао Кхео в Паттайе (499 бат)
- 3) 14:40 – прибытие в отель, свободное время
- 4) 20:30 – ужин
- 5) 22:30 – сон

### День 12

- 1) 8:00 – замер антропометрических данных
- 2) 9:00 – завтрак в отеле
- 3) 10:30 – памятная фотосессия
- 4) 12:00 – выселение из отеля
- 5) 12:30 – прогулка по городу
- 6) 18:00 – прибытие в аэропорт
- 7) 20:15 – вылет из аэропорта Паттаи
- 8) 21:40 – пересадка в Дон-Муанг

### День 13

- 1) 00:45 – вылет из Дон-Муанг
- 2) 08:50 – пересадка в Нарита
- 3) 12:55 – вылет из Нарита
- 4) 16:50 – пересадка в Кневичи

## День 14

- 1) 09:00 – вылет из Кневичи
- 2) 10:25 – прибытие в аэропорт г. Хабаровска
- 3) 11:20 – прибытие на вокзал г. Хабаровска
- 4) 11:55 – отправление с аэропорта г. Хабаровска в г. Благовещенск

## День 15

- 9) 01:28 – прибытие на вокзал г. Благовещенска

Рассмотрим достопримечательности, которые будут посещать туристы.



Рисунок 19 – Тропический сад мадам Нонг Нуч

«Тропический сад мадам Нонг Нуч - это бесконечные оранжереи разноцветных орхидей, высаженных в глиняных горшках, на деревьях, во всевозможных декоративных вариациях, чтобы побаловать вкус ценителей прекрасного. На территории продаются ростки, чтобы вырастить дома этот прекрасный цветочек и всегда помнить о саде Нонг Нуч, восхищаясь его красотой. Сад поделен по тематическим зонам, плавно переходящим одна в другую. Есть здесь и мини-зоопарк и бассейн с арапаймой и самая большая коллекция пальм в мире. Возможно даже прокатиться на слоне по парку. Театрализованное историческое шоу и одно из лучших шоу слонов.

Немного из истории: Миссис Нонг Нуч и ее муж мистер Писит в 1954 году купили 600 акров земли. С тех пор каждый день они с любовью создавали цветущий шедевр, ведь каждое растение уникально, супруги с редким упорством отбирали ценные экземпляры с разных уголков мира, ведь



каждое растение уникально. Теперь сын мадам Нонг Нуч перенял традиции, обновление сада не прекращается ни на минуту, от зари до зари здесь трудятся более 2000 работников.»<sup>23</sup>

Вторая по счету экскурсия и достопримечательность – зоопарк а Паттайе.



Рисунок 20 – зоопарк в Паттайе

«Экскурсия по зоопарку в Паттайе – уникальная возможность прикоснуться к прекрасному и слиться с окружающей природой. Вы переместитесь по нескольким интересным местам – и всё это в один день: саванна, Австралия, птичий рай, долина кошек, детский зоопарк, обезьяний остров, поляна с косулями, сад с порхающими бабочками, гора шимпанзе и орангутангов. Но это ещё не всё! Всего за 30 бат вы можете купить корм и побаловать вкусностями косуль или бегемотов – этому занятию особенно обрадуются малыши. Смелчаки могут заказать прогулку на слоне – море впечатлений и отличный повод сделать оригинальные фотоснимки!

Незабываемое шоу животных, никаких дрессировщиков, виртуозные трюки. Мастер-класс покажут самые удивительные звери: от веселых

---

<sup>23</sup> Нонг Нуч [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// studbooks.net/](https://studbooks.net/) - 01.05.2018

пингвинов до опасных хищников. На открытых трибунах посетителей парка ждёт настоящий сюрприз – представления с участием обитателей Кхао Кхео:

- спектакли для детей с дрессированными животными;
- парад пингвинов;
- экскурсионный мини-тур «Путешествие в джунгли»:

В мире животных

Олени-лира - это вымирающий вид оленей, занесенных в Международную Красную книгу. Они очень дружелюбны и с удовольствием с вами сфотографируются.

Дальше вам встретиться тапир - непарнокопытное травоядное животное, напоминающее свинью.

Дальше по плану бегемоты. Они с радостью примут ваши угощения - только нужно хорошо прицелиться и попасть прямо им в рот, ведь они очень ленивы.

