

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

Кафедра туризма и культурного наследия

**БЕЛНЕС-ТУРИЗМ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ
РЫНКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ В РОССИИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 421 группы

направления 43.03.02 – Туризм

Института истории и международных отношений

Ефимович Дарьи Андреевны

Научный руководитель

доцент, к.и.н., доцент

О. В. Королева

Заведующий кафедрой

к.и.н., доцент

О. В. Королева

Саратов 2026

Введение. По оценкам международных исследовательских центров, объём глобального рынка велнес-экономики в середине 2020-х гг. достиг нескольких триллионов долларов и демонстрирует устойчивые темпы роста, опережающие динамику традиционного туристского сегмента¹. В России велнес-услуги развиваются на базе богатого наследия санаторно-курортного дела, сети фитнес-клубов и SPA-центров, а также в тесной связи с задачами национальных проектов, ориентированных на повышение продолжительности жизни и расширение внутреннего туристского потока. Постпандемийный период усилил интерес населения к внутрироссийским оздоровительным дестинациям и одновременно выявил необходимость обновления продуктовой линейки санаториев, многие из которых по-прежнему ориентированы преимущественно на лечение хронических заболеваний, а не на комплексный профилактический велнес-подход.

Особую актуальность исследование велнес-туризма приобретает для регионов с высоким, но не полностью реализованным санаторно-курортным потенциалом. К их числу относится Саратовская область, располагающая месторождениями минеральных вод и лечебных грязей, благоприятным климатом Поволжья и сетью здравниц различного профиля. Статистические данные 2020–2025 гг. показывают, что регион успешно преодолел пандемийный спад: число отдыхающих в санаториях и выручка отрасли в 2023–2025 гг. значительно возросли. В то же время сохраняются проблемы частичного использования природных ресурсов, неравномерной загрузки учреждений и недостаточной дифференциации туристских продуктов. В этих условиях разработка конкурентоспособных велнес-турпродуктов на базе существующих здравниц рассматривается как одно из ключевых направлений

¹The Global Wellness Economy Reaches a Record \$5.6 Trillion — And It's Forecast to Hit \$8.5 Trillion by 2027 // Global Wellness Institute [Электронный ресурс]. - 07.11.2023. - Режим доступа: <https://globalwellnessinstitute.org/press-room/press-releases/globalwellnesseconomymonitor2023/> (Дата обращения: 10.01.2026). - Загл. с экрана. - Яз. англ.

повышения эффективности санаторно-курортной сферы и укрепления позиций региона на рынке оздоровительного туризма.

С научной точки зрения проблематика велнес-туризма уже отражена в трудах отечественных и зарубежных исследователей, посвящённых теории «wellness» и «wellbeing», структуре мирового рынка оздоровительных услуг, вопросам классификации видов оздоровительного и медицинского туризма, анализу потребительского поведения и практик крупных международных и российских курортов. Вместе с тем остаётся недостаточно разработанным региональный аспект внедрения велнес-подхода в санаторно-курортную систему субъектов Российской Федерации, в том числе Саратовской области. Недостаточно изучены возможности трансформации традиционных санаториев в современные велнес-центры, механизмы адаптации мировых технологических трендов к российским реалиям и конкретные модели турпродукта, ориентированного на разные поколенческие группы потребителей.

Актуальность темы определяется совокупностью факторов: устойчивым ростом глобального и российского рынков велнес-услуг; стратегическим курсом государства на развитие внутреннего туризма и профилактики заболеваний; потребностью санаторно-курортных учреждений Саратовской области в обновлении продуктовой линейки; а также недостаточной разработанностью теоретико-методических подходов к проектированию региональных велнес-турпродуктов.

Хронологические рамки исследования охватывают период с 1950 г., когда термин «wellness» впервые был научно обоснован, по 2025 г., что дает возможность проследить развитие научных подходов и практических изменений от зарождения феномена до его превращения в глобальную индустрию. Работа рассматривает мировой опыт велнес-индустрии с особым вниманием к ситуации в Российской Федерации, поскольку отечественная законодательная база и традиции санаторно-курортного отдыха оказывают влияние на формирование и понимание самой категории велнес-туризма.

