

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ

«Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ» КЕАҚ

**Студенттер мен жас ғалымдардың
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»
XIX Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XIX Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»**

**PROCEEDINGS
of the XIX International Scientific Conference
for students and young scholars
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»**

**2024
Астана**

УДК 001

ББК 72

G99

«ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024» студенттер мен жас ғалымдардың XIX Халықаралық ғылыми конференциясы = XIX Международная научная конференция студентов и молодых ученых «ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024» = The XIX International Scientific Conference for students and young scholars «ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024». – Астана: – 7478 б. - қазақша, орысша, ағылшынша.

ISBN 978-601-7697-07-5

Жинаққа студенттердің, магистранттардың, докторанттардың және жас ғалымдардың жаратылыстану-техникалық және гуманитарлық ғылымдардың өзекті мәселелері бойынша баяндамалары енгізілген.

The proceedings are the papers of students, undergraduates, doctoral students and young researchers on topical issues of natural and technical sciences and humanities.

В сборник вошли доклады студентов, магистрантов, докторантов и молодых ученых по актуальным вопросам естественно-технических и гуманитарных наук.

УДК 001

ББК 72

G99

ISBN 978-601-7697-07-5

**©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2024**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФИТНЕС-ТУРЫ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ И РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В АЛТАЙСКОМ КРАЕ.

Антонова Алина Васильевна

Antonova291020002015@yandex.ru

Магистрант 2 курса, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева
Научный руководитель Тлеубаева А.Т., Прудникова Н.Г.

В современной действительности, в условиях возрастающей напряженности, повышения стресса, ухудшения экологии всё большее значение приобретает высокий оздоровительный потенциал природной среды, который позволяет создать целостную систему взаимодействия человека с природой, позволяющую комплексно решать задачи оздоровления населения, сохранения природы, оптимального сочетания режима городской жизни с активным отдыхом.

Россия является одной из привлекательных стран для развития спортивно-оздоровительного туризма. Алтайский край, как один из центров лечебно-оздоровительного туризма может быть хорошей площадкой для организации туров данной специфики.

Актуальность темы заключается в том, что фитнес-туризм пользуется все большей популярностью вследствие распространения идеи здорового образа жизни в обществе, популяризации непосредственно фитнеса среди населения. При этом индустрия туризма является одной из наиболее доходных отраслей экономики, а фитнес-туры могут позволить альтернативно использовать туристские ресурсы, развивать отсталые районы Алтайского края и Республики Алтай и параллельно снимать возросшую нагрузку с уже сформировавшихся туристских центров, приносить большую прибыль регионам.

И тем не менее понятие фитнеса в настоящий момент законодательно не закреплено, у экспертов есть разные точки зрения по этому вопросу. Определение фитнеса отражено в работах О.В. Сапожниковой, Н.В. Деобальд и др.. Наиболее конструктивным является определение фитнеса, представленное Д.И. Каспрук. Закрепленного и единственно верного определения фитнес-туризма так же нет. Теоретическая база данного понятия продолжает формироваться.

Такие специфические спортивно-оздоровительные туры могут позволить альтернативно использовать туристские ресурсы, развивать отсталые районы и параллельно снимать возросшую нагрузку с уже сформировавшихся туристских центров, приносить большую прибыль.

Объектом исследования является фитнес-туризм, как один из перспективных видов туризма.

Предмет исследования – развитие фитнес-туризма в Алтайском регионе.

Фитнес-туризм является одним из направлений туризма, которое объединяет в себе путешествие с целью отдыха и развлечения, оздоровления и совершенствования физического состояния.

Разрабатываемая фитнес-программа является многопрофильной и включает разнообразные фитнес-направления для людей с разным уровнем физической подготовки. Целевая направленность программы: оздоровительная, развивающая, поддерживающая, рекреативная. Для участников тура составляется программа тренировок, направленная на развитие мышечной массы и укрепление здоровья.

Результаты исследования могут быть использованы при планировании развития фитнес-туризма в Алтайском регионе, для организации анализа и оценки состояния фитнес-туризма в регионе.

Алтайский край располагает широким перечнем необходимых ресурсов для проведения такого вида туров. А здоровье – то, что будет волновать людей в любое время, поэтому данное направление туризма может быть очень перспективным.