Оказывается, что у жирафа очень длинный язычок. Он улизнет все самое вкусненькое из ваших рук.

Сурикаты - вид млекопитающих мангутовых. Кажется, что эти милые зверьки присели отдохнуть, но нет, на самом деле они лучшие охранники, которые отважно защищают своих домочадцев.

Кенгуру альбинос - очень редкое явление в природе. Этот удивительный питомец с розовыми ушами спокойно уживается со своими серыми братьями.

Виртуозный медвежат поразит своей находчивостью, а розовый фламинго станцует по вашим просьбам. И еще много удивительного притаилось в этом огромном зоопарке. Изведайте сами!

Бассейн со слонами

Новинка в зоопарке - подводное плавание слонов. Вы увидите как слоники весело купаются со своими погонщиками и конечно сможете сделать необыкновенные снимки.»<sup>24</sup>

### **3.2 Экономическое обоснование и продвижение фитнес-тура в регионе**

Фитнес-туры с каждым годом становятся все популярнее, в западной части нашей страны они уже довольно-таки давно проводятся, и клиентов не становится меньше, напротив, с каждым годом количество туристов растет. А вместе с тем и растет качество подобных турпродуктов. Ситуация в Амурской области иная. О фитнес-турах знает меньшее количество человек, а предлагают такие туры единицы, и то они не имеют хорошей рекламы, поэтому о них мало кто знает. Или же цена слишком высока, и люди просто не могут себе позволить приобрести подобный тур.

Фитнес-туры в нашем крае организуют сами фитнес-клубы, то есть у турфирм на данный момент нет предложений по фитнес туризму. Поэтому в представленном выше фитнес-туре, цены не завышены, они отражают реальную стоимость всех предлагаемых туристских услуг. Это делается для того, чтобы тур был доступен большему числу людей. Ведь при составлении потребительского портрета было выявлено, что средняя заработная плата составляет от 27 тыс. до 45 тыс. руб..

Прямые затраты по данному турпродукту составили: транспортные расходы, расходы на проживание, расходы на питание, расходы на экскурсионную программу, расходы на фитнес-тренера, страховку, трансфер.

Данный тур рассчитан на 14 дней. Группа составляет 15 человек и 1 сопровождающий.

1. Страховка на 1 человека составляет 6.000 (индивидуальный страховой полюс компании «согласие»)

---

<sup>24</sup> Зоопарк в Патайе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// studbooks.net/](https://studbooks.net/) - 01.05.2018

$6.000 \cdot 16 = 96.000$  руб.

Таблица 17 – Затраты на страховку

наименование	на группу (в руб.)	на 1 человека (в руб.)
страховка	96.000 руб.	6.000 руб.
всего затрат:	96.000 руб.	6.000

2. Транспортные расходы включают в себя ж/д переезд туда и обратно в вагонах купе. Билет на 1 человека равен 6.375 руб.

$6.375 \cdot 16 = 102.000$  руб.

Расходы на перелет туда и обратно классом эконом составляют на 1 человека 64.235 руб.

$64.235 \cdot 16 = 1.027.760$  руб.

Трансфер с аэропорта до отеля и обратно с отеля до аэропорта составляет 2.092 руб на 4 человек. То есть на одного 523 руб.

$523 \cdot 16 = 8.368$  руб.

Таблица 18 – Транспортные расходы

наименование	на группу (в руб.)	на 1 человека (в руб.)
ж/д билеты в оба конца	102.000 руб.	6.375 руб.
авиа билеты в оба конца	1.027.760 руб.	64.235 руб.
трансфер в оба конца	8.368 руб.	523 руб.
всего затрат:	1.138.128 руб.	71.133 руб.

3. Проживание в отеле Araya Beach 4

Отель: Araya Beach 4 звезды

Номер: Апартаменты-студия

Размещение: двухместный номер

Питание: Завтраки, обеды и ужины (расширенное меню) (FB+)

Стоимость номера на двоих составляет 23.560 руб. На одного человека 11.780 руб.

11.780\*16=188.480 руб.

«Araya Beach Hotel Patong» — четырехзвездочный отель, расположенный на Пхукете (Patong beach).

«Просторные номера оснащены телевизором, ванной комнатой и набором мебели. Отдельные номера оборудованы кондиционером. По запросу предоставляется обслуживание номеров.