Степень разработанности темы исследования. Проблематика велнеса и велнес-туризма имеет междисциплинарный характер и находится на стыке профилактической медицины, философии здоровья и туристской науки. Концептуальные основания велнеса как модели «управления здоровьем» и смещения акцента с лечения заболеваний на поддержание благополучия в научном поле восходят к работам Х. Данна, где велнес трактуется как целостный процесс поддержания здоровья и качества жизни.

Философско-мировоззренческий аспект велнеса и его понимание как практики целостной личности отражён в исследованиях С. В. Поплавской, акцентирующих ценностную и поведенческую природу велнес-подхода¹.

В рамках туристской проблематики важным направлением является уточнение терминологического аппарата и разграничение смежных форм (health / medical / wellness tourism): в международных подходах (в т.ч. в трактовках ЮНВТО) велнес-туризм выделяется как сегмент, ориентированный на немедикаментозные программы укрепления благополучия, тогда как отечественная традиция предлагает более детализированные типологии и привязку к санаторно-курортной системе. В частности, А. М. Ветитнев рассматривает оздоровительные поездки (включая SPA- и велнес-практики) как самостоятельный блок лечебно-оздоровительного туризма с профилактической и реабилитационной направленностью², а Т. Б. Христова подчёркивает нишевой характер велнес-туризма и его зависимость от специализированной инфраструктуры и сегментированного спроса³.

¹Поплавская, С. В. Велнес-философия как практическая философия целостной личности / С. В. Поплавская // Ученые записки Таврического национального университета им. В. И. Вернадского. Серия: Философия. Культурология. Политология. Социология. - 2011. - Т. 24 (63), № 2. - С. 84-89. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/velnes-filosofiya-kak-prakticheskaya-filosofiya-tselostnoy-lichnosti> (Дата обращения: 28.04.2025). - Загл. с экрана. - Яз. рус.

²Ветитнев, А. М. Олимпийский туризм: организационно-экономические аспекты и влияние на принимающую дестинацию : монография / А. М. Ветитнев, Н. В. Бобина. - М.: ИНФРА-М, 2021. - 227 с.

³Христова, Т. Б. Велнес-туризм: нишевый туризм с хорошими традициями и новыми возможностями на 2021 год / Т. Б. Христова // Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. - 2021. - Т. 15, № 2. - С. 95-103. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/velnes->

Вопросы институциональной и нормативной специфики оздоровительного туризма в России, включая «гибридность» санаторно-курортной модели на стыке здравоохранения и лайфстайл-рынка, раскрываются в работах М. А. Положихиной¹.

Существенный пласт исследований посвящён анализу динамики и структуры рынка оздоровительного/велнес-туризма, его продуктов и технологий сервиса. Тенденции мирового рынка и рост расходов велнес-туристов рассматриваются в публикациях П. И. Ананченковой и Н. С. Огурцовой², фиксирующих усиление требований к стандартам качества и безопасности услуг.

Развитие SPA-, wellness- и fitness-туризма в российском контексте, специфика инфраструктурных решений и продуктовых форматов отражены в работах В. А. Горяевой, О. Л. Панченко, Ф. Г. Мухаметзяновой³, а прикладные аспекты включения велнеса в практики восстановления и реабилитации – в исследованиях Ю. П. Зверева и Т. В. Буйловой⁴.

Дополняют данное направление труды З. В. Аракчеевой и Т. В. Приваловой⁵, акцентирующие профилактическую направленность

turizmnishevyy-turizm-s-horoshimi-traditsiyami-i-novymi-vozmozhnostyami-na-2021-god (Дата обращения: 28.04.2025). - Загл. с экрана. - Яз. рус.