В рамках исследовательской работы была разработана программа фитнес-тура для туристской отрасли Алтайского региона.

Разрабатываемая фитнес-программа является многопрофильной и включает разнообразные фитнес-направления для людей с разным уровнем физической подготовки. Целевая направленность программы: развивающая, поддерживающая, рекреативная. Для участников тура составляется программа тренировок, направленная на развитие мышечной массы, снижение массы тела и укрепление здоровья, а также поддержание уровня физической подготовки в период отпуска.

Смешанный формат предполагает ориентированность на широкий круг потребителей и подходит как для женщин, так и для мужчин в возрастной категории от 16 до 55 лет.

Компоненты тура:

- Мероприятия без оборудования (пробежки, пешие походы).
- Мероприятия с оборудованием при наличии свободных мест и снаряжения (скандинавская ходьба, велопрогулка).
- Лекции по питанию, составление программы питания, консультации и занятия по системе Relaxercise (метода двигательной терапии, в основе которого лежит телесная осознанность и использование мощной связи между телом и мозгом).

Это поможет:

- избавиться от боли в спине, плечах, шее, ногах, стопах, головной боли, онемения пальцев, одышки, напряжения глаз, челюстей;
- улучшить гибкость тела и осанку;
- обрести свободу и легкость движений;
- снизить воздействие стресса;
- Гонка с препятствиями «Алтайские-горки».
- Тренировочные программы: силовые виды фитнеса, танцевальная программа, йога, стретчинг.
- Экскурсионная программа.
- BBQ вечеринка с авторскими напитками.

Необходимый инвентарь: коврики, гантели разного веса, фитнес-резинки, набивные мячи (часть инвентаря закуплена, часть берется в аренду в Барнауле в количестве 12+1). Кроме спортивного оборудования понадобятся: решетка для барбекю, набор пластиковой посуды, коктейльные бокалы, оборудование для организации финальной полосы препятствий (веревки, носилки, мишени берем с собой, дополнительные материалы собираем на базе по предварительному согласованию).

Таблица 1 – Технологическая карта туристского путешествия

1 день
6:30 – выезд из Барнаула
11:00 – прибытие на место, размещение на базе отдыха, отдых.
13:00 – обед
14:00 – велопрогулка по окрестностям, знакомство с группой.
16:00 – общий сбор группы, открытие фитнес-тура
16:30-17:30 – вводная силовая тренировка с собственным весом
18:30 – ужин
19:00-19:40 – тренировка пилатес
20:00 – свободное время
21:00 – посиделки у костра, дегустация витаминных коктейлей
00:00 – отдых, сон
2 день
9:00 – подъем
9:30-10:00 – утренняя зарядка, пробежка
10:20 – завтрак
11:00 – пеший поход на гору Церковка
12:40 – выход на базу
14:00 – обед

15:00 –16:30 – свободное время 16:30 –17:30 – тренировка Зумба 18:30 – ужин 19:30 – общение с тренером, консультация по интересующим вопросам, занятие по системе Relaxercise 21:00 – настольные игры в компании 00:00 – отдых, сон
3 день
8:30 – подъем 9:00 – 9:30 – утренняя зарядка, пробежка 9:45 – завтрак 10:30 – выезд на экскурсию на Белокуриху-2 14:00 – возвращение на базу, обед 15:30 – свободное время, отдых 16:30 – тренировка Combat 17:30 – свободное время, отдых у бассейна 18:30 – ужин 19:00 - 19:50 – лекция по здоровому питанию, составление программы питания 20:00 - 20:40 – тренировка стрейчинг 21:00 – совместный просмотр фильма (полезный поп-корн и фруктовая тарелка) 00:00 – отдых, сон
4 день
8:30 – подъем 9:00 – утренняя зарядка, пробежка 9:45 – завтрак 10:20 – экскурсия в парк миниатюр «Каменный остров» 14:00 – обед 15:00 – практика Йоги 15:45 – отправление на базу 18:30 – ужин 19:00 -19:50 – лекция на тему «Здоровое пищевое поведение» 20:00 - 20:40 – тренировка Пилатес 21:00 – посиделки у костра, отдых 00:00 – отбой

