

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ Н. В. Соболева  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

## **БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

43.03.02 Туризм

43.03.02.01 Технология и организация туроператорских и турагентских услуг

**РАЗРАБОТКА ЙОГА-ТУРА НА ТЕРРИТОРИИ ПРИРОДНОГО ПАРКА  
«ЕРГАКИ» ДЛЯ ДЕВУШЕК**

Руководитель	_____	Н.В. Сурикова
Выпускник	_____	С.Д. Сверкунова
Нормоконтролер	_____	Е.А. Рябченко

Красноярск 2022

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Разработка йога-тура для девушек на территории природного парка «Ергаки»» содержит 77 страниц текстового документа, 14 таблиц, 18 рисунков, 2 приложения, 50 использованных источников.

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ, ЙОГА-ТУР, ПРИРОДНЫЙ ПАРК «ЕРГАКИ», ТУРИСТСКИЙ ПРОДУКТ, ТУРИЗМ

Существует проблема недостаточности туристских услуг по типу йога-тур на территории Красноярского края, включающие пребывание в природном парке «Ергаки».

Объект исследования – развитие оздоровительного туризма.

Предмет исследования – разработка йога-тура для девушек на территории природного парка «Ергаки».

Цель исследования – теоретическое обоснование и разработка йога-тура на территории природного парка «Ергаки».

Раскрыты содержания понятий: «оздоровительный туризм», «йога» «йога-тур». Проанализирована туристская инфраструктура природного парка «Ергаки». Территория природного парка «Ергаки» подходит для развития йога-тура и имеет все условия для его организации. Выявлено, что для создания тура нужно учесть: ежедневное занятие йогой не менее двух часов, правильное питание и разнообразие экскурсий, также лекции посвящённые йоге и разнообразие дополнительных услуг. Разработанный йога-тур «Дыхание природы» имеет продолжительность 8 дней. Примерная программа тура включает основные мероприятия - практические занятия йогой и лекционные занятия, а также дополнительные мероприятия - дополнительная двигательная активность в виде туристских походов и ежедневной вечерней развлекательной программы. Примерная себестоимость тура на одного человека из расчета группы 10 человек составляет 17280 рублей, из расчета группы 15 человек 13473 рублей составит.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Характеристика оздоровительного туризма и йога-туров.....	6
1.1 Понятие и особенности оздоровительного туризма .....	6
1.2 Понятие йоги и методика проведения занятий.....	11
1.3 Особенности йога-туров и его проектирования .....	16
2 Рекреационно-туристские ресурсы природного парка «Ергаки» .....	23
2.1 Организация и методы исследования .....	23
2.2 Анализ туринфраструктуры природного парка «Ергаки» для разработки йога-туров.....	24
2.3 Выявление мнения потребителей о наиболее интересных туристско- рекреационных объектов природного парка «Ергаки» .....	29
3 Обоснование и разработка программы йога-тура в природном парке «Ергаки».....	33
3.1 Оценка востребованности йога-туров среди девушек 18-35 лет.....	33
3.2 Анализ предложений йога-туров на рынке туристических услуг.....	38
3.3 Составление программы йога-тура на территории природного парка «Ергаки».....	43
3.4 Расчет стоимости пакета услуг, включенных в йога-тур на территории природного парка «Ергаки» .....	56
Заключение .....	60
Список используемых источников.....	62
Приложение А .....	68
Приложение Б.....	72

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной работы имеет особое значение в сфере оздоровительного туризма, за последнее время можно заметить рост популярности йога-туров. Людям надоедает пассивный, пляжный отдых, со временем хочется активности, полезной для здоровья, а также духовного обогащения. По мнению А.В. Малышева йога – туры это достаточно молодое и интересное направление, которое поможет не только скорректировать фигуру, но и получить полный заряд бодрости и энергии, а также положительные эмоции от окружающей среды – что делает данное направление привлекательным [25]. Так же стоит обратить внимание, что принять участие в подобных программах может каждый желающий, это не обязательно должен быть спортсмен или человек, владеющий специальными навыками. Йога-туры включают в себя отдых, тематические занятия, экскурсии и правильное питание, предоставляя хорошую возможность во время одной поездки избавить свой организм от усталости, наполниться энергией, силой, обрести гармонию с собой.

Н. В. Минникаева считает, что изучение данного направления имеет большую актуальность у женского пола, потому что женщины более заинтересованы в поддержании здоровья, красоты и общей физической подготовки. Занимаясь йогой не нужно набирать мышечную массу, поднимая железо в тренажерном зале, из инвентаря достаточно иметь гимнастический коврик. Йога помогает также справиться с тревогой, беспокойством, что поднимает женский интерес к данному направлению [27].

Таким образом, существует проблема недостаточности туристских услуг по типу йога-тур на территории Красноярского края, включающие пребывание в природном парке «Ергаки». В связи с этим тема бакалаврской работы является актуальной.

Объект исследования – развитие оздоровительного туризма.

Предмет исследования – разработка йога-тура для девушек на территории

природного парка «Ергаки».

Цель исследования – теоретическое обоснование и разработка йога-тура на территории природного парка «Ергаки».

Задачи исследования:

1. Раскрыть содержание понятий «оздоровительный туризм», «йога», «йога-тур».
2. Проанализировать туристскую инфраструктуру природного парка «Ергаки» для разработки йога-туров на его территории.
3. Рассмотреть и охарактеризовать имеющиеся на рынке России туристские услуги по типу йога-туров.
4. Разработать программу йога-тура для девушек в природном парке «Ергаки» оздоровительной направленности.

Метод исследования – анализ научно-методической литературы, оценка туристских ресурсов, анализ турпродуктов, анкетирование.

Бакалаврская работа по теме «Разработка йога-тура для девушек на территории природного парка «Ергаки»» состоит из введения, трех разделов, заключения и приложения, содержит 77 страницы текстового документа, 14 таблиц, 18 рисунков, 2 приложения, 50 использованных источников.

# 1 Характеристика оздоровительного туризма и йога-туров

## 1.1 Понятие и особенности оздоровительного туризма

Оздоровительный туризм — это поездки, путешествия в местность с положительным для здоровья природно-климатическими условиями с целью рекреации и отдыха. Целью является безусловно оздоровление или поддержание здорового организма туриста [6].

Исследователь А.П. Джангиров под термином «оздоровительный туризм» понимает «синтетический вид туризма, объединяющий две важные отрасли сферы услуг: здравоохранение и туризм, привлекающий тех людей, которые ищут качественные и относительно дешёвые медицинские услуги, пространственно находящиеся за географической территорией своей страны» [4].

По мнению исследователя А.С. Кускова, цель оздоровительного туризма отлична от цели лечебного туризма. В частности, в качестве цели лечебного туризма он выделяет лечение в санаторно-курортных учреждениях, применяющих для этого природные факторы. Оздоровительный же туризм предполагает «туристические путешествия, поездки и походы в какой-либо местности с благоприятными для здоровья природно-климатическими условиями и пребывание там с целью отдыха» [22].

Среди зарубежных исследователей наиболее ёмко понятие оздоровительного туризма определяет С. Kaspar, а именно как «комплекс отношений и явлений, возникающих в процессе перемещения людей с постоянного места жительства в места отдыха с целью улучшения, стабилизации или восстановления физического и (или) духовного самочувствия вследствие принятия оздоровительных услуг» [50]. По мнению этого учёного, под оздоровительный туризм попадают туры, предполагающие нахождение в санаториях и восстановительных центрах (по назначению врача), даже если финансируются за счёт медицинской страховки.

А.М. Ветинеев, А.В. Дзюбина и А.А. Торгашева дают такое определение: лечебно-оздоровительный туризм – это одна из частей туристской деятельности, которая предполагает главную цель поездки удовлетворение потребителей комплексами лечебно-диагностических, реабилитационных, профилактических и рекреационных услуг, предоставление которых находится в местностях, отличных от места их постоянного проживания и располагающих необходимыми для этого природными, материальными и людскими ресурсами с целью предотвращения заболеваний или реабилитации, лечения различной патологии [8].

По А.В. Бабкину лечебно-оздоровительный туризм предусматривает перемещение резидентов и нерезидентов в пределах государственных границ и за пределы государственных границ на срок не менее 24 часов и не более 6 месяцев в оздоровительных целях, целях профилактики различных заболеваний организма человека. Лечебно-оздоровительный туризм основан на курортологии [3].

Лечебно-оздоровительный туризм – это вид туризма направленный на лечение и оздоровление, здесь обязателен индивидуальный подход к каждому туристу, в зависимости от состояния здоровья и потребностей конкретного человека к конкретному способу лечения и оздоровления [31].

Также одним из часто употребляемых определений оздоровительного туризма является выделение его как вида туризма направленного на поддержание организма в здоровом состоянии и может реализовываться в 2-х формах: активной (туризм и фитнес) и пассивной (программы омоложения и красоты) [28].

По В. А. Набедрик лечебный туризм – это совокупность отношений и явлений, возникающих во время путешествия и пребывания людей, основной мотивацией которых является обследование, лечение и реабилитация организма, а также профилактика заболеваний, в местностях, отличных от их постоянного места проживания и располагающих необходимыми для лечения и оздоровления человека природными, материальными и людскими ресурсами

[28].

А. М. Ветитнев и А.С. Кусков считают, что лечебный туризм – это часть туристской деятельности, предполагающей качестве главного мотива поездки получение туристами за собственные или корпоративные средства комплекса лечебно-диагностических, реабилитационных, профилактических и рекреационных услуг, предоставляемых в местностях, отличных от места постоянного проживания туристов и располагающих необходимыми для этого природными, материальными и людскими ресурсами [9].

Во всем мире идет развитие научно-технического процесса, рост городов благодаря перемещению населения из сел и деревень в поисках лучшей работы и лучших условий для жизни, это имеет с одной стороны благоприятный и с другой стороны неблагоприятный результат для здоровья людей. Стало заметно снижение функционального потенциала организма человека, что влечет за собой ухудшения способностей его жизнеобеспечивающих систем. В настоящее время увеличиваются как возникновения неизвестных, опасных заболеваний, так и в принципе заболеваемость населения, увеличиваются стрессовые ситуации, в человеческом организме скапливаются умственная и физическая усталость. Одновременно с этим в обществе появляется осознание важности здорового образа жизни. В современную систему ценностей сейчас входит повышение жизненной активности и забота о своем здоровье. Увеличивается количество человек, которые заинтересованы в поддержании своей хорошей физической формы. Все это создает предпосылки для ускоренного развития оздоровительного туризма во всем мире [8].

Оздоровительный туризм связан с пребыванием на курортах практически здоровых лиц, которым не обязателен медицинский уход, наблюдение врача и лечение. Основными лечебными факторами являются: природные лечебные факторы, используемые для закаливания, культурно-досуговые мероприятия (походы, прогулки, купания, катание на водных или горных лыжах, экскурсии), физическая культура, спорт. Существуют определенные требования к организации подобных туров. Во-первых, не нужно забывать, что данный тур



делается для людей, которые желают поправить своё здоровье и отдохнуть. Нужно спланировать и создать такую программу, которая сможет удовлетворить запросы и нужды туристов во время оздоровления. Туристский продукт не должен быть насыщен экскурсионной или развлекательной программой, нужно уделять приблизительно половину времени на лечебно-оздоровительные процедуры [37].

При планировании досуга приоритетными нужно считать более полезные мероприятия, но и не забывать про занятия по интересам для разнообразия. В программу можно включить прогулки по окрестностям, занятия в бассейне, спортивные игры, шейпинг, плавание в море и др. В курортных местностях рекомендуется создать туристские комплексы, предназначенные для занятия туризмом и спортом здоровых людей и предназначенные для лечения и отдыха людей, которые в этом нуждаются. Меню в лечебно-оздоровительных турах должно включать в себя блюда, соответствующие диете, которую прописал ранее врач-диетолог. Места размещения (санатории, гостиницы и др.) для организации оздоровительных туров находятся в озелененных местах, около водоемов, в тихих районах. Деловые и оздоровительные туры к совместному проведению не допускаются, потому что они отрицательно сказываются друг на друге. У оздоровительного туризма есть ряд отличительных черт. Пребывание на курорте, не зависимо от типа последней болезни, должно быть длительным. Тогда будет большая вероятность достижения оздоровительного эффекта [49].

Следующая особенность заключается в том, что курорты посещают в основном люди старшего поколения при обострении хронических заболеваний или при уже ослабленном организме, который не в силах справиться с той или иной болезнью. Но за последние годы санаторные курорты перерастают больше в оздоровительные и круги потребителей увеличиваются [45].

Оздоровительная сфера туризма является составной частью непромышленной сферы народного хозяйства и вместе с чисто медицинскими задачами решает социальные и экономические задачи,

связанные с повышением качества жизни человека, его благосостояния, способствует реализации социальных гарантий и формирует трудовой потенциал общества [34].

Рассмотрим основные фильтры, которые позволяют отделить оздоровительный туризм от других видов туризма. Наиболее важными являются следующие фильтры:

- влияние на здоровье (на качество здоровья);
- медицинские (не СПА) процедуры;
- работа врача;
- мотивация потребителя;
- сроки пребывания;
- сложность маршрута;
- особенности трансферта (перевозка не мобильных потребителей)
- сезонность [42].

Также в туристической теории выделяют отдельно лечебный и оздоровительный туризм. Лечебный туризм рассматривает организацию работы санаторно-курортной отрасли с точки зрения технологии путешествия. В основе формирования туристского продукта в этой сфере лежит лечебная или оздоровительная технология, улучшающая качество жизни. Социальное значение этого направления заключается в создании целостной системы охраны здоровья за счет формирования блока «отдых» (для здоровых, ослабленных и больных людей) и повышении рентабельности санаторно-курортной отрасли за счет внедрения в ее работу закономерностей туристского бизнеса и технологии управления качеством обслуживания [24].

К оздоровительному туризму относят туризм, направленный на профилактику заболеваний и укрепление здоровья в рамках специальных оздоровительных программ. Оздоровительный туризм имеет целью профилактику здоровья и отдых. Характеризуется большей продолжительностью путешествия, посещением меньшего количества городов и большим продолжительностью пребывания на одном месте [15].

В России, обладающей огромными возможностями в продвижении въездного и внутреннего туризма, что способствует экономическому и социальному росту и достижению экономической устойчивости, одним из сдерживающих факторов выступает слабая конкурентоспособность и нестабильность развития индустрии туризма. Высокая степень неопределенности рыночной ситуации, отсутствие ориентированности на покупателя (получателя услуг, клиента), предоставление типовых услуг, невысокое качество продукта существенно отражается на покупательской потребности и ведет к понижению туристского спроса [35].

Анализ рассмотренных определений позволяет сделать вывод, что нет большого различия между определениями разных авторов, объясняющих одно и то же явление, а есть нагромождение сложных объяснений и пояснений, за которыми теряется суть вопроса.

## **1.2 Понятие йоги и методика проведения занятий**

На сегодняшний день о понятии «йога» знают или имеют представления практически все современные люди. Однако, употребляется оно в разных контекстах и имеет несколько значений. Для кого-то это изучение себя и саморазвитие, другие видят в йоге ряд физических упражнений и развитие пластичности, для третьих йога считается религией.

В словаре С.И. Ожегова понятие «йога» трактуется так: «В Индии: религиозно-философское учение, разработавшее особую систему приёмов и методов самопознания, позволяющего человеку управлять психическими и физиологическими функциями своего организма.» [32].

Йогу многие называют жизненной практикой. В занятие йогой входят: статические упражнения (их называют асана), изучение техники дыхания и медитации. Засчет этого йоги получают большое развитие через тело, душу и разум. Принято считать что это духовная практика, однако в больших городах акцент делается именно на физическую нагрузку. Чем полезна йога:

- Развивает сосредоточенность, стрессоустойчивость и навыки видеть мир детально;
  - Улучшает психику;
  - Регулирует гормональный фон;
  - Благоприятно влияет на сон;
  - Поддерживает физическую форму (баланс, выносливость, пластичность)
- [17].