¹Положихина, М. А. Перспективы развития в России лечебно-оздоровительного туризма / М. А. Положихина // Экономические и социальные проблемы России. - 2023. - № 4. - С. 184-206. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-razvitiya-v-rossii-lechebno-ozdorovitelno-gurizma> (Дата обращения: 28.04.2025). - Загл. с экрана. - Яз. рус.

²Ананченкова, П. И. Современные тенденции развития мирового рынка оздоровительного туризма / П. И. Ананченкова, Н. С. Огурцова // Здоровье мегаполиса. - 2022. - Т. 3, № 4. - С. 114-121. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-tendentsii-razvitiya-mirovogo-gynka-ozdorovitelno-gurizma> (Дата обращения: 28.04.2025). - Загл. с экрана. - Яз. рус.

³Горяева, В. А. Перспективы развития SPA-, wellness- и fitness-туризма в современной России / В. А. Горяева, О. Л. Панченко, Ф. Г. Мухаметзянова // Казанский вестник молодых ученых. - 2019. - Т. 3, № 3 (11). - С. 135-140. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-razvitiya-spa-wellness-i-fitness-turizma-v-sovremennoy-rossii> (Дата обращения: 28.04.2025). - Загл. с экрана. - Яз. рус.

⁴Зверев, Ю. П. Велнес как компонент физической реабилитации / Ю. П. Зверев, Т. В. Буйлова // Вестник восстановительной медицины. - 2019. - № 3 (91). - С. 65-70. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/velnes-kak-komponent-fizicheskoy-reabilitatsii> (Дата обращения: 28.04.2025). - Загл. с экрана. - Яз. рус.

⁵Аракчеева, З. В. Профилактическая направленность оздоровительного туризма / З. В. Аракчеева, Т. В. Привалова // Экономика и социум. - 2016. - № 10 (29). - С. 39-42. - Режим

оздоровительного туризма, а также исследования А. Е. Суханова, систематизирующие виды и структуру программ санаторно-курортного оздоровления.

Отдельно выделяются работы Н. Н. Строевой¹, анализирующие отечественный и зарубежный опыт проектирования и эксплуатации велнес-центров как инфраструктурной основы велнес-продукта.

Разработанность темы усиливается исследованиями спроса и потребительского поведения, включая сегментацию аудитории и учёт социодемографических различий. В частности, О. А. Погребова предлагает типологизацию российских потребителей товаров и услуг здорового образа жизни по уровню вовлечённости, что применимо к проектированию и продвижению велнес-турпродуктов².

С точки зрения возрастной/поколенческой специфики значимы работы Е. В. Галенко и Л. Т. Фан (по тематике туризма третьего возраста)³, а также публикации Е. Галенко о возможностях применения теории поколений в туристской индустрии⁴.

доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilakticheskaya-napravlennost-ozdorovitelno-goturizma> (Дата обращения: 28.04.2025). - Загл. с экрана. - Яз. рус.

¹Строева, Н. Н. Анализ зарубежного и отечественного опыта проектирования, строительства и эксплуатации велнес-центров / Н. Н. Строева // *Architecture and Modern Information Technologies*. - 2019. - № 1 (46). - С. 232-247. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-zarubezhnogo-i-otechestvennogo-opyta-proektirovaniya-stroitelstva-i-ekspluatatsii-velnes-tsentrov> (Дата обращения: 28.04.2025). - Загл. с экрана. - Яз. рус.

²Погребова, О. А. Сегментация российских потребителей отрасли товаров и услуг здорового образа жизни / О. А. Погребова // *Вестник ЮУрГУ. Серия: Экономика и менеджмент*. - 2015. - Т. 9, № 3. - С. 119-128. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/segmentatsiya-rossiyskih-potrebiteley-otrasli-tovarov-i-uslug-zdorovogo-obraza-zhizni> (Дата обращения: 21.05.2025). - Загл. с экрана. - Яз. рус.

³Галенко, Е. В. Туризм третьего возраста во Вьетнаме: предпочтения и ограничения / Е. В. Галенко, Л. Т. Фан // *Исследование проблем экономики и финансов*. - 2024. - № 1. - Ст. 6. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/turizm-tretiego-vozrasta-vo-vietname-predpochteniya-i-ogranicheniya> (Дата обращения: 28.04.2025). - Загл. с экрана. - Яз. рус.