5 день
8:30 – подъем 9:00 – утренняя зарядка, пробежка 9:45 – завтрак 10:20 – конная прогулка 13:30 – отправление на базу 14:30 – обед 15:00 -16:40 – отдых 16:40-18:20 – Гонка с препятствиями «Алтайские-горки» (на территории базы) 19:00 – BBQ вечеринка с авторскими напитками 01:00 – отбой
6 день
9:00 – подъем 9:30-10:00 – утренняя пробежка, зарядка 10:30 – завтрак 11:20 – выезд в Барнаул 12:30 - 14:30 – заезд в дендропарк «Алтайское Холмогорье» 20:00 – ориентировочное прибытие в Барнаул

Разработанный фитнес-тур может быть конкурентоспособным и востребованным на рынке туристической и фитнес индустрии Барнаула. В настоящее время предложений фитнес-туров по Алтайскому краю и Республике Алтай не очень много. Вип-сегмент проработан наиболее слабо, поэтому впоследствии данный фитнес-тур можно перепрофилировать с широкого спектра потребителей на индивидуальные туры для малых групп с местами размещения высокого уровня и большим спектром дополнительных услуг.

Хотя фитнес-туризм для Алтайского региона достаточно новая и не полностью изученная область туризма, пользуясь опытом Российских коллег можно сформировать новый востребованный турпродукт. Алтайский регион располагает широким перечнем необходимых ресурсов для проведения такого вида туров, сюда можно отнести и достаточно развитую туристскую инфраструктуру, транспортную доступность, множество природных и культурно-исторических туристских объектов для показа.

Развитие фитнес-туризма зависит не только от предпринимателей, работающих в данном направлении, но и от государственной поддержки в сфере фитнеса и туризма. Роль государства возросла еще больше в настоящее время в связи со сложной социально-экономической ситуацией.

Малое число предложений турпродукта, недостаток опыта сотрудничества предприятий фитнес-индустрии и региональных туроператоров и турагентов, но при этом потребность населения в отдыхе нового формата, соответствующего трендам развития общества, обличает актуальность работы.

По результату выполненной работы были сформулированы следующие выводы:

1. Фитнес-туры совмещают в своей программе основные условия активного проведения досуга и свободного времени и инновационные технологии организации тренировок. Фитнес-программы выступают в роли нового, современного направления спортивно-оздоровительного туризма. являются новым видом спортивно-оздоровительного туризма. Основными составляющими фитнес-туров являются туристские услуги (трансфер, размещение, экскурсии и др.) и фитнес-услуги (тренировки, лекции и др.). На данной стадии развития фитнес-туризма в России и Алтайском регионе разработкой и реализацией фитнес-туров чаще всего являются фитнес-клубы. Ярко выраженного географического притяжения у фитнес-туров нет, наибольшими преимуществами обладают регионы с морскими курортами.

Можно выделить следующие виды фитнес-туризма: профильный фитнес-туризм, фоновый, конвенциальный и соревновательный. При чем первые два вида фитнес-туризма притягиваются к туристским центрам, туристским ресурсам, которые чаще всего находятся за пределами городов. А центрами профессионального соревновательного и конвенционального туризма являются крупные города с хорошей транспортной доступностью и возможностью одновременного приема большого числа участников мероприятий.

2. В настоящее время Россия обладает большим потенциалом для развития, организации фитнес-туризма. В нашей стране фитнес-индустрия сравнительно молодая отрасль экономики, но при этом по уровню развития фитнеса мы можем конкурировать с ведущими европейскими странами. На территории России проводились крупные международные мероприятия конвенционального фитнес-туризма: GlobalFitnessForum, MIOFF Роза Хутор, SPORTB2B EXPO&FORUM и др.

Не стоит забывать и о высоком уровне развития фитнес-услуг в Алтайском регионе. Многие специалисты в отрасли фитнеса федерального уровня отмечают высокий профессионализм фитнес-инструкторов Барнаула, широкий перечень предлагаемых услуг, соответствующих мировым стандартам и новейшим направлениям.

Тем не менее фитнес-туризм в России нельзя назвать массовым, поэтому туристских фирм, специализирующихся на фитнес-направлении, нет.

Уникальное сочетание экономических условий и природных ресурсов региона позволяют сделать вывод о том, что фитнес-туризм может быть одним из наиболее перспективных и жизнеспособных направлений развития регионального туризма.