На сегодняшний день во всем мире есть много школ, наставников и направлений йоги. Кто-то следует исторически древним учениям, а кто-то обобщает и древние и современные техники, за счет этого каждый человек может найти в йоге что-то интересное для себя. Йога универсальна, ей могут заниматься люди любого возраста, пола, а также с любым вероисповеданием и уровнем физической подготовки. В то же время это не вид спорта как думают многие. Тут не обязательно ставить цель или соревноваться с кем-то, потому что йога в первую очередь это индивидуальная практика [20].

Быстрый жизненный ритм, множество информации и задач приводят к усталости, стрессу и мышечному напряжению. Люди становятся малоподвижны, страдают проблемами со сном, плохо едят и не умеют расслабляться. Йога помогает в самостоятельном восстановлении, самодисциплине и саморегуляции [21].

Существует несколько видов йоги, которые описаны в таблице 1.

На начальных этапах работы нужно объяснить несложные правила безопасности при выполнении упражнений йоги, а именно:

1. Дышать нужно глубоко, ритмично и непрерывно через нос.
2. Не следует задерживать дыхание, так как это приводит к напряжению в теле.
3. Во всех позах сидите или стойте прямо, чтобы тело принимало правильное положение.
4. Распределение веса тела должно быть равномерным.
5. При появлении острой боли – сообщить тренеру и упражнение не

выполнять [36].

Таблица 1 – Виды йоги и характеристика

Вид йоги	Краткая характеристика вида
Хатха йога	Самое известное направление, которое направлено на конкретные асаны, работу с дыханием, расслабление и медитацию. Включает в себя: физические упражнения, упражнения на дыхание, очищение внутренних органов, умение расслабляться, здоровое питание [18].
Аштанга йога	«Аштанга» с санскрита переводится как составленная из восьми частей (ашта - восемь, анга - составная часть). Направлено на разнообразие поз, которые более сложные чем в других направлениях, основывается на быстроте движений. Во время выполнения упражнений необходимо дышать равномерно, вдыхая и выдыхая при смене асан. Включает в себя: множество поз, ровное дыхание и точку концентрации [18].
Силовая йога	Активный вид йоги, по сравнению с Аштанга йогой выполняется также интенсивно, однако здесь уже не важна последовательность упражнений. Направлена на увеличение гибкости, выравнивание мышечного дисбаланса, развитие концентрации. Силовая йога включает в себя: сложные позы, в которых нужно долго задерживаться. Подходит для людей которые занимаются спортом и хотят поддержать свою физическую подготовку [18].
Сахаджа йога	Основателем данного учения является врач-философ Шри Матаджи Нирмала Деви. Сахаджа йога нужна для оздоровления человека, она дает положительное воздействие на сон. Направлена на выявление текущих болезней и борьбой с ними. Включает в себя: медитацию и очищение тонкого тела [18].

Йога является наиболее простым в применении видом физической деятельности, она не имеет ограничений по возрасту или степени физической подготовки. Правильное применение упражнений йоги и техники правильного дыхания способствуют улучшению и стабилизации настроения, восприятия общего благополучия, способности адаптироваться к новым условиям работы, что делает йогу относительным лечением от всех бед. Популярной йога стала благодаря ее легкости в выполнении и разнообразием видов и техник [20].

Методика проведения занятия йогой:

- Подготовительная часть (10-15 мин.) – разминка, которая включает в себя общеразвивающие упражнения, затем блок йогогических упражнений и энергетические асаны.

- Основная часть (35-45 мин.) – блок для растягивания мышц груди,

живота и передней поверхности бедра; Блок для мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедра; Силовые асаны; Перевернутые асаны.

- Заключительная часть (5 – 10 мин.) – блок релаксации направленный на снятие стресса, психорегулирующие упражнения, упражнения на восстановление дыхания – медленный и глубокий вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох [21].

Главной составляющей йоги является правильное дыхание. Специальные дыхательные техники лечат боли и помогают нервной системе расслабиться. Самая простая, но в тоже время эффективная техника правильного дыхания при занятиях йоги следующая:

- нужно сесть, выбрав удобное положение;
- закрыть глаза и представить мирно скользящего по кристальной глади чистейшего озера белого лебедя;
- дыхание должно быть плавное и ровное;
- лучше вдох и выдох делать через нос;
- вдыхайте глубоко, насколько можете, сделав несколько глубоких вдохов и выдохов. Выдыхать нужно полно, но без дискомфорта;
- цикл вдох-выдох стоит повторить 20 раз, постепенно приводя дыхание в норму [6].

В.М. Дюков и Н.В. Скурихина [17] выделяют ряд асан в йоге, которые, положительно влияют на опорно-двигательный аппарат и, в том числе, на осанку, способствуя укреплению здоровья человека:

- 1) поза стула (Уткатасана);
- 2) поза наклона вперед стоя (Утттанасана);
- 3) поза короля танцоров (Натараджасана);
- 4) поза воина I (Виравхадрасана I);
- 5) поза интенсивного бокового вытягивания (Паршвоттанасана);
- 6) поза наклона стоя с широко разведенными ногами (Прасарита Падоттанасана);
- 7) поза повелителя рыб (Ардха-Матсиендрасана);

- 8) поза коровьей морды (Гомукхасана);
- 9) поза ребенка (Баласана);
- 10) поза верблюда (Уштрасана);
- 11) поза королевского голубя (Эка-Пада-Раджакапотасана);
- 12) обратная поза (Випарита-Карани);
- 13) поза рыбы (Матсиасана);
- 14) поза кобры (Бхуджангасана);
- 15) поза лука (Дханурасана);
- 16) поза собаки, смотрящей вниз (Адхо-Мукха-Шванасана);
- 17) поза собаки, смотрящей вверх (Урдхва-Мукха-Шванасана) [40].

Вышеуказанные 17 асан, которые по мнению А. С. Медведевой наиболее всего подходят для укрепления опорно-двигательного аппарата и формирования правильной осанки и этим способствуют укреплению здоровья молодых людей. Эти физические упражнения могут использоваться как для поддержания общего физического здоровья, так и для восстановления после повреждений. Вместе с тем, все они различаются влиянием на организм человека по воздействию на изгибы отделов позвоночника и устранению сколиозов [26].

Также в методике проведения занятий стоит отметить медитацию. Медитативные практики представляют собой способ раскрытия глубинной природы личности, исследования вопроса о том, из чего состоит это человеческое, омраченное неведением, «Я». Медитация снимает все возможные категоризации, в том числе и категоризацию собственного «я», значимости «я». В буддийской традиции различают два основных вида медитации – аналитический и фиксированный, или созерцательный [13].

Первый вид медитативной практики характеризуется активным состоянием ума; происходит исследование на понятийном уровне и анализ этого с целью обретения убеждения и твердого намерения. Аналитическим видом медитации в буддизме, к примеру, являются размышления о драгоценности человеческой жизни, непостоянстве, о неизбежности закона

кармы, о всепроникающем страдании в мире обусловленного существования – сансаре. Ее применение благотворно, однако не обеспечивает подлинного переживания природы ума. Созерцательная практика обычно следует за аналитической. Она, напротив, направлена на успокоение ума, в котором происходит развитие концентрации и гармонии [23].

Другой, наиболее важной медитацией в практике буддизма, является порождение и развитие бодхичитты, основанной на великом сострадании к живым существам. Существует два аспекта бодхичитты: относительная - бескорыстное устремление в помощи всем чувственным существам избавиться от страданий и достичь духовной реализации, и абсолютная бодхичитта - расширенное состояние сознания или «ум просветления, имеющий силу исцеления» [14].

Практика порождения и развития бодхичитты, согласно буддийской философии, рассматривается как метод искусного очищения человека от кармических отпечатков, поэтому такого рода медитация является наиболее эффективной при лечении кармических заболеваний. Происходит переход от ущербного функционирования ума к работе «ума, заботящегося о других», который является источником всех позитивных эмоций, определяющих здоровое психосоматическое состояние человека [29].

### **1.3 Особенности йога-туров и его проектирования**

Йога-туризм является относительно новым понятием, научные исследования в данной области находятся на начальной стадии. Недостаток информации сделал развитие этого рынка очень трудным. Существует потребность в научном обосновании йога-туризма в российских исследованиях [5].

Йога-туризм можно рассматривать как вид оздоровительного туризма, поскольку они разделяют общие функциональные характеристики туристических мотиваций и социальных ценностей, которые повышают



качество жизни индивида и включают занятия на открытом воздухе [36].

Тур - основной вид туристского продукта в той его форме, которая выступает на рынке туризма. Понятие тур было выведено из правового поля, согласно закону. Потребитель ищет на рынке не отдельные услуги или товары, а наиболее оптимальное, с его точки зрения, сочетание этих услуг, предлагаемое туристскими бюро в виде конкретных туров. Тур - это комплекс услуг или товаров туристского назначения, объединенных одной целью путешествия [40].

Йога-тур это - турпродукт, который предполагает посещения природных и культурно-исторических достопримечательностей, а также программу входят энергетические практики, направленные на развитие физических возможностей, духовного потенциала и восстановление гармонии. Йога-туры направлены на оздоровление, улучшение возможностей организма и предназначены для людей с разным уровнем физической подготовленности. Специфика их в том, что основное время в поездке уделяется занятиям йогой – от 2 до 7 часов, которые чередуются с отдыхом, посещением интересных достопримечательностей, при этом программа каждого дня предполагает высокая интенсивность занятий под руководством опытного тренера и компании единомышленников [43].

Проводя анкетирование студентов женского пола Красноярского края, мы выяснили статистику занимающихся йогой. На вопрос «увлекаетесь ли вы йогой?» ответили 64 человека. 32,8% респондентов ответили, что занимаются йогой, 42,8% - нет, но хотели бы и 25% указали, что им не интересно данное направление. Исходя из этих результатов можно сделать вывод, что большинство опрошенных заинтересованы в изучении йоги.

Со временем у людей появляется желание попробовать что-то новое, непривычное для повседневности. В настоящее время актуально вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье. Йога тур подойдет для того, чтобы отдохнуть и физически, и душевно.

Цель йога тура – это знакомство с учениями йоги, её практика. Для

путешествия обычно выбираются места, в которых присутствует йогическая атмосфера. Как правило, это страны Юго-Восточной Азии. Важен размеренный ритм путешествия, поэтому туры организовываются в места, где мало туристов, но есть возможность уединиться от мира – побережье моря или океана, леса, горы. В ходе тура ежедневно уделяется время практике йоги, медитациям, оздоровительным процедурам, таким как массаж, купание в природных источниках, бани, сауны. Также обычно организуются развлечения, посещения храмов, походам в горы, лекциям известных практиков, семинарам. Возможны организации туров для похудения, фитнес-тренировок, поддержания женского здоровья. Йога тур является туристическим пакетом, который включает в себя занятие йогой на определенной территории. Данный тур пакет не предназначен для многочасовых медитаций, а наоборот рассчитан так, чтобы у людей было время ознакомиться с местностью и выполнять другие цели. Такой тур подойдет людям, которые не занимаются йогой профессионально, а являются начинающими и хотят улучшить своё здоровье [25].

Давайте рассмотрим виды йога туров (рис 1):

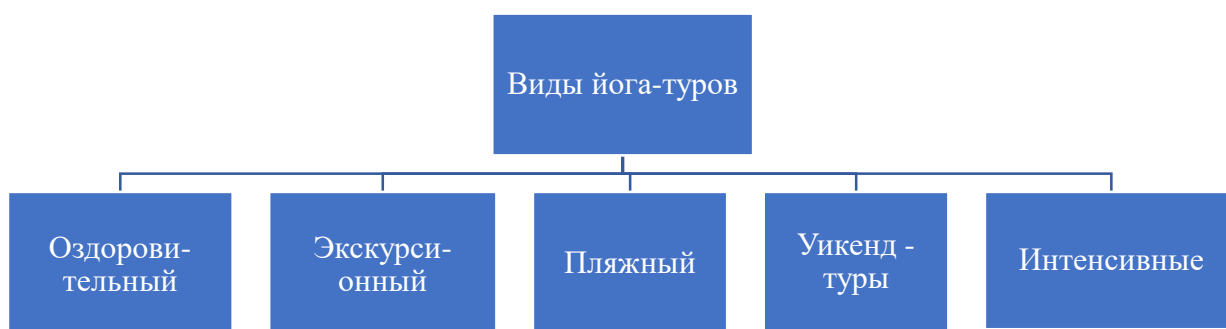


Рисунок 1 – Классификация основных видов йога-туров

Первая группа йога-туров имеет направленность на оздоровление с помощью прохождения процедур, которые подбирает специалист, прохождения курса массажа, ароматерапии, хождения по битому стеклу и тд. Все способы и методы улучшения здоровья подбираются индивидуально и обсуждаются с лечащим врачом.

Второй вид тура направлен на путешествия в «места силы» и

ознакомление с духовной практикой. Также туда входит посещение малонаселенных мест и прогулки в горах [48].

Третий вид включает в себя проживание в отеле у берега моря, легкие тренировки около двух часов в день, свободное время туристы планируют по своему усмотрению.

Уикенд-туры это туры, которые проходят в выходные дни (обычно с пятницы по воскресенье). Кратковременная перезагрузка помогает забыть о городской суете и быстро восстановить всю энергию. Такой вариант подойдет для тех, кто совсем не знаком с йогой.

Интенсивный вид тура предназначен уже для профессионалов и любителей йоги. В день рассчитано как минимум две тренировки и духовные практики [32].

Развитие туризма сопровождается многообразием способов мотивировать туриста и конкуренцией среди аналогичных продуктов. Путешествия в целях улучшения здоровья уже давно являются мотивом для поездки. Ранние формы оздоровительного туризма восходят к 2000 тыс. лет до н. э. В Индии, Греции и Персии были врачи, обученные терапевтическим ценностям. Минеральные ванны и спа-центры в Англии, Баден-Баден и Виши были наиболее известными местами и остаются популярными и сейчас. Мы стали свидетелями возрождения оздоровительного туризма в результате физического, морального и душевного ущерба, нанесенного современным образом жизни. Побег от городской среды стал одной из основных мотивирующих сил в области туризма. Индустрия туризма выступает за здоровый, целостный вид отдыха. Оздоровительный туризм исторически присутствует в туристской сфере [46].

Йога занимает значительное место в общественной жизни. Йога-туризм рассматривается как подкатегория оздоровительного туризма, поскольку они разделяют общие функциональные характеристики туристических мотиваций и социальных ценностей, которые повышают качество жизни индивида и включают занятия на открытом воздухе. Хорошее самочувствие зависит от физического и психического состояния. Оздоровительные элементы включают

в себя упражнения, правильное питание, использование витаминов. Более того, сегодняшний потребитель стремится выглядеть и чувствовать себя лучше, снизить вес, замедлить процессы старения, облегчить боль и дискомфорт, справиться со стрессом или принять участие в использовании натуральных добавок (витаминов и минералов для улучшения здоровья). Эти элементы служат основными факторами оздоровительного туризма, мотивирующими йога-туристов. Помимо этого йога-туризм имеет восточные лекарственные практики [25].

По данным ведущей российской исследовательской компании «TNS Россия», во второй половине 2014 года 1,37 миллиона взрослого городского населения России занимались йогой. Это довольно большая аудитория потребителей, которая могла бы служить основой для развития йога-туризма в РФ. Возраст практикующих в России: 54% – от 16 до 34 лет; 32% – от 35 до 54 лет; 14% – старше 55. 84% практикующих – женщины, имеющие средний доход или доход выше среднего. Наибольший спрос на йога-туры имеется в Москве. Ресурсы Краснодарского края и республики Крым отлично подходят для проведения подобных туров. На российских черноморских курортах присутствуют те ценности, которые мотивируют йога-туристов: теплый климат, большое количество солнечных дней, наличие моря и гор [39].

В России также происходит активное развитие данного направления отдыха. По данным исследования компании «РБК», за период с 2015 по 2019 гг. объем рынка йоги в РФ увеличился в 1,4 раза, что показывает заинтересованность российской аудитории в ментальных и телесных практиках йоги. По оценкам аналитической компании «ТурСтат», рынок йога-туризма в России оценивается более 300 тысяч человек ежегодно, включая туристов, отправляющихся в йога-туры по России и за рубеж [8]. В основном йога-туры организуют либо на юге России, либо в «местах силы» – на Байкале, Камчатке, Алтае. В 2017 году были представлены 10 российских регионов с активным развитием йога-туризма, среди которых: Московская, Иркутская, Калужская области, Ставропольский, Краснодарский край, Крым, Бурятия,

Алтай, в то числе была и Республика Карелия. Карелия – это настоящая кладовая природы, край лесов и озер, местные природные условия отлично подойдут для развития йога-туризма [2].