⁴Галенко, Е. В. Теория поколений: возможности практического применения в туристской индустрии / Е. В. Галенко // *Известия Дальневосточного федерального университета. Экономика и управление*. - 2019. - № 1. - С. 57-67. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-pokoleniy-vozmozhnosti-prakticheskogo-primeneniya-v-turistskoj-industrii> (Дата обращения: 28.04.2025). - Загл. с экрана. - Яз. рус.

Вместе с тем, при наличии заметного массива работ по теории велнеса, классификациям оздоровительного туризма, рыночным трендам и потребительскому поведению, недостаточно разработан регионально-прикладной аспект: адаптация мировых велнес-подходов к российской санаторно-курортной системе на уровне конкретных субъектов РФ и практико-ориентированное проектирование конкурентоспособных велнес-турпродуктов на базе действующих здравниц (в т.ч. с учётом целевых групп и требований к «упаковке» санаторных услуг в формат велнес-продукта). Данная исследовательская ниша и обуславливает постановку задач ВКР, ориентированных на обоснование и разработку велнес-тура применительно к региональной санаторной инфраструктуре.

Цель бакалаврской работы состоит в теоретическом обосновании велнес-туризма как перспективного направления развития российского рынка оздоровительных услуг и в обоснование перспектив его развития в Саратовской области с последующей разработкой конкурентоспособного турпродукта ментального велнеса на базе санатория «Синяя птица» (г. Балаково).

Для достижения поставленной цели решаются следующие исследовательские задачи:

- раскрыть сущность и эволюцию концепции велнеса, систематизировать подходы к определению велнес-туризма и его отличия от смежных форм лечебно-оздоровительного туризма;

- проанализировать современное состояние и основные тенденции развития мировой велнес-туриндустрии, выявить ключевые двигатели роста и ограничивающие факторы;

- исследовать структуру и особенности предложения на российском рынке велнес-услуг и велнес-туризма, выделить наиболее значимые практики и форматы турпродуктов;

- охарактеризовать спрос и потребительское поведение на рынке велнес-услуг, в том числе с учётом поколенческого подхода (теория поколений Штрауса–Хау);

– оценить современное состояние и перспективы развития санаторно-курортной сферы Саратовской области в 2020–2025 гг., определить её ресурсный и инвестиционный потенциал;

– провести комплексную характеристику санатория «Синяя птица» как базы для внедрения велнес-подхода (природные ресурсы, медицинская и SPA-инфраструктура, финансовые показатели, ценовая политика);

– обосновать выбор целевой аудитории разрабатываемого велнес-турпродукта и её потребностей, опираясь на теорию поколений и анализ стиля жизни;

– разработать концепцию и программу физико-оздоровительного велнес-тура на базе санатория «Синяя птица», описать его структуру, содержание и ожидаемые эффекты для участников и предприятия.

Практическая значимость работы состоит в том, что полученные результаты и разработанный проект тура могут быть использованы администрацией санатория «Синяя птица» при обновлении продуктовой линейки и разработке программ продвижения, а также органами управления туризмом и здравоохранением Саратовской области при планировании мер по развитию оздоровительного туризма. Материалы исследования могут найти применение в учебном процессе по направлениям подготовки «Туризм» и «Гостеприимство» при изучении дисциплин, связанных с санаторно-курортной деятельностью и велнес-туризмом.

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

В *первой главе «Современное состояние и основные тенденции развития мировой велнес-туриндустрии»* раскрываются теоретические основы исследования, анализируются подходы к определению велнеса и велнес-туризма, а также рассматриваются современные тенденции развития мирового и российского рынка велнес-услуг.