Отель располагает открытым бассейном, фитнес-центром, бесплатным беспроводным интернетом. В ресторане подаются тайские и интернациональные блюда. А в баре продаются безалкогольные и алкогольные напитки. В спа-центре можно насладиться разнообразными расслабляющими процедурами. Для маленьких гостей оборудован детский бассейн.

«Araya Beach Hotel Patong» — отличный вариант для комфортабельного отдыха с качественным сервисом и удобным расположением на первой пляжной линии.»<sup>25</sup>

Таблица 19 – Расходы на проживание

наименование	на группу (в руб.)	на 1 человека (в руб.)
двухместный номер в отеле «Araya Beach Hotel Patong»	188.480 руб.	11.780 руб.
всего затрат:	188.480 руб.	11.780 руб.

#### 4. Расходы на экскурсионную программу

##### 4.1 Экскурсия в Тропический сад мадам Нонг Нуч

Цена экскурсии – 964 руб./чел. (500 бат)

964\*16=15.424 руб.

##### 4.2 Экскурсия в зоопарк в Патаяе

Цена экскурсии – 964 руб./чел. (500 бат)

<sup>25</sup> Отель Araya Beach Hotel Patong [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://konf.x-pdf.ru/> - 06.04.2018.

$964*16=15.424$  руб.

Итого расходов на экскурсионную программу: 30.848 руб.

Таблица 20 – расходы на экскурсионную программу

наименование	на группу (в руб.)	на 1 человека (в руб.)
Экскурсия в Тропический сад мадам Нонг Нуч	15.424 руб.	964 руб.
Экскурсия в зоопарк в Патаяе	15.424 руб.	964 руб.
всего затрат:	30.848 руб.	1.928 руб.

5. З/п фитнес-тренеру

3.000 руб. с человека

$3.000*15=45.000$  руб.

Таблица 21 – расходы на заработную плату фитнес-тренера

наименование	на группу (в руб.)	на 1 человека (в руб.)
З/п фитнес-тренеру	45.000 руб.	3.000 руб.
всего затрат:	45.000 руб.	3.000 руб.

6. Итого прямых затрат:

$96.000+1.138.128+188.480+30.848+45.000=1.498.456$  руб.

7. Косвенные расходы (составляют 10% от прямых расходов):

$1.498.456*10/100=149.846$  руб.

8. Полная себестоимость (сумма прямых и косвенных расходов):

$1.498.456+149.846=1.648.302$  руб.

9. Прибыль (составляет 20% от полной себестоимости):

$1.648.302*20/100=329.660$  руб.

10. Продажная цена (включает полную себестоимость, прибыль):

1.648.302+329.660=1.977.962 руб.

Стоимость путевки на одного человека:

1.977.962/15=131.864 руб.

Таблица 22 – Калькуляция на группу 15 человек на 14 дней по Таиланду

Наименование калькуляционных статей	Показатели		
	в %	В стоимостном выражении, руб.	
		на группу	на 1 чел.
1	2	3	4
1. Страховка		96.000 руб.	6.000 руб.
2. Визы		-	-
3. Транспортные расходы		1.138.128 руб.	71.133 руб.
4. Расходы на проживание		188.480 руб.	11.780 руб.
5. Расходы на питание		-	-
6. Расходы на экскурсионную программу		30.848 руб.	1.928 руб.
7. Расходы на з/п фитнес- тренера		45.000 руб.	3.000 руб.
Итого прямых затрат		1.498.456 руб.	-
Косвенные расходы	10	149.846 руб.	-
Затраты по сбыту и реализации		-	-
Полная себестоимость		1.648.302 руб.	103.019 руб.
Прибыль	20	329.660 руб.	20.604 руб.
Продажная цена		1.977.962 руб.	131.864 руб.

Исследуя таблицу, необходимо отметить, что в дополнительные расходы туристов включены дополнительные экскурсии, которых нет в программе, посещение СПА в отеле, которое тоже является платным, а также дополнительные перекусы в кафе, ресторанах, по желанию туристов.

В заключении необходимо сделать следующие выводы:

Данный туристический продукт является принципиально новым – такие турпродукты не предлагаются Амурскими турфирмами. При правильной организации рекламы данный турпродукт будет пользоваться спросом. Однако он не будет таким массовым, как популярные среди амурчан оздоровительные туры в Китай или пляжные во Вьетнам.