В России имеются прекрасные возможности для развития внутреннего туризма. Согласно результатам исследования, проведенного всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ), около половины россиян (45%) путешествуют не менее одного раза в год, большинство – по России. Также среди тех, кто предпочитает путешествовать за рубеж, большинство (81%) выразили желание совершать туристические поездки по нашей стране при сопоставимости условий. В целом же такого мнения придерживается более половины россиян (56%) [10].

Результаты исследования свидетельствуют о высоком интересе среди россиян к путешествиям внутри России. Природное и климатическое разнообразие российских регионов позволяет развивать практически все виды туризма. По оценкам Всемирной туристской организации (UNWTO), по природному и культурному туристическому потенциалу Россия занимает 5 место в мире, но по уровню конкурентоспособности находится в конце списка [10].

Особую актуальность в укреплении здоровья приобретают лечебно-оздоровительные и оздоровительно-развлекательные мероприятия в оздоровительном туризме, занятиях фитнесом и йогой. Всё это включает в себя такое направление, как йога-туризм. В России йогой практикует почти 1,4 миллиона человек [16].

По словам В.В. Архипова за последние 10 лет интерес к йоге значительно вырос. 84 % практикующих – женщины, мужчины в зале для занятий йогой встречаются реже. Таким образом, в России есть все возможности для развития йога туризма и разработки туров, учитывая потребности и пожелания туристов. Но исходя из оценки состояния йога-туризма в России, делаем вывод, что данное направление необходимо развивать, поскольку наша страна располагает огромным богатством растительного и животного мира, разнообразием

ландшафта и климатических условий, а также многочисленными объектами культурного наследия и, следовательно, обладает достаточным потенциалом для развития, совершенствования и продвижения йога-туризма [2].

## **2 Рекреационно-туристские ресурсы природного парка «Ергаки»**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Исследование проходило в несколько этапов с февраля 2021 года по июнь 2022 года.

На первом этапе, который проводился с февраля 2021 года по апрель 2021 года – проводился анализ научно-методической литературы. Для написания работы мы использовали литературные источники по теме исследования. Анализ научно-методической литературы и специальной документации по развитию и проведению йога-туров позволили нам изучить подробную информацию, актуальность данного направления и способы развития. Дана общая характеристика оздоровительного туризма и йога туров, выявлены виды как йоги, так и йога-туров, изучены туристско – рекреационные ресурсы и необходимые условия для проведения йога-тура.

Анализируя научно-методическую литературу и специальную документацию были рассмотрены следующие вопросы: 1) Понятия и особенности оздоровительного туризма; 2) Понятия йоги и методика проведения занятий; 3) Особенности йога-туров и его проектирование. Всего было проанализировано 50 по данной теме. Нами были изучены методические пособия, статьи, доклады, литературные и интернет источники, в которых освещались вопросы организации и проведения йога-туров.

Второй этап проходил с апреля 2021 года по июль 2021 года – проведен анализ туристской инфраструктура природного парка «Ергаки», тур инфраструктура просматривалась по следующим пунктам: транспортные объекты, экологические объекты, рекреационные объекты, объекты проживания, объекты питания, информационные объекты, культурно-развлекательные объекты.

Третий этап проходил с апреля 2022 года по май 2022 года проводился с целью выявить мнение потребителей о более интересных туристско-

рекреационных объектов природного парка «Ергаки», для этого мы провели анкетирование в котором приняли участие 102 человека (из них 88 девушек) возрастом от 18 до 35 лет. Исследование проводилось в интернете с помощью google формы.

На четвертом этапе, с июля 2021 года по сентябрь 2021 года, проводилось анкетирование с целью определения вводных данных для проектирования йога-тура. В нем принимали участие 64 девушки с Красноярского края возрастом от 19 до 28 лет. Исследование проводилось в интернете с помощью google-формы в период с июня 2021 года по октябрь 2021 года. Опрос проводился анонимно для того чтобы получить достоверную информацию.

Пятый этап проходил с февраля 2022 года по май 2022 года и был проведен анализ структуры содержания йога-туров, реализуемых на территории России. Особое внимание при анализе турпродуктов в первую очередь мы обратили на: 1) Место проведения; 2) продолжительность йога-тура; 3) Ключевые места (основные территории на которых будет проходить тур); 4) Стоимость туров; 5) Дополнительные услуги оказываемые в рамках тура. А также была изучена программа представленных туров.

Шестой этап, с февраля 2022 года по апрель 2022 года, включал разработку программы йога-тура для девушек в природном парке «Ергаки». С помощью третьего и четвёртого этапа, выявлено наиболее подходящее содержание для разрабатываемого тура, с учетом потребностей респондентов. Были проанализированы предложения необходимых услуг дополнительных услуг, а также произведен расчет всех затрат.

Седьмой этап – в мае 2022 года – проводилось оформление текста выпускной квалификационной работы, формулирование выводов по результатам проведённой научно-исследовательской работы.

## **2.2 Анализ туринфраструктуры природного парка «Ергаки» для разработки йога-туров**



Сегодня освоенная территория Сибири представляет собой единую систему природных и градостроительных ландшафтов, единую систему среды Сибири, сложившуюся в ходе продолжительного градостроительного освоения Сибири. Ярким явлением природного и антропогенного взаимодействия является современное состояние природного парка краевого значения «Ергаки», расположенного на юге Красноярского края. Как особо охраняемая природная территория природный парк был организован 4 апреля 2005 г. Актуальной темой современного функционирования природного парка является система и форма организации контакта человека и природы — его инфраструктура. Инфраструктура представляет собой комплекс основных сооружений, которые поддерживают повседневную жизнь и отображает экономическую активность. Включает в себя дороги, системы электро и водоснабжение, проживание, питание, телекоммуникационные системы, а также общественный транспорт [41].

По мнению М.С. Оборина [30] выделяются следующие объекты инфраструктуры (рис. 2).



Рисунок 2 – Объекты по которым оценивалась инфраструктура природного парка «Ергаки»

1) Транспортные объекты: Рядом с территорией природного парка проходит федеральная трасса М-54, что обеспечивает доступность к рекреационным объектам а разнообразие природных ландшафтов сделали эту территорию перспективной для развития рекреации и самых различных видов туризма [29].

2) Экологические объекты: Парк является особо охраняемой природной территорией краевого значения. Он создан для сохранения природных комплексов и объектов, достопримечательных природных образований и ценных объектов растительного и животного мира в сочетании с созданием условий для отдыха посетителей и сохранения рекреационных ресурсов. Развитие экотуризма в парке стоит на приоритетном уровне. Ежегодно увеличивается длина оборудованных экотроп, строятся новые стоянки и места отдыха для туристов. В парке осуществляются волонтерские проекты, в том числе по строительству экотроп, уборке территории, посадке деревьев и проведению различных природоохранных мероприятий. Для информирования туристов разработаны памятки, карты, схемы, на территории парка установлены информационные стенды [29].

3) Рекреационные объекты: С точки зрения Н.В. Степанова природный парк имеет уникальные ресурсы – многочисленные озера, водопады, разнообразие скал и пиков, малопосещаемые маршруты и дикий лес с большим количеством флоры и фауны. Благодаря этим ресурсам человек может восстановить свои силы и почистить разум. Ергаки часто называют естественным климатическим курортом. Сюда приезжают не только альпинисты и скалолазы, которые отправляются в сложные многодневные походы, но и простые люди, которые желают отдохнуть от городской суеты и насладиться общением с природой. Художники, поэты и другие творческие люди приезжают в Ергаки за вдохновением и созданием искусства. Спортсмены и любители - для поддержания общей физической подготовки и здоровья. Благодаря рекам и озерам развивается водный и рыболовный туризм, берега водоемов пригодны для стоянок, что позволяет развитию пешеходного

туризма. Водопады природного парка обладают высокой эстетической ценностью и могут быть использованы как объекты экскурсионного показа [41].

4) Объекты проживания: На территории парка расположены следующие базы - Турбаза «Тушканчик» — 622 км трассы М-54; База отдыха «Ергаки» — 605 км трассы М-54; Горнолыжная база «Снежная» — 611 км трассы М-54; Учебно-тренировочный центр «Ергаки» – 614 км трассы М-54 (Эдельвейс); Турбаза «Спящий Саян» — 622 км трассы М-54; Палаточный лагерь эколого-туристического клуба «Ергаки» на озере Светлое. На сегодняшний день на территории парка официально работают семь турбаз, способных принять и обеспечить проживанием ежедневно до 300 человек. На базе «Ергаки» для туристов построено более 20 домиков, две бани, двухэтажная гостиница со всеми удобствами [47].

5) Объекты питания: На базах отдыха находятся столовые и кафе, где туристы могут устроить прием пищи. На базах «Снежная» и «Тушканчик» можно найти столовые.

6) Информационные объекты: Визит-центр находится в центре хозяйственной зоны природного парка «Ергаки», на 614 км федеральной трассы Р-257 (автотрасса М-54 Енисей). Здесь расположена основная туристическая инфраструктура и начинается большинство туристических маршрутов. В визит-центре можно: получить интересующую информацию о природном парке «Ергаки»; узнать о туристских услугах на территории парка; пройти регистрацию и инструктаж по правилам поведения в природном парке; посмотреть выставочную экспозицию о природном парке принять участие в эколого-просветительских занятиях, беседах, акциях, викторинах; записаться на экскурсию по экологическим тропам; приобрести сувениры, буклеты, карты природного парка; воспользоваться Wi-Fi для доступа в Интернет [35].

7) Культурно-развлекательные объекты: все базы оборудованы банями, на базе «Ергаки» есть юрта в которой можно попробовать чай из местных трав, по вечерам туристы собираются у костра и играют на гитаре [48].

Характерной чертой природного парка «Ергаки» является наличие высот различного уровня на относительно компактной по площади территории. В парке представлены три крупных группы высотных уровней: высокогорье, среднегорье и низкогорье. Соответственно в парке различают низкогорные, среднегорные и высокогорные маршруты горного туризма. На территории природного парка «Ергаки» сконцентрированы ландшафты пригодные для развития альпинизма, спортивного, конного туризма, автотуризма, туров на квадроциклах, а также оздоровительного туризма. На территории природного парка устанавливаются следующие функциональные зоны: зона особой охраны — 54200 га (15,8 %) является заповедным ядром парка, на которой запрещается нахождение, проезд и проход вне дорог общего пользования; рекреационно-туристическая зона — 171300 га (49,9 %) открыта для посещения и организованного туризма; зона традиционного природопользования занимает общую площадь 108530 га (31,7 %), состоит из двух кластерных участков: кластерный участок «Амбук», площадь которого составляет 49400 га; кластерный участок «Ус» — 59130 га [12].

Посещаемость природного парка растёт с каждым годом, и в настоящее время количество зарегистрированных посетителей составляет примерно 60 тыс. человек. При этом регистрация в визит-центре является добровольной, и, по оценкам специалистов парка, её проходят лишь около 60% туристов. Таким образом, общее количество туристов в год в настоящее время оценивается в 100 и более тысяч человек. В целом по посещаемости «Ергаки» стоят на втором месте среди ООПТ Сибирского федерального округа после Красноярских «Столбов» [48].

Природные ресурсы и ценности парка «Ергаки» включают в себя весь комплекс живой и неживой природы - уязвимые горные экосистемы и пойменно-долинные комплексы формирующие особый микроклимат и условия жизни отличные от высокогорий водные объекты представленные главным образом живописными горными озерами чистейшими реками с порогами и водопадами леса таежной зоны представленные уникальными кедрочаши

разнообразным животным и растительным миром а также такие эстетические ценности как: живописные ландшафты горные пики перевалы скальные образования природная тишина и чистый воздух [7].

### **2.3 Выявление мнения потребителей о наиболее интересных туристско-рекреационных объектов природного парка «Ергаки»**

С целью выявления мнения потребителей о более интересных рекреационно-туристских объектах природного парка «Ергаки» было проведено анкетирование. В нем приняло участие 102 человека (из них 88 девушек) с Красноярского края возрастом от 18 до 35 лет. Исследование проводилось в интернете с помощью google-формы. Опрос проводился анонимно для того чтобы получить достоверную информацию.

На основе полученных данных мы можем увидеть, что 59,8% опрошенных людей не посещали природный парк «Ергаки», а 40,2% посещали (от 1 раза до 10 и более).

Также большинство респондентов указали, что хотели бы отправиться в природный парк «Ергаки» в компании друзей (87,3%), меньше всего желающих готовы отправиться в одиночку (15,7%) (рис. 3). Отсюда мы можем понять, что люди больше склоняются к тому, чтобы ехать в компании друзей, так намного интереснее и не страшно потеряться.

По результатам опроса, большинство респондентов отметили, что хотели бы посетить в природном парке «Ергаки» такие природные объекты как: Висячий камень (85,3%) и Каменный город (75,5%). Также примерно одинаковое количество опрошенных выбрали: Парабола (47,1%), Зуб дракона (48%) и Спящий саян (49%) (рис.4). Таким образом, при разработке тура нужно учесть наиболее выбираемые места, чтобы желающим поехать в природным парк было интересно.

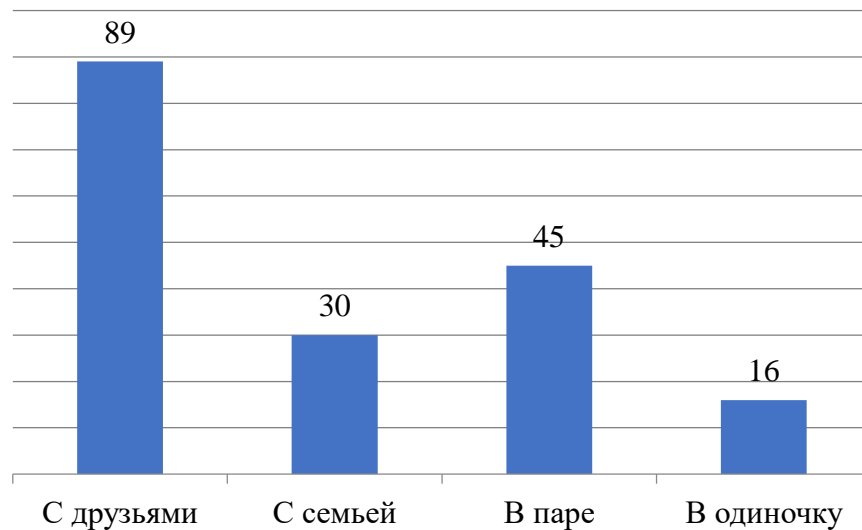


Рисунок 3 – Предпочитаемая компания для путешествия в «Ергаки» по мнению респондентов

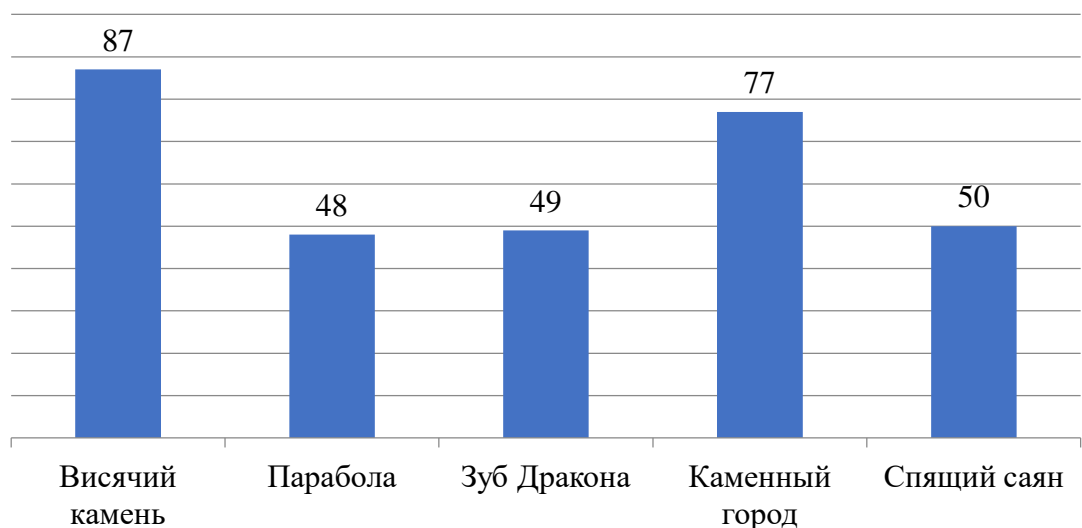


Рисунок 4 – Природные объекты которые хотели бы посетить респонденты

Ергаки также богаты и водными объектами, поэтому их посещение нужно включить в тур. По мнению опрошенных озеро Светлое (75,5%) и озеро Ойское (76,5%) являются самыми привлекательными, а озеро Медвежье (34,3 %) желают посетить меньше всего респондентов (рис. 5).