В параграфе 1.1 «Концепция велнеса и подходы к определению велнес-туризма» установлено, что велнес-туризм представляет собой профилактически

ориентированную форму туристской деятельности, в которой поездка используется не для лечения уже диагностированного заболевания, а для поддержания физического, психоэмоционального и социального благополучия. Его основными характеристиками являются комплексное воздействие на организм и образ жизни, активное участие самого клиента, индивидуализация программы, опора на природно-культурную или специально созданную оздоровительную среду, а также преимущественное использование немедикаментозных практик. В отличие от медицинского туризма, связанного с диагностикой, операциями или специализированным лечением, велнес-туризм не предполагает инвазивного вмешательства; от традиционного санаторно-курортного лечения он отличается переносом акцента с терапии хронических заболеваний на профилактику, саморегуляцию, стресс-менеджмент, улучшение сна и закрепление здоровых привычек. Поэтому в работе сделан вывод, что велнес-туризм следует рассматривать как самостоятельное направление оздоровительного туризма, способное обновить санаторную модель за счёт более гибких, персонализированных и lifestyle-ориентированных программ.

В параграфе 1.2 «Актуальные тенденции развития рынка велнес-услуг и велнес-туризма» анализируются современные направления трансформации мировой велнес-индустрии. Отмечается усиление спроса на персонализированные программы оздоровления, развитие профилактического подхода, рост интереса к практикам активного долголетия, улучшения сна, стресс-менеджмента и mindfulness. Особое внимание уделяется экологизации и цифровизации сервиса, а также внедрению высокотехнологичных методик, включая криотерапию, галотерапию, биологическую обратную связь и другие восстановительные технологии. Делается вывод о том, что велнес-туризм становится одной из наиболее динамично развивающихся сфер современной туристской индустрии.

В параграфе 1.3 «Практики и возможности развития велнес-туризма в России: анализ предложений» рассматриваются особенности формирования отечественного рынка велнес-продуктов. Подчеркивается, что российские

предложения развиваются на основе сочетания санаторно-курортной традиции, природных лечебных факторов и современных SPA-, fitness- и wellness-практик. Отмечается значимость мер государственной поддержки внутреннего туризма, а также необходимость дальнейшего совершенствования нормативно-регуляторной базы, модернизации инфраструктуры и развития кадровых компетенций в данной сфере. Делается вывод о наличии объективных предпосылок для расширения велнес-направления в российских регионах.

В параграфе 1.4 «Спрос и потребительское поведение на рынке велнес-услуг» анализируются особенности потребительского спроса с использованием поколенческого подхода. Установлено, что устойчивый интерес к велнес-продуктам проявляют прежде всего представители поколений X и Y в возрасте 30+, ориентированные на снижение хронического стресса, восстановление физических и психологических ресурсов, улучшение сна и поддержание общего качества жизни. Подчеркивается, что данная аудитория сочетает запрос на доказательность процедур, высокий уровень сервиса, комфортную среду пребывания и использование цифровых каналов коммуникации. На основании этого делается вывод о перспективности разработки специализированных велнес-продуктов, ориентированных именно на данную целевую группу.

Во второй главе *«Перспективы внедрения велнес-турпродукта в систему оздоровления Саратовской области»* рассматриваются прикладные аспекты исследования, анализируется современное состояние санаторно-курортной сферы региона и обосновываются возможности проектирования и продвижения велнес-турпродукта на базе конкретного объекта размещения.

В параграфе 2.1 «Ключевые направления развития санаторно-курортной сферы Саратовской области» проводится анализ состояния отрасли в 2020–2025 гг. Установлено, что после спада, вызванного пандемийными ограничениями, в регионе наблюдалось постепенное восстановление санаторно-курортной сферы, а в 2023 году были достигнуты наиболее высокие показатели по числу отдыхающих. Вместе с тем выявлены проблемы ресурсного, инфраструктурного и организационного характера, сдерживающие дальнейшее

развитие отрасли. Делается вывод о том, что Саратовская область обладает значительным потенциалом для расширения оздоровительного и велнес-направления, однако требует более активного обновления и дифференциации туристского предложения.