В ходе работы был разработан фитнес-тур, в соответствии с социально-экономическими особенностями региона и требованиями туристов местного региона. В последующем он может быть переформатирован для VIP-сегмента, туристов, въезжающих из центральной России.

Список использованных источников

1. Велединский, В.Г.; Спортивно-оздоровительный сервис: учебник / В.Г. Велединский. - М. : КНОРУС, 2014.- 216 с.
2. Григорьев, А.И., Динамика развития рынка фитнес-услуг в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции / А.И. Григорьев. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009 - 260 с.
3. Деобальд, Н.В. Развитие современных оздоровительных технологий и комплексных программ оздоровления / Н.В. Деобальд. - Тольяти : Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. - 2010. - № 2. - С. 36-38.
4. Каспрук, Д.И. Значение термина «Fitness» / Д.И. Каспрук // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки: сб. ст. / - М. : 2015., Вып. 11 - 2. -С. 246-248.
5. Сапожникова, О.В. Фитнес: учебное пособие для студентов, обучающихся по программе бакалавриата по всем направлениям подготовки и специальностям / О.В. Сапожникова. - М-во образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный ун-т им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, Ин-т физ. культуры, спорта и молодежной политики. Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2015. - 140 с.
6. Blanco, P.C., Hernandez-Hernandez, E., del Valle, M.R. Analysis of Universal Factors of Physical Activities in Natural Environment. Adventure Physical Activities in Nature (Outdoor Activities): Preliminary Research. Espiral-Cuadernos Del Profesorado. 2018.

УДК: 338.23

ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ АГРОТУРИЗМДІ ДАМУ ТУРАЛЫҚ МӘСЕЛЕСІ

Асқар Инжу Бегенішқызы

askarovvaa0409@icloud.com

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ Туризм кафедрасының студенті, Астана, Қазақстан
Ғылыми жетекшісі – Сиеубаева М.С.

Елімізде туризмді дамыту және шет елдік туристер қызығушылығын, көлемін арттыру үшін барлық қажетті мәдени, тарихи, географиялық және климаттық жағдайлар жеткілікті.

Қазақстанның экономикасының жоғары қарқынмен дамуына кең көлемде үлес қосатын негізгі салалардың бірі туризм және ауыл шаруашылығы саласы екені белгілі.

Қазақстан агротуризмнің дамуы, оның жеке индустрия болып қалыптасуы, аймақтардағы экономикалық дамудың ырғақтылығы, еліміздің әлеуметтік-экономикалық жағдайының қалыптасуына көрсететін бір бағыт-валюталық түсімдердің көбеюі - туризм нарығындағы зерттеу жолдарының жаңа бағыттарын талап етеді.

Ауыл туризмнің бір шағын түрі - агротуризм. И. Ендрейчиктің еңбектерінде: «Агротуризм дегеніміз ауыл шаруашылық кәсіпорындарында қонақтарды қабылдаумен байланысты іс-әрекет түрі. Агротуризм ауыл шаруашылығымен, ауыл шаруашылық кәсіпорны жұмысымен тығыз байланысты. Мұнда туристердің ауылды жерге оларды итермелейтін түрткісі - мал өсіруге, егістікпен айналысуға деген қызығушылығы» - деп берілген [1].

Агротуризмнің тағы бір тиімді жері - жұмыссыздықты азайту, жаңа еңбек орындарын қалыптастыру. Мұндай әсер тікелей және жанама болуы мүмкін.

Агротуризм мынадай бағыттармен ұсынылуы мүмкін – аграрлық туризм, ауылдық, фермерлік, «жасыл», бірақ оның мәні аталғаннан өзгермейді. Негізгі акцент оның түпмәніне және ауылдың тыныс-тіршілігіне толығымен сіндіруге қойылады, осы акцент қалалық әбігерлікке, шуға, хайтекке, ауаның газбен ластануына, асығып жүрген экскурсанттарға тән емес.

Агротурдың әдетте ауылдағы үй жалдап тұрудан ерекшелігі осы агротурға тұрғын үйге классикалық курорттық сервистік қызмет көрсетудің толық жиынтығы қосылады: тамақтану, үй-жайды жинау, кір жуу, өтектеу. Агротуризмнің өзгешелігі тұратын ортаны терең түсінуге ,