Также путешествие в природный парк «Ергаки» не обходится без посещения визит-центра, в котором расположена основная туристическая инфраструктура и начинается большинство туристических маршрутов. Больше

количество респондентов (87,3%) считают, что визит-центр нужно посетить, остальные же (12,7%) считают, что им это не нужно.

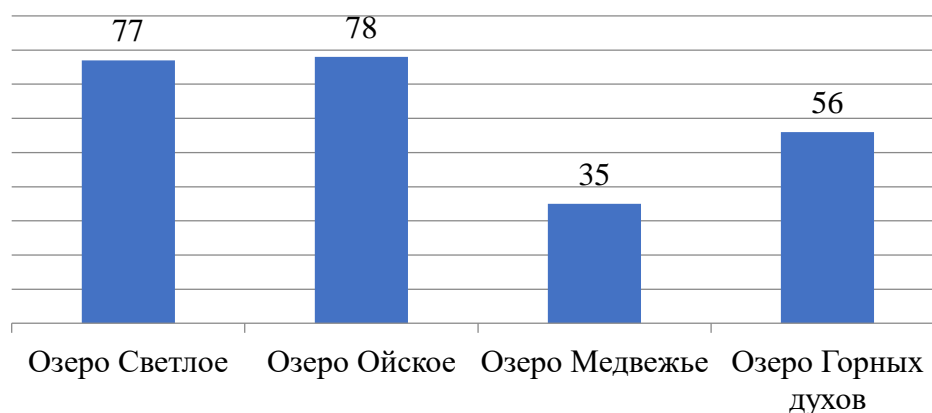


Рисунок 5 – Водные объекты которые хотели бы посетить респонденты

Необходимо знать, что важно туристам при посещении природного парка «Ергаки». По результату опроса основным является доступность природных объектов (66,7%) и безопасность (61,8%), не менее важным отмечают опрошенные наличие баз отдыха (53,9%) и оборудованные места под палатки (42,2%). Наименьшее количество респондентов выбрали вариант возможность заказать экскурсию (26,5%) (рис. 6). Отсюда можно сделать вывод, что людям более важно удобство и безопасность, а в экскурсиях сильной необходимости нет.

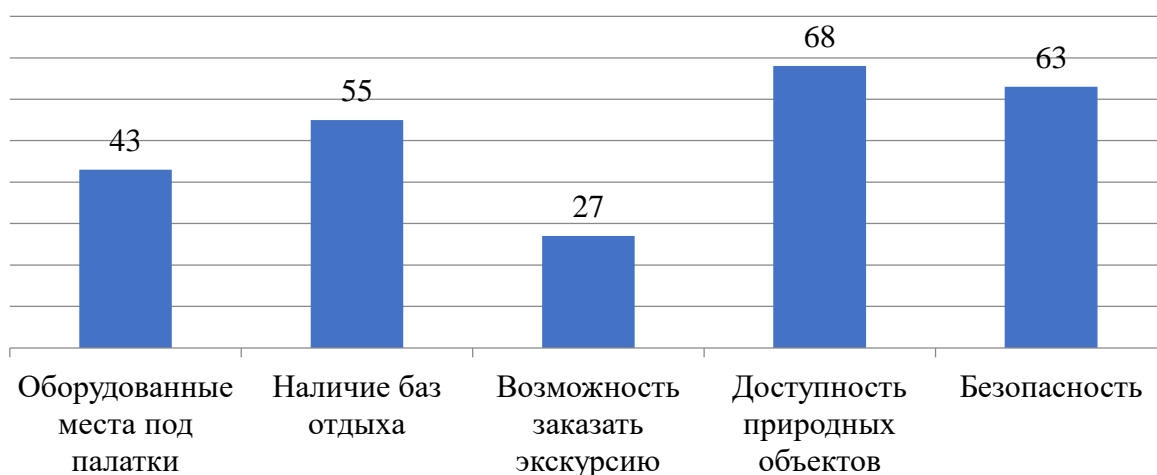


Рисунок 6 – Необходимая инфраструктура для йога-тура по мнению респондентов

Таким образом, по мнению большинства опрошенных, путешествие в природный парк «Ергаки» наиболее комфортно будет в компании друзей с посещением Висячего камня, Каменного города и озер Светлое и Ойское. Посещение визит центра также является востребованным, что касается инфраструктуры, необходимо обратить внимание на доступность природных объектов и безопасность, а также на наличие баз отдыха.



### **3 Обоснование и разработка программы йога-тура в природном парке «Ергаки»**

#### **3.1 Оценка востребованности йога-туров среди девушек 18-35 лет**

Анализ литературы показал, что турпродукты востребованы на территории Красноярского края, особенно среди молодежи, которая должна научиться заботиться о своем здоровье. Наиболее трендовым методом сохранения здоровья является йога, поэтому йога-тур это универсальный продукт. Для уточнения обнаруженных в литературе фактов мы решили провести анкетирование.

В ходе проявления анкетирования было выявлено, что 7,8% респондентов принимали участие в йога-турах, у большинства участников опроса опыта участия в таких турах нет (92,2%).

Важно учитывать намерение туристов в поездке. Таким образом, мы понимаем, что спрос на тур продукт будет высоким, если он будет отвечать требованиям потребителей. Анализируя важность критериев потребления, мы определили, что востребованность йога-туров будет высоким если учтем: отдых - 82,8%, осмотр достопримечательностей - 78.1% , так же 56,3% опрошенных важно оздоровление, посещение фестивалей - 25%, 23,4% ставят себе спортивные задачи, 10,9% желают посетить религиозные места и 4,7% посещают деловые встречи (рис. 7).

Также нужно понимать заинтересованность потребителей в данном направлении. Респондентам предлагалось выбрать вариант от 1 до 5, где 1- очень интересно узнать о йоге, а 5 –совсем неинтересно. Большинство голосов выбрали 1 - 32,8%, вариант 2 и 3 выбрало 21,9%, вариант 4 – 9,4% и вариант 5 – 14,1%. Отсюда мы может сделать вывод, что большинство опрошенных заинтересованы в знаниях о йоге.

Вид йога-тура также нужно учитывать в проектировании тура. На данный момент много людей интересуются своим здоровьем, занимаются

спортом, выбирают питания, употребляют различные витамины. Кто-то считает, что оздоровление происходит посредством длительного отдыха. По результатам опроса самый предпочтительный оказался пляжный вид – 59,4%, оздоровительный и экскурсионный виды выбрало 50% , уикенд-туры – 43,8% и интенсивный вид выбрало лишь 9,4% опрошенных (рис. 8). Исходя из этих результатов, можно сказать, что большинство человек, находясь в йога-туре, хотели бы отдыхать и очень мало тех, кто готов погрузиться в интенсивные занятия йогой.



Рисунок 7 – Цель путешествий по мнению респондентов

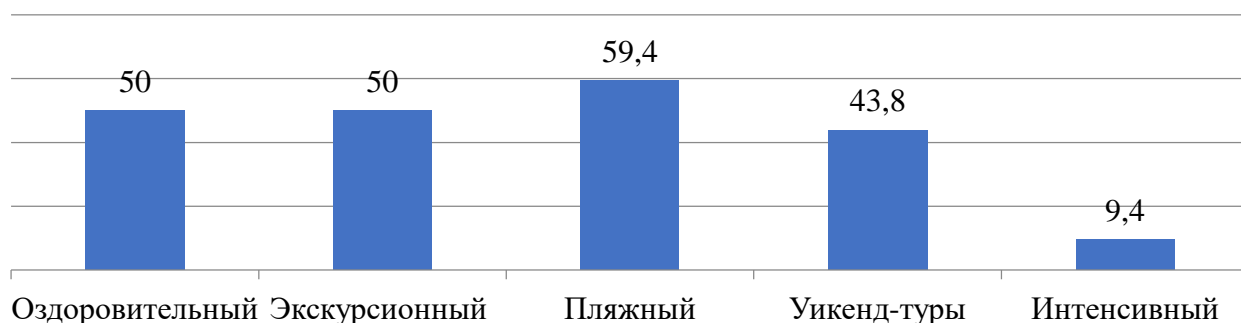


Рисунок 8 – Предпочтения респондентов в видах йога-туров

Немало важным условием эффективного отдыха является его

длительность, так большинство респондентов согласны, что оздоровиться и хорошо провести время нужно не менее 3-5 дней – 43,8%, неделя-полторы – 29,7%, до трех дней – 18,8% , 2 недели и более – 7,8%. (рис.9)

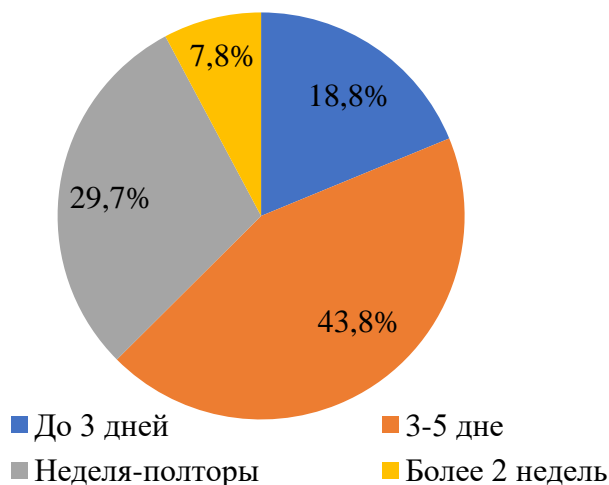


Рисунок 9 – Предпочтения респондентов в продолжительности йога-тура

Безусловно время занятия йогой в программе нашего тура тоже имеет большую роль, так 64,1% считают, что йоге нужно уделять 2-3 часа в день, 28,1% - 1 час, 7,8% - 4 часа, однако более четырех часов, опрошенные не готовы заниматься йогой в рамках тура. Итого самое оптимальное время, по мнению большинства является 2-3 часа, чего достаточно, для поддержания физической формы и оздоровления (рис.10).

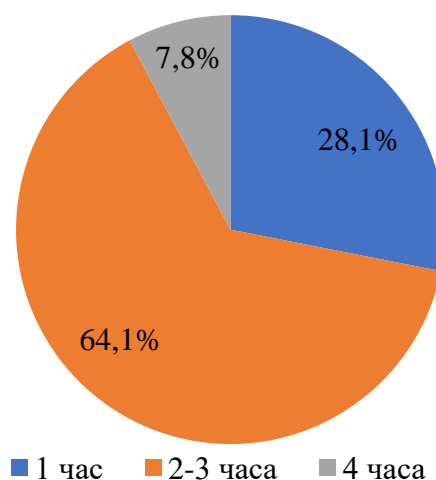


Рисунок 10 – Продолжительность занятий йогой в рамках тура

Погодные условия играют большую роль. Самое оптимальное время для проведения йога тура июль – август – 53,1%, июнь-июль – 40,6%, май-июнь и август сентябрь – 18,8%. В теплое время года будет более актуально проводить йога-тур (рис.11).

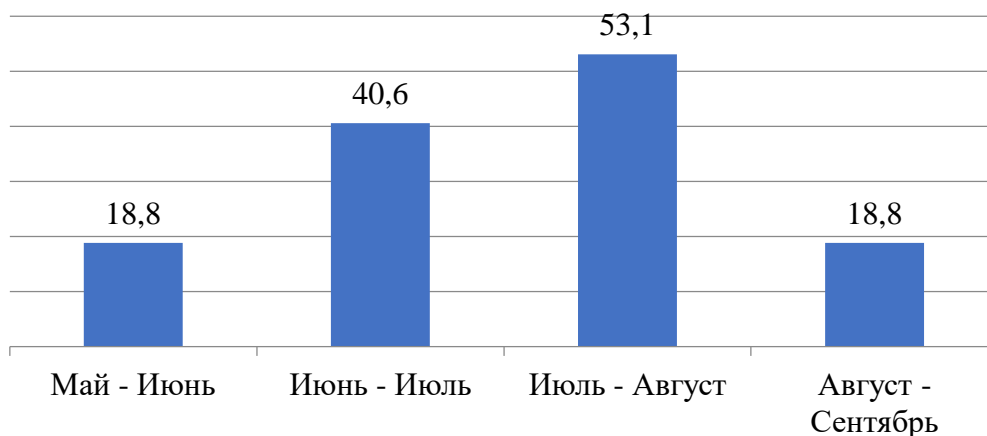


Рисунок 11 – Предпочтения во времени посещения йога-тура

Что касается условий проживания для обеспечения качественного отдыха мы выяснили что комфортабельные номера – 59,4% являются самыми востребованными, кемпинг – 28,1% подходит для чуть больше четверти опрошенных и санатории выбрало лишь 12,5%. (рис. 12). По результатам опроса можно предложить расположиться на базе природного парка Ергаки.

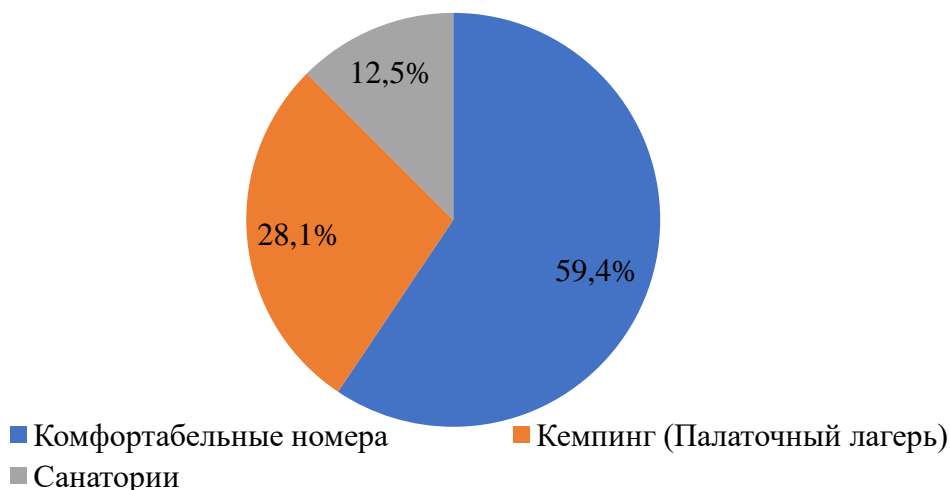


Рисунок 12 – Мнения респондентов о условиях проживания в йога-туре

Также важно учитывать питание потребителей, ведь это одно из

составляющих хорошего отдыха. 42,2% выбирают трехразовое питание и вариант всё включено, 14,1% предпочитают включать только завтрак и 1,6% готовы готовить сами (рис.13). Таким образом, проектируя йога-тур, нужно обратить внимание на составление питания.