В параграфе 2.2 «Технологии организации велнес-туров» систематизируются ключевые элементы современного велнес-турпродукта. Рассматриваются вопросы диагностики и медицинского допуска, режима пребывания, лечебного и сбалансированного питания, бальнео- и физиотерапии, дозированной физической активности, SPA- и восстановительных практик. Отдельное внимание уделяется посттуровому сопровождению и сохранению достигнутого результата после завершения поездки. Подчеркивается, что современный велнес-тур должен представлять собой комплексную систему мер, направленных на физическое и ментальное восстановление туриста.

В параграфе 2.3 «Проектирование турпродукта ментального велнеса на базе санатория “Синяя птица” (г. Балаково)» обоснован и разработан проект 7-дневного тура «Волжский вояж здоровья», рассчитанного на гостей 30+, прежде всего представителей поколений X и Y, для которых актуальны снижение хронического стресса, улучшение сна, восстановление работоспособности и формирование устойчивых здоровых привычек. Программа выстроена как недельный цикл восстановления: входная оценка самочувствия и медицинский допуск, ежедневные блоки умеренной физической активности, санаторные процедуры по назначению врача, практики mindfulness и цифрового детокса, занятия по гигиене сна, питанию и стресс-менеджменту, а также итоговая оценка состояния с формированием индивидуального «плана 30 дней» после возвращения домой. Конкурентоспособность продукта обеспечивается не созданием новой дорогостоящей инфраструктуры, а переупаковкой уже имеющихся ресурсов санатория: природной среды Волги и лесного микроклимата, лечебной базы, бассейна, SPA-инфраструктуры, возможностей климато-, бальнео-,

физиотерапии и круглогодичного режима работы. Расчёт стоимости показал, что при прямых затратах 39 800 руб., косвенных затратах 7960 руб. и планируемой прибыли 11 940 руб. итоговая стоимость тура на одного человека составляет 59 700 руб.; рыночная цена может быть округлена до 60 000 руб. с сохранением рентабельности 25 %. Сделан вывод, что «Волжский вояж здоровья» является экономически обоснованным и практически реализуемым продуктом, способным повысить средний чек, загрузку санатория в межсезонье и привлекательность Саратовской области как дестинации оздоровительного туризма.

Проведенное исследование показывает, что велнес-туризм является перспективным направлением развития современной туристской индустрии, а внедрение специализированного велнес-турпродукта в систему санаторно-курортного оздоровления Саратовской области может способствовать расширению регионального туристского предложения, повышению конкурентоспособности санаторных объектов и привлечению новой целевой аудитории.

Заключение. В ходе исследования подтверждена перспективность велнес-туризма как направления развития рынка оздоровительных услуг и обоснована возможность внедрения специализированного велнес-турпродукта в систему санаторно-курортного оздоровления Саратовской области. Разработанный проект тура «Волжский вояж здоровья» на базе санатория «Синяя птица» ориентирован на аудиторию 30+ и предполагает достижение измеримых эффектов (улучшение сна, снижение стресса, освоение техник саморегуляции), а также повышение эффективности использования лечебно-ресурсной базы санатория за счёт пакетирования услуг и роста среднего чека.

Перспективы дальнейших исследований видятся в более детальной разработке экономической модели внедрения велнес-турпродукта, включая расчёт затрат, выручки и показателей эффективности, а также в проведении эмпирического исследования спроса на предложенную программу среди различных поколенческих групп. Представляет интерес сравнительный анализ

нескольких региональных санаториев с точки зрения готовности к переходу на велнес-формат, а также изучение возможностей интеграции цифровых сервисов (мобильных приложений, телемедицинского сопровождения, носимых устройств) в сопровождение туриста до, во время и после поездки.

В целом, результаты ВКР подтверждают, что велнес-туризм обладает значительным потенциалом для развития рынка оздоровительных услуг в России. Учитывая богатый природный и санаторно-курортный потенциал страны, переход к комплексным, научно обоснованным и персонализированным велнес-программам способен внести существенный вклад в повышение качества жизни населения.