Необходимо отметить тот факт, что на начальном этапе у данного турпродукта будет не много потребителей (в силу высокой стоимости). Поэтому главная задача фирмы на начальном этапе – обеспечить высокое качество предлагаемого турпродукта. Это приведет к росту популярности этого тура и привлечению большего числа клиентов, готовых платить за качественный отдых.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе данной работы нами были рассмотрены фитнес-туры в системе спортивно-оздоровительного туризма.

Удалось изучить специфику спортивно-оздоровительного туризма, его отличия от других видов туризма. Были определены понятия и особенности фитнес-туров, были рассмотрены особенности их организации.

Были рассмотрены ведущие фитнес-клубы страны и их предложения по поездкам в фитнес-тур. Можно смело сказать, что такие туры набирают оборот в нашей стране. Туры ничуть не уступают западным странам, поэтому отечественным фитнес-клубам есть еще куда расти, в плане большего распространения во всех регионах.

Практически все население России в той или иной мере использует положительное воздействие спортивно-оздоровительного туризма, и в первую очередь, оздоровительный эффект от физической нагрузки и естественное благотворное влияние природной среды.

Помимо функции снятия стрессового состояния, напряжения, спортивно - оздоровительный туризм имеет большое воспитательное значение. Он используется как средство эстетического, трудового, морально-нравственного подрастающего поколения, как средство познания окружающей среды и человека в природных условиях. Спортивно-оздоровительный туризм оказывает воспитательное воздействие сравнительно простыми и доступными средствами:

- а) походы;
- б) путешествия, экскурсии, прогулки, туристские слеты;
- в) краеведческая и природоохранная деятельность.

Фитнес-туры являются новым видом спортивно-оздоровительного туризма. Сочетают в себе его основные принципы активного проведения свободного времени и новые методы организации физических упражнений.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Деятельность туроператора [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// infopedia.su/](https://infopedia.su/) - 01.04.2018.
- 2 Йога [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://konf.x-pdf.ru/> - 06.04.2018.
- 3 Зоопарк в Патайе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// studbooks.net/](https://studbooks.net/) - 01.05.2018
- 4 Нонг Нуч [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// studbooks.net/](https://studbooks.net/) - 01.05.2018
- 5 Отель Araya Beach Hotel Patong [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://konf.x-pdf.ru/> - 06.04.2018.
- 6 Пилатес [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.vturs.ru/> - 02.04.2018.
- 7 Планирование спортивных тур услуг за рубежом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/> 05.04.2018.
- 8 Проведение спортивных туров [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// studbooks.net/](https://studbooks.net/) - 01.04.2018.
- 9 Программа развития спортивного туризма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// tssr.ru/](https://tssr.ru/) - 01.04.2018.
- 10 Спортивно-оздоровительный туризм ГОСТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/> - 01.04.2018.
- 11 Туризм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/> - 01.04.2018.
- 12 Фитнес клуб «Зебра» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fitnes.ru/> - 20.03.2018.
- 13 Combat [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zibrovoclub.ru/> - 02.04.2018.

14 FORMAFITNESS [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://forma-fit.com/> - 20.03.2018.

15 UPFITNESS [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://upfitness.ru/> - 20.03.2018.

16 Low body [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fitnessplus.ru/> - 02.04.2018.

17 World Class [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.worldclass.ru/> - 20.03.2018.

18 Биржаков М.Б. Введение в туризм: учебник. – Издание 7-е, переработанное и дополненное. – Спб.: «Невский Фронт» - «Издательский дом Герда», 2004. – 448 с.

19 Гуляев, В.Г. Организация туристской деятельности: Учебное пособие / В.Г. Гуляев. - М.: НОЛИДЖ, 1996. – 245 с.

20 Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 128 с.

21 Квартальнова, В. Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности / В. Квартальнова, И. Зорина // Финансы и статистика, 2003. – С. 288.

22 Селуянов, В. Биологические основы оздоровительного туризма / В. Селуянов, А. Федякин. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000. – 56 с.

23 Соколова М.В. История туризма: Учебное пособие / М.В. Соколова. – М.: Мастерство, 2002. – 63с.