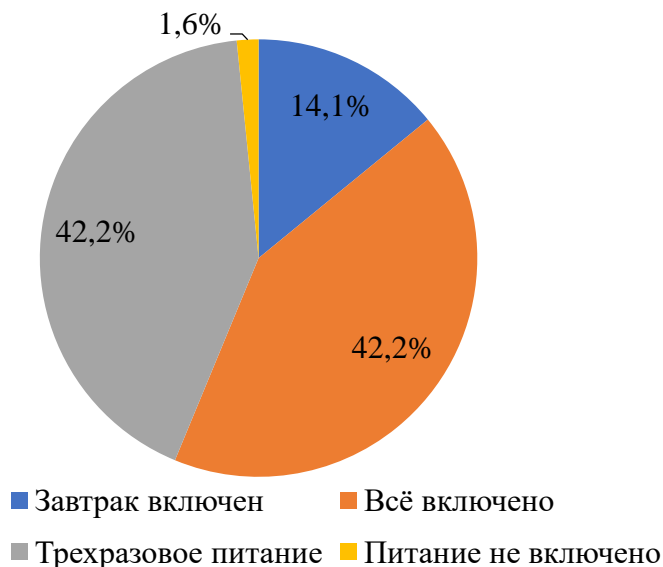


Рисунок 13 – Мнения респондентов о типе питания в йога-туре

Для комфортного пребывания до места где будет организован тур, нужно подобрать трансфер, 53,1% предпочитают добираться на машине, 50% хотели бы отправиться на самолете, 48,4% выбирают поезд, 35,9% готовы ехать на автобусе и 17,2% на электричке (рис. 14). Анализируя эти данные можно сделать вывод, что машина самый оптимальный вариант трансфера.

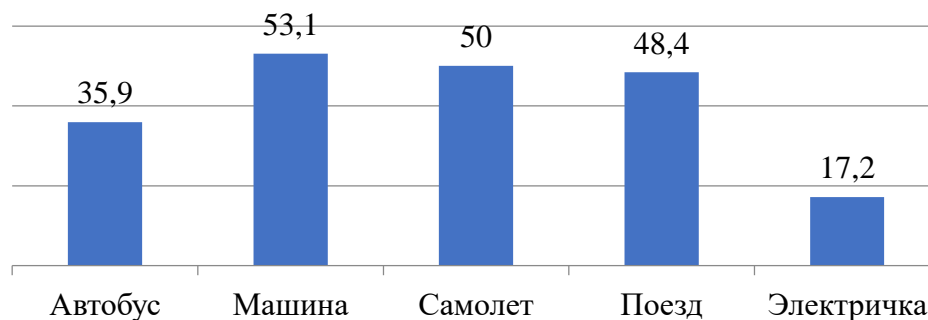


Рисунок 14 – Мнения респондентов о виде трансфера в йога-туре

Также стоит обратить внимание на разнообразие досуга потребителей.

Самым востребованным является посещение банного комплекса и вечерние мероприятия, менее востребованы радиальные походы и посещение музея природного парка, самой менее надобной услугой являются двух-трех дневные походы (рис.15).

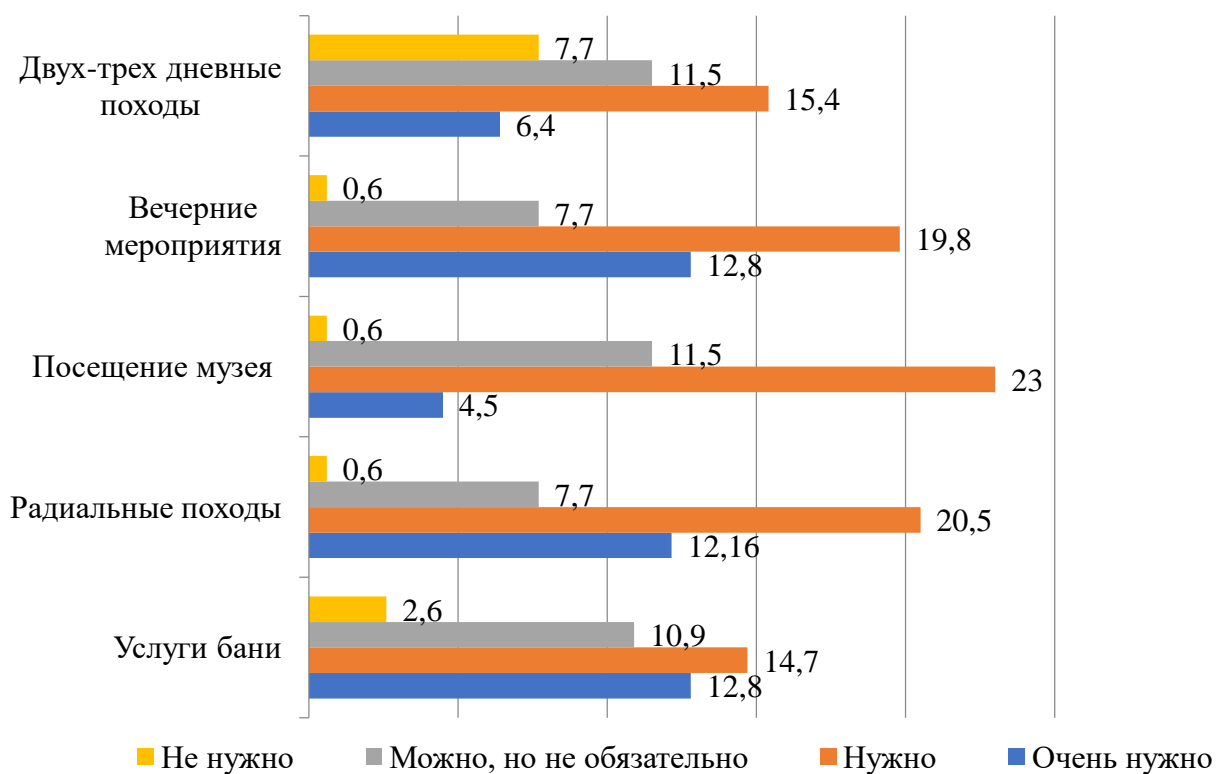


Рисунок 15 – Мнения респондентов о надобности дополнительных услуг

Таким образом, по мнению большинства йога-тур является востребованным направлением, оптимальный тур должен проходить в период с июля по август, длительностью 3-5 дней, в день йоге уделять около 2-3 часов. Проживание по мнению опрошенных должно быть в комфортабельных номерах и с питанием «всё включено», так же необходимы дополнительные услуги, такие как: баня, радиальные походы и вечерние мероприятия. Йога не заменяет традиционную медицину, но она может значительно улучшать здоровье и самочувствие. Кроме этого, йога способствует уменьшению нервного напряжения, поэтому и становится такой популярной.

### 3.2 Анализ предложений йога-туров на рынке туристических услуг

На основе изученной литературы, йога-тур это - турпродукт, который предполагает посещения природных и культурно-исторических достопримечательностей, а также программу входят энергетические практики, направленные на развитие физических возможностей, духовного потенциала и восстановление гармонии. Йога-туры направлены на оздоровление, улучшение возможностей организма и предназначены для людей с разным уровнем физической подготовленности. Специфика их в том, что основное время в поездке уделяется занятиям йогой – от 2 до 7 часов, которые чередуются с отдыхом, посещением интересных достопримечательностей, при этом программа каждого дня предполагает высокая интенсивность занятий под руководством опытного тренера и компании единомышленников.

По данным литературы основными местами для проведения йога-туров являются Индия, Шри-Ланка, Гоа, Таиланд, Вьетнам и Непал. Информации по опыту реализации подобных услуг на территории России мало, поэтому нами было решено провести анализ имеющихся услуг, предлагаемых российскими турагентствами. Для этого был обозначен google запрос через поисковую систему и просматривались сайты официальных турагентов. В анализ попали услуги следующих турфирм: «Меридиан» (Алтай), «Сёрфари» (Алтай), «Отдыхай в России» (Алтай), «All yoga tours» (Алтай), «На ладоняь Алтая» (Алтай), «Дом солнца» (Сочи), «Путевка travel» (Крым), «Есо camp» (Крым), «Тур-крым» (Крым), «Del Mar Tour» (Крым), «Book Yoga Tours» (Кисловодск), «Полная перезагрузка» (Кисловодск), «Йога-тур» (Карелия), «Саянское кольцо» (Тыва), «Ергаки-Тур» (Ергаки), «Фитнес weekend» (Хакасия), «Yoga.ru» (Приэльбрусье), «Игора тур» (Северное Приладожье).

Особое внимание при анализе турпродуктов в первую очередь мы обратили на: 1) место проведения; 2) продолжительность йога-тура; 3) ключевые места (основные территории на которых будет проходить тур); 4) стоимость туров; 5) дополнительные услуги оказываемые в рамках тура. Вся информация представлена в таблице 13 (приложение А).

Проанализировав предложения йога-туров на рынке, можно заметить, что большинство туров предлагают отправиться на Алтай и в Крым (Рис.17). Также если сравнивать программу в данные направления, то стоит выделить, что туры, которые проводятся на Алтае в большинстве своем включают пешеходные прогулки и экскурсии в горы. Соответственно занятия йогой в таких турах проводятся на открытом воздухе, с разнообразным видом на горные хребты, помимо практики йоги туристы также ходят в походы и делают физическую нагрузку. Туры, которые проводятся в Крыму в основном предполагают занятие йогой на территории отеля и экскурсии до культурных или природных объектов. Также благодаря географическому расположению есть возможность посетить море и отдохнуть на пляже. Таким образом стоит отметить, что большинство предлагаемых туров занимаются не только йогой, но и проводят различные экскурсии и походы.

На остальных же территориях, Тыва, Кисловодск, Карелия, Сочи и Ергаки представлено всего по одному йога-туру (Рис.16). Отсюда можно сделать вывод, что подобные туры там менее развиты, чем на Алтае и в Крыму. Однако не смотря на это представленные географические объекты богаты природными ресурсами и перспективны для развития йога-туров.

Также стоит отметить, что туроператоры предлагают как короткие туры, так и более продолжительные. Меньше всего представлено коротких туров длительностью до пяти дней - Путевка travel – «Йога-путь к себе» (3 дня/2 ночи) и Йога-тур «Гармония Севера» (5 дней/4 ночи); Длинных туров пять – десять дней больше всего - Меридиан- «Секреты Алтая - здоровое тело и дух» (8 дней/7 ночей), Саянское кольцо – «йога-тур в центре Азии» (6 дней/ 5 ночей), Ергаки-Тур – «йога тур в Ергаках» (8 дней/ 7 ночей), Del Mar Tour – «Йога-Тур в Крым» (10 дней/ 9 ночей), Дом солнца – «хатха-йога и счастье» (8 дней/ 7 ночей), Сёрфари – «йога-тур на Алтай» (7 дней/ 6 ночей), Book Yoga Tours – «7 дней йоги, детокса и SPA каждый день» (7 дней/ 6 ночей); И среднее количество у более продолжительных туров, десять дней и более - Отдыхай в России – «Тропой эдельвейсов к подножью Белухи» (13 дней/ 12 ночей), All



yoga tours – «йога-тур на Алтай» (12 дней/ 11 ночей), Тур-крым – «увлекательное путешествие в новогодний йога-тур в Крым» (11 дней/ 10 ночей), Есо camp - «Место силы» (11 дней/ 10 ночей) (Таб.14 в приложении Б). Таким образом, наиболее распространено предложение туров с длительностью 5 – 10 дней, отсюда можно сделать вывод, что 7-8 дней это оптимальное количество дней для проведения йога-тура.



Условные обозначения:

- 1 - Саянское кольцо – «йога-тур в центре Азии»
- 2 - Меридиан- «Секреты Алтая - здоровое тело и дух»; Сёрфари – «йога-тур на Алтай»; Отдыхай в России – «Тропой эдельвейсов к подножью Белухи»; All yoga tours – «йога-тур на Алтай»
- 3 - Ергаки-Тур – «йога-тур в Ергаках»
- 4 - Book Yoga Tours – «7 дней йоги, детокса и SPA каждый день»
- 5 - Путевка travel – «Йога-путь к себе»; Есо camp - «Место силы»; Тур-крым – «увлекательное путешествие в новогодний йога-тур в Крым»; Del Mar Tour – «Йога-Тур в Крым»
- 6 - Дом солнца – «хатха-йога и счастье»
- 7 - Йога-тур «Гармония Севера»

Рисунок 16 – Места проведения йога-туров

Для лучшего сравнения рассмотрим стоимость одного дня. Стоимость йога-туров варьируется от 1500рублей в день до 8500рублей в день. Самый дешевый тур организует «Ергаки-тур» в Ергаки на 8 дня и 7 ночей, а самый дорогой тур приходится на «Гармония Севера» в Карелию на 5 дней и 4 ночи.

Средняя стоимость дня йога-тура ~ 3500рублей. Таким образом тур в Ергаки можно считать самым доступным по стоимости.

Дополнительные услуги предлагают не все турагентства, а только 8 из 18 представленных. Проанализировав предложенные доп. услуги можно заметить, что в основном они включают в себя: питание, различные Spa-услуги(массаж, сауна, баня), прокат/аренда необходимого снаряжения и экскурсии. Питание, в качестве дополнительной услуги, можно увидеть у фирм, которые проводят йога-тур на Алтае, что составляет 37,5% от количества предложений с доп. услугами: «All yoga tours», «Меридиан», «Сёрфари», а также «Отдыхай в России», однако эта фирма оказывает данную услугу только в первый день тура, остальные дни питание предоставляется. Услуги spa-процедур представлены у 50%: «Путевка travel», «Сёрфари» и «All yoga tours», а также «Меридиан» у которых есть эксклюзивная услуга «соляные пещеры». Прокат снаряжения также является актуальной услугой, её предоставляет 50% фирм: «Меридиан», «Саянское кольцо», «Ергаки-Тур», «Отдыхай в России». Стоит отметить, что экскурсии тоже предлагает 50% анализируемых фирм: «Саянское кольцо», «Сёрфари»и «Дом Солнца», конкретно «All yoga tours» предлагают пешие, водные и авто-пешие услуги. Таким образом, наиболее часто предлагаемые дополнительные услуги в йога-турах это - различные Spa-услуги, прокат/аренда необходимого снаряжения и экскурсии (Рис. 17).

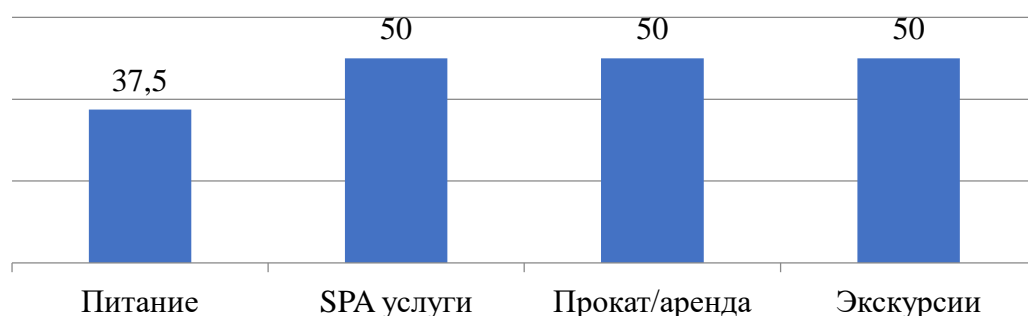


Рисунок 17 – Дополнительные услуги в существующих йога-турах

Ключевые места в туре это не менее важная часть, в большинстве можно заметить размещение и занятие йогой на территории проживания, с выездными

экскурсиями не более чем на один день. Туроператор «Отдыхай в России», единственный из рассмотренных предложений, проводит кольцевой маршрут, где каждый день меняется локация. Также стоит отметить, что только Ергаки-Тур предлагают радиальные походы в своей программе. (Таб. 14 в приложении Б).

Проводя анализ программы 18 туров можно заметить, что за основу берется, ежедневное занятие йогой не менее двух часов, правильное питание и разнообразие экскурсий, а также лекции посвященные йоге. На территории Крыма представлено больше всего вариантов экскурсий, а вот на территории Алтая акцент делается на спортивные мероприятия. Предложение йога-тура в Ергаках богато как экскурсионной программой, там и спортивной. В Карелии предлагают только занятия йогой, однако и продолжительность тура там самая маленькая – 3 дня, соответственно компания решила не включать в программу экскурсионную часть, а сделать упор на йоге. В Тыве тур разнообразен лишь одной экскурсией.

Таким образом, можно сделать вывод, что программа в большинстве зависит от количества дней в туре, 8-10 дней это оптимальное количество дней для проведения йога-тура. По наполнению дополнительными услугами обязательно стоит обратить внимание на различные сра-услуги, прокат/аренда необходимого снаряжения и экскурсии и походы. Программа тура должна предусмотреть утренние или вечерние занятия йогой (не менее 2 часа в день), завтрак, обед, ужин, свободное время в которое туристы могут отдохнуть, либо воспользоваться дополнительными услугами, а также лекционный материал в дневное время.

### **3.3 Составление программы йога-тура на территории природного парка «Ергаки»**

Как нам показал анализ в параграфе 1.3 под йога-туром понимается: турпродукт, который предполагает посещения природных и культурно-

исторических достопримечательностей, а также программу в которую входят энергетические практики, направленные на развитие физических возможностей, духовного потенциала и восстановление гармонии. Специфика их в том, что основное время в поездке уделяется занятиям йогой – от 2 до 7 часов, которые чередуются с отдыхом, посещением интересных достопримечательностей, при этом программа каждого дня предполагает высокая интенсивность занятий под руководством опытного тренера и компании единомышленников.

Также анализ предложений йога-туров на туристском рынке показал, что существующие туры недостаточно отвечают определенному нами содержанию понятия йога-тур. Поэтому мы посветили этот этап разработке йога-тура. Как и другие предложения туров, наш будет содержать занятия йогой, но особенностью будет: походы по территории природного парка «Ергаки», тематические лекции для того, чтобы погрузиться в теорию и практику йоги, целевая аудитория, на которую разрабатывается йога-тур, тоже является специфической.

Йога-тур «Дыхание природы» включает в себя ежедневные занятия йогой, походы, а также лекции. Предназначен для погружения в йогу и проведение отпуска на природе. Вечером ежедневно предусмотрена развлекательная программа, что поможет отдыхающим расслабиться и насладиться отдыхом.

Название тура было выбрано на основании организованного опроса на страничке ВКонтакте, в котором принимало участие 153 человека, среди них 132 девушки. Для выбора названия было предложено несколько вариантов, голоса между ними распределились следующим образом: «Дыхание природы» (43,79%); «Наедине с горами» (27,45%); «Сила гор» (26,14%); «Прислушайся к себе» (20,92%); «Стань лучшей версией себя»; «Женская йога в Ергаках» (9,8%); «Очищение разума» (6,54%); «Здоровый отдых» (2,61%). Также было предложено оставить свой вариант в комментариях. Предложения по названию в комментариях были следующие: «В объятиях гор» и «Йоргаки».

Распределения мнений респондентов о возможных вариантах названий тура оздоровительной направленности, содержащего в своем составе практических занятий йогой, представлено на рис. 18.

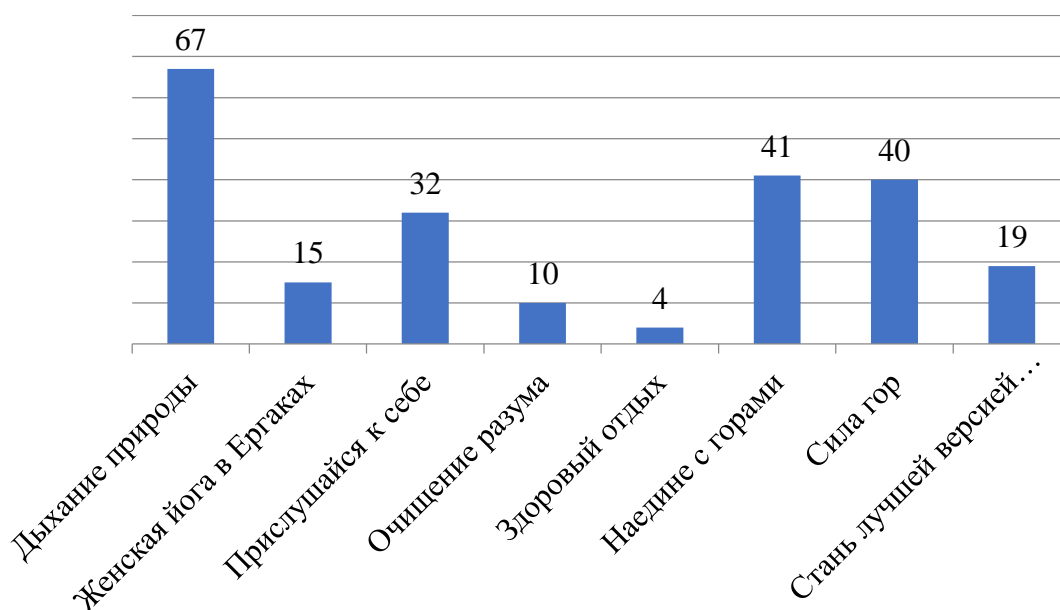


Рисунок 18 – Предпочтение респондентов о названии для разрабатываемого йога-тура

Целевая аудитория – девушки 18-35 лет, которые запланировали провести летом оздоровительный отдых с использованием йога-тура.

Таблица 2 – Основные характеристики йога-тура «Дыхание природы»

Составные элементы тура	Характеристика элементов
Место проведения	РФ, Красноярский край, Ермаковский район
Название тура	Дыхание природы
Вид тура	Йога-тур, оздоровительный, рекреационный
Количество дней/ночей	8 дней / 7 ночей
Сезонность	Июль-август
Состав группы	Разновозрастной (от 18 лет)
Численность группы	10 - 15 чел
Средство размещения	База отдыха «Ергаки» (домики)
Включено в стоимость тура	Трансфер согласно программе; проживание с завтраком; однодневные походы; перекус в походе; услуги инструктора по йоге; услуги гида-проводника; развлекательная программа; баня согласно программе тура

## Окончание таблицы 2

Составные элементы тура	Характеристика элементов
Место проведения	РФ, Красноярский край, Ермаковский район
Не включено в стоимость	Страхование жизни
Дополнительные услуги	Фитобочки с Сибирскими травами; Спа-центр, бассейн, сауна, хамам; Прокат снаряжения; Дополнительные походы
Ориентировочная стоимость тура	до 20 тыс. руб.

Далее представлена примерная программа тура. И описание плана мероприятий на каждый день.

Таблица 3 – Примерная программа тура

Время	Содержание этапа программы
7:00 – 8:00	Зарядка (по желанию)
8:00 – 9:30	Завтрак в кафе «Кормча»
10:00 – 18:00	Поход/занятие йогой/лекции*
13:00 – 14:00	Обед**
14:00 – 16:00	Свободное время***
16:00 – 18:00	Занятие йогой/лекции*
18:30 – 19:30	Ужин**
20:00 – 21:30	Вечерняя программа

\*- может меняться в зависимости от расписания; \*\* - завтрак, обед и ужин будут в кафе «Кормча», кроме обеда в дни похода. В походе предусмотрен сухой паек; \*\*\* - в это время можно самостоятельно погулять по базе отдыха, подробно изучить всю инфраструктуру, посетить спа-центр, заказать небольшую экскурсию, перекусить в местных кафе, поиграть в настольные игры или же отдохнуть в номере.

Рассмотрим программу на каждый день тура.

База отдыха «Ергаки» располагается на живописной территории природного парка «Ергаки», который находится в Ермаковском районе, Красноярского края. База отдыха «Ергаки» работает тут с 2003 года. Здесь можно насладиться красивой и экологически чистой местностью, хвойной тайгой, живописными горами с различными перепадами высот, хрустальными

ручьями и реками - все это живописный уголок Западного Саяна.

Таблица 4 – Расписание 1-го дня

№	Часть дня	Время	1 день	Примечания
1	Первая	7:00 – 17:00	Время в дороге Предмостная площадь (конечная остановка) г.Красноярск – база отдыха «Ергаки»	В 7:00 автобус отправляется, сбор за 30 мин. Дорога ~ 622 км
2	Вторая	17:00 - 18:30	Расселение в домиках и знакомство с базой отдыха	
3	Третья	20:00 – 21:30	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на базе, обсуждение подробной программы тура, правила поведения в походных условиях, знакомство с группой, игры на сплочение	

Расселение предусмотрено в двухэтажные домики, которые рассчитаны на 12 человек, на первом этаже 8 спальных мест. Две двухъярусные кровати: два места внизу, одно место вверху. Одна двуспальная кровать, столик, скамейки. На втором этаже четыре односпальные кровати, столик, скамейки. Забронировать можно как весь домик, так и один этаж на выбор. Домик подключен к центральному отоплению. Умывальник с холодной водой и туалет общие, на первом этаже. Рядом находятся кафе и бесплатная беседка с мангалом.

*Экскурсия в визит-центре.* Туристы смогут познакомиться с уникальными природными и культурными ландшафтами парка «Ергаки», расширить знания о разнообразии растительного и животного мира парка, его значимости для региона через привлекательные экспозиции с использованием традиционных и оригинальных методов подачи информации. А также узнают о правилах безопасного пребывания на ООПТ и ее рекреационном потенциале посредством квалифицированных консультаций, презентаций и распространением печатной продукции.

В информационном холле можно получить всю необходимую информацию о туристических услугах на территории парка, приобрести

буклеты, карты, сувениры; зарегистрироваться, пройти инструктаж по правилам поведения на территории парка.

Туристам предоставят виртуальное путешествие в геологическое прошлое Саян, познакомят с традициями и устоями первых людей, поселившихся здесь. С помощью красочных стендов каждый гость может насладиться живописными пейзажами Ергак, окунуться в мир дикой природы, познакомиться с представителями флоры и фауны парка.

Таблица 5 – Расписание 2-го дня

№	Часть дня	Время	2 день	Примечания
1	Первая	7:00 – 8:00	Зарядка и медитация	
		10:30 – 13:00	Экскурсия в визит-центре*, ознакомление с природным парком «Ергаки»	Дорога до визит-центра ~ 30мин.; Время экскурсии ~ 1,5 ч
2	Вторая	16:00 – 18:00	Тренировочное занятие на берегу озера Ойское	
3	Третья	20:00 – 21:30	Развлекательная программа	Викторина о природном парке «Ергаки», игры на сплочение, песни под гитару у костра

\* - Визит-центр находится в центре хозяйственной зоны природного парка «Ергаки», на 614 км федеральной трассы Р-257 (автотрасса М-54 Енисей). Здесь расположена основная туристическая инфраструктура и начинается большинство туристических маршрутов.

***Тренировочное занятие на берегу озера Ойское.*** Туристам будет предложено тренировочное занятие на берегу озера Ойское. Там будет изучение базовых асан йоги, инструктор расскажет всю пользу представленных упражнений и поможет с их выполнением. Находясь под открытым небом будет проводится занятие йогой. Также можно будет сделать хорошие снимки.

***Утренняя йога.*** Йога с утра помогает быстро проснуться, взбодриться и зарядиться энергией на весь день. Комплекс асан способствует похудению и улучшению состояния клжи. Чтобы получить пользу от такой физнагрузки, вовсе необязательно скручиваться в необычные позы. Наоборот, утренние асаны просты и удобны для только что проснувшегося организма. Главная цель



– усилить связь тела и разума, добиться осознанности.

Утренняя йога приносит организму множество бонусов, которые позволяют:

- получить заряд бодрости. Просыпаться трудно, особенно когда на улице темно и холодно. При помощи тренировок можно решить эту проблему;

- нормализовать распорядок дня. Упражнения положительно влияют на все органы и системы организма. Йога помогает не только взбодриться утром – проходит бессонница, нормализуются все биоритмы;

- расслабить и успокоить тело простыми асанами. Йога – отличное средство для лечения нервов и избавления от стрессов;

- улучшить процесс обмена веществ, что способствует похудению;

- нормализовать работу систем пищеварения и кровообращения;

- попрактиковать растяжку, сделать суставы подвижнее;

- прояснить мысли. Йога – это занятия не только для тела. После зарядки приходят гармония и душевное равновесие. Меняется взгляд на мир. Все проблемы отступают на второй план.

Таблица 6 – Расписание 3-го дня

№	Часть дня	Время	3 день	Примечания
1	Первая	7:00 – 8:00	Утренняя йога	Подробнее см. ниже
		10:30 – 18:30	Поход до висячего камня (11 км)	
2	Вторая	18:30 – 20:00	Свободное время	
3	Третья	20:00 – 21:30	Вечерняя йога	

**Поход до висячего камня.** Эко-тропа ведёт к озеру Радужное и далее к Висячему Камню. Общая протяженность 5,5 километров. Время функционирования: июнь-сентябрь. На начале экотропы оборудована входная группа, состоящая из 1 места отдыха, информационных аншлагов, по ходу тропы имеется 1 пикниковая точка, 1 палаточная стоянка. На болотистых и влажных участках тропы проложены деревянные дорожки; на сухих почвах - дорожки, уложенные геотканью и посыпанные щебенкой; на крутых склонах и скальных участках оборудуются железные лестницы. Тропа оборудована на

разных участках деревянными настилами, отсыпана щебнем, на крутых участках подъема сооружены металлические лестницы. Этот маршрут является наиболее посещаемым в природном парке.

10:30 – 13:30 Переход до висячего камня (5,5 км).

Проходя по данной тропе туристы будут любоваться окружающими красотами. Маршрут подходит для новичков, но рекомендуется вести спортивный образ жизни, чтобы поход приносил удовольствие и не тратил много энергии.

13:30 – 15:00 Висячий камень, перекус, фото.

Добравшись до Висячего камня будет организован перекус из сухпайка и горячего чая, туристы смогут пофотографироваться и, набравшись сил пойти обратно.

Висячий Камень представляет собой плоскую глыбу граносиенита, отколовшуюся давно от горного массива и лежащую теперь на скальном склоне буквально на одной «точке». Со стороны кажется, что каменная плита вот-вот сорвется с места и с оглушающим грохотом понесётся вниз – в озеро Радужное. Но он продолжает невозмутимо висеть, как и предыдущие миллионы лет.

Рядом с Висячим Камнем всегда много туристов, одна группа сменяет другую. Традиционно туристские группы становятся под камень, поднимают руки, упираются в него и по команде пытаются сдвинуть его хотя бы чуть-чуть. Но никому не удалось это сделать. Это удивительно, ведь площадь соприкосновения огромной глыбы с горой всего около одного квадратного метра. Секрет кроется в огромной массе каменной плиты. Её толщина – 1,5-2,0 метров и площадь поверхности – 50 метров квадратных. С учётом удельного веса гранита 2,7 г/см<sup>3</sup> получается, что вес Висячего Камня составляет 150-200 тонн.

Есть легенда: когда Висячий камень упадет в озеро Радужное, над которым он нависает, то водяные брызги попадут на Спящего Саяна, разбудят богатыря, он поднимется и случится нечто, о котором никто не знает.

15:00 – 18:00 Переход от Висячего камня до начала эко-тропы.

18:00 – 18:30 Переезд до базы отдыха.

**Вечерняя йога.** Программа занятий вечерней йогой составляет комплекс физических упражнений (в том числе статических поз), который отличается от дневного и направлен на достижение следующих целей:

- расслабление мышц после активного дня. Занятия не требуют физических усилий, чем отличаются от стандартной гимнастики;
- улучшение кровообращения;
- релаксацию нервной системы. Занятия немного связаны с медитацией.

Во время выполнения асан нужно полностью сконцентрироваться на своих ощущениях, выбросить из головы негативные мысли и вообще перестать думать о насущных проблемах;

- разминку суставов и связок;
- вечерняя йога избавит от лишних переживаний и даст возможность хорошо выспаться. При постоянной практике мысли наполнятся позитивом, повысится продуктивность и бодрость.

Таблица 7 – Расписание 4-го дня

№	Часть дня	Время	4 день	Примечания
1	Первая	10:00 – 12:00	Занятие йогой	В этот день у нас не предполагается большой физической активности, так что йога будет проходить в усложненном варианте
		12:00 – 13:00	Свободное время	
		14:00 – 16:00	Лекция о питании	
2	Вторая	16:00 – 18:00	Дневная йога	
3	Третья	20:00 – 21:00	Развлекательная программа	В этот день мы изучили новую информацию и посвятили день занятию йогой. Вечером разведем костер и проведем рефлексию, после песни у костра под звездным небом

**Лекция о правильном питании.** Лекция будет проходить в конференц-зале, туристам выдадут фирменные блокноты и ручки, чтобы они имели возможность законспектировать лекцию и использовать изученный материал дома.

Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни.

В лекции расскажут о:

- важности соблюдения правила здорового питания;
- принципах здорового питания;
- рекомендованном рационе на день;
- приготовление пищи;
- режиме приема пищи;
- рекомендуемых продуктах;
- нерекомендуемых продуктах;
- калорийности рациона и БЖУ-балансе;
- примере меню на день;
- как привить здоровые пищевые привычки.

Также пройдет небольшой тест для усвоения материала.

**Дневная йога.** Большинство асан в йоге нацелено на поддержание позвоночника в здоровом состоянии, то есть в подвижном, без зажатий и напряжений, так как при зажимах позвоночник не получает достаточного питания и начинаются дегенеративные процессы. Йогатерапия эффективно работает с межпозвоночными грыжами и другими заболеваниями позвоночника. Выпрямление позвоночника сопровождается разворачиванием грудной клетки, а значит, более полному дыханию.

Благодаря йоге увеличивается уровень гемоглобина, количество эритроцитов и уменьшает вязкость крови, что значительно снижает риск развития сердечно - сосудистых заболеваний.

Йога помогает избавиться от еще двух болезней современности – от стрессов и депрессий. Расслабляя напряжение в мышцах, глубоко укоренившееся там, мы избавляем организм от ненужного, лишнего напряжения. Йога поможет научиться расслабляться. При расслаблении все

системы начинают работать более активно. Улучшается пищеварение, половая функция. Эндокринная система работает хорошо, уравновешивая гормональный фон, а значит, способствует уравновешенному состоянию. Кроме того, регулярная практика устраняет и последствия стресса – язву и некоторые проблемы пищеварения. Также, йога сохраняет молодость и улучшает состояние кожи. Женщины, которые долго занимаются практикой, в большинстве случаев выглядят гораздо моложе своих лет.

Таблица 8 – Расписание 5-го дня

№	Часть дня	Время	5 день	Примечания
1	Первая	10:00 – 17:00	Поход на каменный город	Дорога до каменного города составляет ~ 1 час
2	Вторая	17:00 – 18:30	Свободное время	
3	Третья	20:00 – 21:30	Развлекательная программа и обсуждение следующего дня	Шуточная викторина и конкурс «угадай блюдо»

### ***Поход на каменный город.***

11:00 – 12:30 Прогулка по каменному городу.

Сам Каменный город представляет собой экзотические останцы, сложенные гранитами, расположенные на хребте Кулумыс Западного Саяна. Название Каменному городу дал К.Т. Луканин, художник, писатель, живший в Шушенском, который сумел разглядеть в камнях фигуры богатырей, ведьм, птиц и животных, дал им имена и написал легенду о племени Саян, о любви красавицы Ои и юноши Кулумыса. Известны скалы "Колокольня", "Церковь", "Сторожевая Башня" и другие. Названия неофициальные, даны туристами.

12:30 – 14:30 Медитация. Перекус.

Добравшись до крайней точки, инструктор проведет мастер-класс по медитации, после чего можно будет перекусить сухпайком с горячим чаем, пофотографироваться и отправиться обратно.

14:30 – 17:00 Дорога обратно.

Таблица 9 – Расписание 6-го дня

№	Часть дня	Время	6 день	Примечания
1	Первая	10:00 – 12:00	Лекция о пользе йоги	Подробнее см.ниже
		12:00 – 13:00	Свободное время	
2	Вторая	16:00 – 18:00	Лекция о здоровом образе жизни	Подробнее см. ниже
3	Третья	20:00 – 21:30	Вечерняя йога и медитация	

**Лекция о пользе йоги.** Мы обратимся к некоторым историческим фактам, рассмотрим ряд ключевых особенностей хатха йоги, которые отличают ее от других систем развития человека и выясним, насколько актуальна йога для современного городского жителя сегодня.

А также рассмотрим практические аспекты хатха-йоги, которые позволяют:

- повысить эффективность работы головного мозга;
- обрести гибкость и силовую выносливость тела;
- снять стресс;
- поддержать позвоночник в здоровом состоянии (профилактика);
- привести психику и сознание в состояние баланса и гармонии.

На сегодняшний день йога, как способ оздоровления и развития человека, знакома почти каждому. Практически в каждом крупном спортивном центре по всему миру представлено как минимум несколько направлений йоги. Чем же вызвана столь широкая популярность этой индийской системы? Отличается ли йога сегодня от древней классической йоги в Индии, оформившейся более тысячи лет назад? Какова главная цель йоги? Существуют ли йоги сегодня и чем они отличаются от нас с вами? На эти и некоторые другие вопросы мы постараемся ответить на предстоящей лекции.

**Лекция о здоровом образе жизни.** Лекция, посвящена теме здорового образа жизни, с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Содержание лекции:

- Почему здоровый образ жизни так популярен в наше время?
- К чему может привести чрезмерное увлечение ЗОЖ?
- Что такое психологическое здоровье и каковы его основные характеристики и критерии?
- Как правильно позаботиться о собственном психологическом здоровье?

Таблица 10 – Расписание 7-го дня

№	Часть дня	Время	7 день	Примечания
1	Первая	10:00 – 16:30	Поход на озеро Светлое	Время до начала маршрута ~ 30 мин
2	Вторая	16:30 – 18:30	Свободное время	
3	Третья	20:00 – 21:30	Развлекательная программа	Песни под гитару у костра

### ***Поход на озеро Светлое.***

10:30 – 12:30 Переход до оз.Светлое (7 км).

Озеро Светлое – одно из самых удобных мест для базового лагеря при кольцевом варианте маршрутов. Отсюда легко добраться до озера Малое Буйбинское, попасть в долину реки Тайгиш через озеро Горных Духов, или по неплохой тропе всего за пару часов оказаться на озере Золотарное. Благодаря своей доступности Светлое одно из самых популярных озёр в Ергаках. В середине лета на его берегах может одновременно стоять несколько сотен туристов.

Если смотреть сверху, то в очертаниях озера можно увидеть купол православной церкви. Поэтому иногда его называют Святым озером. Нередко его еще называют Большим, потому что его тихая зеркальная гладь протянулась с севера на юг до 1,5-2 км и на 1 км с запада на восток. Озеро

лежит оно на высоте около 1200 м над уровнем моря. Оно окаймлено густым кедрово-еловым лесом, взбирающимся на покатые горы. Со Светлого озера открывается отличный вид на пики Птица и Звездный, а между ними - громадный цирк.

12:30 – 14:00 Медитация, перекус

14:00 – 16:30 Возвращение обратно

Таблица 11 – Расписание 8-го дня

№	Часть дня	Время	8 день	Примечания
1	Первая	10:00 – 12:00	Подведение итогов, выдача сувениров	В день отъезда будет рефлексия, туристов наградят фирменными футболками
2	Вторая	12:30 – 23:30	Время в дороге База отдыха «Ергаки» - предмостная площадь (конечная остановка) г.Красноярск	
3	Третья			

Таким образом, разработанный нами йога-тур имеет продолжительность 8 дней, в его программу включены основные мероприятия такие как занятия йогой (11 часов) и лекционные занятия (6 часов), а также дополнительные – поход до висячего камня, поход в каменный город, поход на озеро светлое, экскурсия в визит-центре и ежедневная вечерняя программа. Примерная программа тура включает: зарядку, завтрак, обед, свободное время, ужин и вечернюю программу.

### **3.4 Расчет стоимости пакета услуг, включенных в йога-тур на территории природного парка «Ергаки»**

Обычно в расчет стоимости включаются следующие статьи расходов: аренда трансфера, проживание, услуги необходимых специалистов, сувенирная продукция, дополнительные услуги, включенные в тур.

Рассчитаем стоимость разработанного тура.



Таблица 12 – Расчет стоимости тура «Дыхание природы»

№	Вид услуги, включенной в стоимость тура	Стоимость услуги	Сроки использования	Всего за период
1	Аренда автобуса	8500р.	8 дней	68000р.
2	Проживание на базе отдыха*	7800р./10912р.	8 дней	62400р./87296р.
3	Услуги гида	4000р.	3 дня	12000р.
4	Услуги инструктора по йоге	600р.	11 часов	6600р.
5	Аренда конференц-зала	2000р.	6 часов	12000р.
6	Сувенирная продукция*	880р.	10 чел./15 чел.	8800р./13200р.
7	Аренда бани	3000р.	1 раз	3000р.
Итого:*				172800р./202096р.
Стоимость для одного человека:*				17280р./13473р.

\* В зависимости от кол-ва человек 10/15.

**Пункт 1.** Предполагается, что до базы отдыха «Ергаки» и обратно перемещение будет производиться с использованием аренда автобуса (местимость до 17 человек). Стоимость аренды – 8500 р./день. Общее время эксплуатации автобуса 8 дней, с учетом простоя. Таким образом, себестоимость транспортных услуг составит:

$$8500 \times 8 = 68000 \text{ руб.}$$

При численности группы 10 чел. себестоимость на 1 человека составит:

$$68000 / 10 = 6800 \text{ руб.}$$

При численности группы 15 чел.:

$$68000 / 15 = 4534 \text{ руб.}$$

**Пункт 2.** Стоимость проживания на базе отдыха «Ергаки» (включая завтраки) дом № 2 (12 мест) составляет 6900 р./день с понедельника по четверг; 9300 р./день с пятницы по воскресенье. Предполагается 8 дней проживания, соответственно:

$$5 \times 6900 = 34500 \text{ руб. (будние дни)}$$

$$3 \times 9300 = 27900 \text{ руб. (выходные дни)}$$

$$34500 + 27900 = 62400 \text{ руб. (проживание на 8 дней)}$$

При численности группы 10 чел. Проживание на одного человека составит:

$$62400 / 10 = 6240 \text{ руб.}$$

Стоимость проживания на базе отдыха «Ергаки» (включая завтраки) дом № 3, верхний этаж (4 места) составляет 2700 р./день с понедельника по четверг; 3800 р./день с пятницы по воскресенье. Предполагается 8 дней проживания, соответственно:

$$5 \times 2700 = 13500 \text{ руб. (будние дни)}$$

$$3 \times 3800 = 11400 \text{ руб. (выходные дни)}$$

$$13500 + 11400 = 24900 \text{ руб. (проживание на 8 дней)}$$

$$62400 + 24900 = 87300 \text{ руб. (проживание с учетом двух домов)}$$

При численности группы 15 чел. Проживание на одного человека составит:

$$87300 / 15 = 5820 \text{ руб.}$$

**Пункт 3.** Стоимость услуги гида 4000 руб. Предполагается 3 похода, таким образом:

$$4000 \times 3 = 12000 \text{ руб.}$$

При численности группы 10 чел.:

$$12000 / 10 = 1200 \text{ руб.}$$

При численности группы 15 чел.:

$$12000 / 15 = 800 \text{ руб.}$$

**Пункт 4.** Стоимость услуги инструктора по йоге составляет 600 руб./час.

В программе предполагается 11 часов занятия йогой, соответственно:

$$11 \times 600 = 6600 \text{ руб.}$$

При численности группы 10 чел.:

$$6600 / 10 = 660 \text{ руб.}$$

При численности группы 15 чел.:

$$6600 / 15 = 440 \text{ руб.}$$

**Пункт 5.** Стоимость аренды конференц-зала на территории базы отдыха «Ергаки» 2000 руб./час. Предполагается 6 часов аренды, таким образом:

$$2000 \times 6 = 12000 \text{ руб.}$$

При численности группы 10 чел.:

$$12000 / 10 = 1200 \text{ руб.}$$

При численности группы 15 чел.:

$$12000 / 15 = 800 \text{ руб.}$$

**Пункт 6.** Затраты на сувенирную продукцию складываются из стоимости фирменных ручек 20 руб. / шт.; блокнотов 60 руб. / шт.; футболок 800 руб. / шт.

Таким образом:

$$20 + 60 + 800 = 880 \text{ руб. (на человека)}$$

**Пункт 7.** Стоимость бани составляет 3000 руб./ 2 часа, соответственно:

При численности группы 10 чел.:

$$3000 / 10 = 300 \text{ руб.}$$

При численности группы 15 чел.:

$$3000 / 15 = 200 \text{ руб.}$$

Таким образом, стоимость йога-тура для девушек в природном парке «Ергаки» на 8 дней составляет от руб. до руб.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Раскрыто содержания понятия «оздоровительный туризм», под которым понимается путешествие в места с положительными для здоровья климатическими условиями с целью оздоровления или поддержания здорового организма; понятия «йога» – религиозно-философское учение Индии с использованием определенной системы физических упражнений; понятия «йога-тур» – это туристический пакет, включающий в свою программу серию занятий йогой в месте пребывания. Таким образом, йога-тур это перспективное туристское направление, которое еще мало развито в России.

2. Проанализирована туристская инфраструктура природного парка «Ергаки» для развития йога-туров, имеются: транспортные объекты, экологические, рекреационные объекты, объекты проживания, объекты питания, информационные и культурно-развлекательные объекты. Территория природного парка «Ергаки» подходит для развития данного тура и имеет все условия для его организации.

3. Рассмотрены и охарактеризованы имеющиеся на рынке России туристские услуги по типу йога-туров. Особое внимание при анализе турпродуктов мы обратили на: 1) Место проведения. Большинство туров предлагают отправиться на Алтай и в Крым. На остальных же территориях, Тыва, Кисловодск, Карелия, Сочи, Ергаки, Хакасия, Приэльбрусье, Северное Приладожье представлено по одному-двум йога-турам; 2) продолжительность йога-тура (оптимальная продолжительность составляет 8-10 дней); 3) Ключевые места (основные территории на которых будет проходить тур); 4) Стоимость туров (средняя стоимость дня йога-тура ~ 3500рублей); 5) Дополнительные услуги оказываемые в рамках тура. Больше всего представлено таких услуг как: сра-процедуры (50% из всех фирм), дополнительные экскурсии(50% из всех фирм) и прокат/аренда снаряжения (50% из всех фирм). Установлено, что в программу йога-туров включают: ежедневное занятие йогой не менее двух часов, правильное питание и

разнообразие экскурсий, также лекции посвящённые йоге и разнообразие дополнительных услуг.

4. Разработан йога-тур «Дыхание природы», продолжительность которого составляет 8 дней. В программу тура включены основные мероприятия: практические занятия йогой (11 часов) и лекционные занятия (6 часов); Дополнительные двигательные активности - туристские походы (до всячего камня, в каменный город, до озера Светлое); Ознакомительная экскурсия в визит-центре; Ежедневная вечерняя программа, которая состоит из игр, викторин, песен у костра. Примерная себестоимость тура на одного человека из расчета группы 10 человек составляет 17280 рублей, из расчета группы 15 человек 13473 рублей составит.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анисимова, В. А. Особенности проведения оздоровительных экскурсий с элементами йоги / В. А. Анисимова, В. С. Плотникова // Глобальные и региональные аспекты устойчивого развития: современные реалии : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Грозный, 2020. – С.174-179
2. Архипов, В. В. Йога в России / В. В. Архипов Вестник // РГГУ. Серия Философия. Социология. Искусствоведение. – 2012. – №17. – С. 97.
3. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма / А. В. Бабкин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 252 с.
4. Байназаров, Ю.К. Пути развития оздоровительного туризма в Российской Федерации как эффективного средства повышения качества жизни : монография / Ю. К. Байназаров ; М.: Индрик, 2013. – 312 с.
5. Балоглу, С. Модель формирования образа места назначения / С. Балоглу, К.У. Макклири // Анналы Туристические исследования. – 1999.– том 26 (4). – С. 868-897.
6. Бурменко, Т. А. К вопросу о содержании понятия Оздоровительный туризм / Т. А. Бурменко // Известия БГУ. – 2016. – №1. – С. 13
7. Вершинин, М. Жемчужина Сибири. Природный парк Ергаки : фотоальбом / М. Вершинин // Известия Иркутской государственной экономической академии. – 2004. – №3. – С. 19-24.
8. Ветинеев, А. М. Лечебно-оздоровительный туризм: вопросы терминологии и типологии / А. М. Ветинеев, А. В. Дзюбина, А. А. Торгашева // Вестник СГУТиКД. – 2012. – № 2 (20). – С. 50-54.
9. Ветитнев, А.М. Лечебный туризм / А.М. Ветитнев, А. С. Кусков. – М.: Форум, 2010. – 590 с.
10. Внутренний туризм // Курс на расширение : официальный сайт. – 2021. - URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=10140> (дата обращения: 12.09.2021).