24 Энциклопедия туриста/ гл. ред Е. И. Тамм – М.: Большая российская энциклопедия, 1993. – 162 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Анкетирование

#### Анкета

1. Ваш возраст?

- А) 18 – 23
- Б) 24 – 35
- В) 36 – 45
- Г) 45 и выше

2. Сколько раз в год вы ездите отдыхать?

- А) 1 раз
- Б) 2 раза и более

3. Готовы ли Вы посвятить свой отпуск (или один из отпусков), отправившись в фитнес-тур?

- А) да
- Б) нет

4. Оптимальная длительность фитнес-тура?

- А) 1 неделя
- Б) 10 дней
- В) 2 недели

5. Какую сумму Вы бы потратили на фитнес-тур?

- А) Не больше 50 тыс.
- Б) От 50 тыс. до 95 тыс.
- В) Более 95 тыс.

6. В фитнес-туре Вы хотели бы заниматься больше каким видом тренинга?

- А) Силовой тренинг
- Б) Кардиотренинг
- В) Стретчинг в совокупности с силовыми нагрузками
- Г) Стретчинг в совокупности с кардионагрузками

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

Д) Силовой, кардиотренинг и стретчинг

7. Какова цель поездки в фитнес-тур?

А) Приобрести новые знания в сфере фитнеса, тренинга и питания

Б) Улучшить фигуру

В) Оба варианта

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Информационный листок

#### к путевке фитнес-тура

#### Информация для потребителей

1. Тип маршрута – комбинированный. Вид – спортивно-оздоровительный тур. Программа тура включает в себя прибытие в Таиланд, о. Пхукет, размещение в отеле 4 звезды Aya Beach. Посещение тропического сада мадам Нонг Нуч, поездка в зоопарк в Паттайе. Также туристов ждут ежедневные физические нагрузки (кардио тренировки, функциональные на свежем воздухе, силовые и занятия по растяжке). Совместные прогулки по городу, походы на пляж. Тур рассчитан на 15 человек на 15 дней, 14 ночей.
2. Проживание в отеле Aya Beach в 8 двухместных номерах. Необходимо всего 8 номеров.
3. Таиланд – одна из самых популярных азиатских стран. Фантастическая природа, а также богатое культурное и историческое наследие этой удивительной страны с каждым годом привлекают все большее количество туристов со всех уголков мира. Здесь вас ждут знаменитые буддийские храмы, великолепные дворцы, интереснейшие музеи, многочисленные парки и сады, шикарные пляжи, потрясающей красоты коралловые рифы и, конечно же, экзотическая тайская кухня, катание на слонах, крупнейшая в мире крокодиловая ферма и многое другое.

Пхукет по праву носит звание «пляжной столицы Таиланда». Это райские уголки с белоснежным песком, кокосовыми пальмами, теплым морем, ласковым солнцем и видом на горы. Инфраструктура Пхукета хорошо развита — есть многочисленные отели на любой вкус и кошелек, рестораны, бары, огромные торговые центры, сувенирные магазины, продуктовые и вещевые рынки, банки, ночные клубы, дискотеки и

## Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

развлекательные заведения. А ещё Пхукет славится своими фантастическими и яркими закатами.

Основные достопримечательности: Пхипхи, Большой дворец, Рейли-Бич, Ват Арун, Золотой Будда, Древний Сиам.

4. Перечень услуг, предоставляемых за дополнительную плату:

- Посещение СПА;
- экскурсии, не указанные в программе тура;
- прачечная;
- вечерняя программа;
- дайвинг;
- прокат велосипедов;
- прокат автомобилей.

5. В отеле имеется бассейн, фитнес-центр, бесплатный wi-fi, камера хранения багажа, экскурсионное бюро, обмен валюты.

6. Место начала путешествия: аэропорт города Благовещенска «Игнатьево».

7. Тур рекомендован для взрослого населения, не имеющих мед. противопоказаний.

8. Необходимо взять с собой: тренировочную удобную форму, купальные принадлежности, блокнот для записей.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### График загрузки туристского предприятия группами туристов

Номер группы	Дата обслуживания	
	Дата заезда	Дата выезда
1	2	3
1	11.07.2018	24.07.2018
2	28.07.2018	10.08.2018
3	14.08.2018	27.08.2018
4	01.09.2018	14.09.2018
5	17.09.2018	30.09.2018
6	03.10.2018	16.10.2018