11. Гелтер, Х. Управление общим опытом – концептуальная модель для трансформационного опыта в туризме / Х. Гелтер // Северных стран по опыту, исследованиям, образованию и практика в средствах массовой информации – Вааса: Финляндия, 2008 – С. 26-28.

12. Гидробиологический очерк некоторых озер горного хребта Ергаки (западный Саян) / Л. А. Глущенко, О. П. Дубовская, Е. А. Иванова, С. П. Шулепина, И. В. Зуев, А. В. Агеев // Журнал СФУ. Биология – 2009. – №3. – С. 355-378.

13. Далай-Лама, Мир тибетского буддизма / Далай-Лама. – СПб.: Нартанг, 1996. – 225 с.

14. Далай-Лама, XIV. Его святейшество Далай-лама XIV о дзогчен: учения великого совершенства, дарованные Его Святейшеством Далай-ламой XIV на Западе / Далай-Лама. – М.: Открытый мир, 2007. – 384 с.

15. Драчева Е.Л. Специальные виды туризма «Лечебный туризм» / Е. Л. Драчева. – М.: КноРус, 2008. – 150 с.

16. Духовная практика в цифрах // Кто и сколько занимается йогой в России : официальный сайт. – 2019. - URL: <https://www.buro247.ru/lifestyle/obshchestvo/dukhovnayapraktika-v-tcifrah-kto-skolko-i-pochem.html> (дата обращения: 14.09.2021).

17. Дюков, В. М. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе / Дюков В.М. Скурихина Н.В. // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 10. – С. 107-111.

18. Загорская, В. А. Йога как оздоровительный вид гимнастики в вузах / В. А. Загорская, П. В. Скрипник, Л. Б. Артемьева // Символ науки. – 2016. – №6-2. – С. 138-140.

19. Зайцева, Н. А. Организация научно-исследовательской работы студентов вузов, занимающихся подготовкой кадров для сервиса и туризма: практический опыт — проблемы и пути их преодоления / Н.А. Зайцева, Н. Г. Новикова // Современные проблемы сервиса и туризма. – 2019. – №1. – С. 109-

116.

20. Иванов, В. Д. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека / В. Д. Иванов, С.А. Ярушин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №4. – С.15.

21. Карпова, Л.И. Специфика восприятия йоги практикующими и не практикующими женщинами / Л.И. Карпова, О.В. Кожевникова // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. – 2019. – № 1 (3). – С. 618–627.

22. Кусков, А.С. Курортология и оздоровительный туризм / Кусков А.С. – Ростов н/Д. : Феникс, 2004. – 320 с.

23. Клиффорд, Терри Демоны нашего ума: Алмаз исцеления / Терри К. - М.: Танадук, 2003. – 248 с.

24. Лечебный туризм как современное направление курортной медицины в России / А. Н. Разумов, Е. Р. Яшина, Е.С. Бережнов, И. Б. Петрунь, И. П. Бобровицкий // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. — 1999. — № 3. – С. 23-39.

25. Малышев, А. В. Востребованные направления оздоровительного туризма в республике Крым / А. В. Малышев, А. Э. Асафович, М. Н. Комаров, Д. А. Иванов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – №7. – С. 185.

26. Медведева, А. С. Применение асан фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов вузов / А. С. Медведева, Кружков Д. А. // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2017. – №2. – С. 59-64.

27. Минникаева, Н. В. Хатха йога как средство пренатальной физической культуры в условиях здоровьесбережения / Н. В. Минникаева, А. В. Сапего, Л. Н. Игишева // МиД. – 2016. – №1. – С. 4-9.

28. Набедрик, В.А. География лечебного туризма в Европе (Модели развития и трансформационные процессы) / Валентина Аркадьевна Набедрик : дисс. канд. геогр. наук: 25.00.24. – М., 2005. – 148 с.

29. Найданова, С. М. Буддийские практики как духовный способ лечения в тибетской медицине / С. М. Найданова // Гуманитарные, социально-



экономические и общественные науки. – 2014. – №8. – С. 38-41.

30. Оборин, М.С. Туристская инфраструктура: социально-экономический анализ основных понятий и определений / М.С. Оборин // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2014. – №5. – С. 12-26.

31. Организация туристического бизнеса: технология создания турпродукта / Л. А. Мишина, О.Ю. Грачева, Ю. А. Маркова, Ю. В. Мишунина. – М.: Дашков и Ко, 2010. – 276 с.

32. Ожегов, С. И. Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка. – 4-е изд. – М., 1997. – 874 с.

33. Путрик, Ю. С Проблемы и тенденции развития терминологии в сфере туризма / Ю. С. Пурик, П. И. Караневский // Вестник Московской международной академии. – 2011. – №2. – С. 86-93.

34. Развитие внутреннего и въездного туризма в России и за рубежом: сб. статей / под ред. д. э.н. М.Ю. Шерешевой. — М: Экономический факультет МГУ имени М.В. Ломоносова, 2017. – 192 с.

35. Российская Федерация. Законы. Об особо охраняемых природных территориях Российской Федерации : Федеральный закон № 33-ФЗ : [принят Государственной думой 15 февраля 1995 года]. – Москва : Эксмо, 2022. – 20 с.

36. Севостьянова, И. Ю. Йога-туризм как новое направление на оздоровительном туристическом рынке / И. Ю. Севостьянова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : Мат. II Междунар. науч.-методич. конф. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2016. – С. 543-546.

37. Смит, М. Лечебный и оздоровительный туризм, Баттерворт Хайнеманн / М. Смит, Л. Пучко. – Оксфорд, 2009. – С. 543-546.

38. Сосунова, И. А. Неоднозначность модернизационных процессов в социально-экологической сфере: методологические дисбалансы / И. А. Сосунова // Большая Евразия: Развитие, безопасность, сотрудничество. – 2020. – №3-1. – С. 111-114.

39. Сочнева, Е.Н. Инвестиционные проекты Красноярского края / Е. Н. Сочнева // Социально-экономический и гуманитарный журнал Красноярского

ГАУ. – 2018. – №3 (9). – С. 67-78.

40. Стахова, Л. В. Преимущества использования динамического пакетирования туров для отрасли и бизнеса / Л. В. Стахова // Сервис. – 2016. – №3. – С. 28-35.

41. Степанов, Н. В. Истории о растениях Ергаков / Н. В. Степанов. – Красноярск: Растр, 2010. — 144 с.

42. Сухарева, И.А. Занятия йогой — путь к психологическому равновесию / И. А. Сухарева, С. А. Василенко, В. В. Турчина // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. — 2015. — Т. 5, №3. – С. 62–64.

43. Тонкости туризма // Йога – туры : официальный сайт. – 2022. - URL: <https://tonkosti.ru/> (дата обращения 20.09.2022)

44. ТурСтат // Про спорт, туризм и путешествия в России и СНГ : официальный сайт. – 2022. - URL: <http://turstat.com/yogatoursrussia2017> (дата обращения 20.09.2022)

45. Умуршатян, К. С. понятие земель курортов в Российском законодательстве / К. С. Умуршатян // Science Time. 2017. — №2 (38). – С. 356-359.

46. Хак, Ф. Применение матрицы стратегии роста Ансоффа к потребительским сегментам и типологиям в духовном туризме : 8-я Международная конференция по бизнес-исследованиям / Ф. Хак, Х. Ю. Вонг, Дж. Джексон. – М., 2008. – С. 18-22.

47. Чибизова, А.М. Ресурсы для развития отраслей спортивного туризма в Красноярском крае / А. М. Чибизова, С. А. Павлова // Образовательный вестник Сознание. – 2017. – №12. – С. 311-314.

48. Чижова, В.П. Рекреационные ландшафты: устойчивость, нормирование, управление / В. П. Чижова — Смоленск: Ойкумена, 2011. — 176 с.

49. Щербакова, А. А. Индустрия лечебно-оздоровительного туризма и направления её модернизации / А. А. Щербакова, В. С. Орлова // Проблемы

развития территории. — 2014. — №2 (70). — С. 37-48.

50. Kaspar C. Gesundheitstourismus in trend // Jahrbuch der Schweizer Tourismuswirtschaft 1995/96. — St. Gallen, 1996. — S. 53–61.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица 13 - Сводные данные о основных характеристиках йога-туров

Туроператор-название тура	Место проведения	Продолжительность	Ключевые места	Стоимость	Доп. услуги
Меридиан-«Секреты Алтая - здоровое тело и дух»	Алтай	8 дней/ 7 ночей	Красноярск - Горно-Алтайск – Красноярск	От 42000руб.	Услуги массажа; Услуги соляной пещеры; фитобочка, Прокат спортивного инвентаря (по сезону); Питание; Баня; Развлекательная программа
Сёрфари – «йога-тур на Алтай»	Алтай	7 дней/ 6 ночей	Йога-тур будет проходить на территории курорта "Менжерок"	От 20000руб.	Питание; Экскурсии; Оздоровительные процедуры
Отдыхай в России – «Тропой эдельвейсов к подножью Белухи»	Алтай	13 дней/ 12 ночей	Новосибирск - Тюнгур - перевал Кузюк - поляна «Три березы» - Аккемское озеро - долина Ярлу - Аккемское озеро - озеро Горных Духов - Аккемское озеро - Долина Семи озер - Аккемское озеро - Аккемский ледник (подножье Белухи) - Аккемское	От 39800руб.	Услуги трансфера; Дополнительное питание; Аренда личного снаряжения

Продолжение таблицы 13

Туроператор-название тура	Место проведения	Продолжительность	Ключевые места	Стоимость	Доп. услуги
All yoga tours – «Йога-тур на Алтай»	Алтай	12 дней/ 11 ночей	Йога тур будет проводиться на территории ретритного центра «Дом Дракона», район оз.Телецкое.	От 30000руб.	Экскурсии; Страховка
На ладонях Алтая – «Телецкое озеро»	Алтай	7 дней/ 6 ночей	Йога тур будет проходить на территории тур. базы «Исток»	44000руб.	-
Дом солнца – «хатха-йога и счастье»	Сочи	8 дней / 7 ночей	Отель находится вблизи жд станций Якорная щель и Лоо.	От 30 000руб.	Дополнительный курс – антистресс
Путевка travel – «Йога-путь к себе»	Крым	3 дня/ 2 ночи	Дом отдыха "Туапсе" расположен в Туапсинском районе в поселке Бжид, территория Голубая бухта.	От 6 855 руб.	Оздоровительные процедуры; Экскурсии; Услуги трансфера.[6]
Eco camp - «Место силы»	Крым	11 дней/ 10 ночей	Йога тур будет проходить на территории отеля в Симферопле.	От 33000руб	-
Тур-крым – «увлекательное путешествие в новогодний йога-тур в Крым»	Крым	11 дней/ 10ночей	Йога-тур будет проходить на территории отеля, который находится в пригороде Севастополя.	От 38000руб.	-
Del Mar Tour – «Йога-Тур в Крым»	Крым	10 дней/ 9 ночей	Поповка — село в Сакском районе Республики Крым.	От 23000руб.	-

Продолжение таблицы 13

Туроператор-название тура	Место проведения	Продолжительность	Ключевые места	Стоимость	Доп. услуги
Book Yoga Tours – «7 дней йоги, детокса и SPA каждый день»	Кисловодск	7 дней/ 6 ночей	Йога-тур будет проходить на территории Пансионата «Орлиное гнездо».	От 30000руб.	-
Полная перезагрузка – «10 дней йога-тура в Кисловодске»	Кисловодск	10 дней/ 9 ночей	Йога-тур будет проходить в загородном доме «Дом солнца»	35000руб.	-
Йога-тур «Гармония Севера»	Карелия	5 дней / 4 ночи	Йога-тур будет проходить на территории спа-отеля «Карелия»	От 42 500руб.	-
Саянское кольцо – «йога-тур в центре Азии»	Тыва	6 дней/ 5 ночей	Аэропорт Кызыл – Юрточный комплекс "Бий-Хем" - Гора Хайыракан - Озеро Дус-Холь (Сватиково)	От 25000руб.	Аренда спортивного оборудования ; Сувениры
Ергаки-Тур – «йога-тур в Ергаках»	Ергаки	8 дней/ 7 ночей	Красноярск — база Тушканчик – оз. Светлое. Далее радиальные походы до : пик Птица, Парабола, голова Динозавра, посещение озер Медвежье, Мраморное, Золотарное, М. Буйбинское, Девичьи глаза, Горных Духов, Художников	От 11500руб.	Услуги шерпа; Прокат туристского снаряжения

Окончание таблицы 13

Туроператор-название тура	Место проведения	Продолжительность	Ключевые места	Стоимость	Доп. услуги
Фитнес weekend – «йога-тур в Хакасию по местам силы»	Хакасия	5 дней/ 4ночи	Красноярск – Приисковый – кемпинг «Кедровая сова» - Ивановские озера – Тропа предков	16500руб.	Питание в дороге и в походе; Медицинская страховка; Сувениры
yoga.ru – «Йога и трекинги с Виталием Литвиновым»	Приэльбрусье	10 дней/ 9 ночей	Азау, Поляна Нарзанов, поляна Чегет; Ущелье Ирик;	От 20300руб.	Участие в семинаре; Восхождение на Эльбрус
Игора тур – «Точка на карте. Приозерск»	Северное Приладожье	3 дня/ 2 ночи	Йога тур будет проходить в дизайн-отеле «Точка на карте»	Расчитывается индивидуально	-

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Таблица 14 – Сравнение программы йога-туров

Туроператор-название тура	Содержание спортивной части		Программа досуговых мероприятий	Питание
	практическая часть	теоретическая часть		
Меридиан-«Секреты Алтая - здоровое тело и дух»	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Упражнения на дыхание;</li> <li>-Изучение и практика множества поз;</li> <li>-Медитации;</li> <li>-Усиливание движения воздуха в грудной клетке;</li> <li>-Пробежки;</li> <li>- Аштанга-йога;</li> <li>- Хатха-йога;</li> <li>-Кундалини йога;</li> <li>-Прогулки и практики на свежем воздухе;</li> <li>-Процедуры закаливания и расслабления;</li> <li>-Скрабы и обертывания</li> </ul>	<p>Форма обучения – семинар;</p> <p>Темы обсуждения - очищение тела согласно йогическим текстам с учетом новейших данных современной медицины</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Пешеходная ознакомительная экскурсия на Манжерокский порог;</li> <li>-Восхождение на гору «Черепан», на обзорную площадку;</li> <li>-Автобусно-пешеходная экскурсия в Талдинские пещеры;</li> <li>-Автобусная экскурсия в Чемальский район;</li> <li>-Посещение острова Патмос;</li> <li>-Автобусно-пешеходная экскурсия к Камышлинском у водопаду;</li> <li>-Обзорная экскурсия по городу Горно-Алтайску;</li> <li>-Посещение краеведческого музея им. Анохина;</li> <li>-Автобусная экскурсия в мараловодческое хозяйство</li> </ul>	Включено трехразовое питание
Сёрфари – «йога-тур на Алтай»	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Утром - йога - для начинающих;</li> <li>-Традиционные Мантры, техники благодарности;</li> <li>- Вечер - дыхание - чистая и устойчивая нервная система</li> </ul>	Ежедневный разбор техники пения мантр	-	Включен только завтрак



Продолжение таблицы 14

Туроператор-название тура	Содержание спортивной части		Программа досуговых мероприятий	Питание
	практическая часть	теоретическая часть		
Отдыхай в России – «Тропой эдельвейсов к подножью Белухи»	-Ежедневные переходы от 10км до 24км; -Вечерняя йога (каждый день)	-На 7 день теория о йоге	-Тюнгур-перевал Кузуюк-поляна «Три березы»(17 км)-Аккемское озеро (24 км).- долина Ярлу-Аккемское озеро (10 км)-озеро Горных Духов-Аккемское озеро (13 км).-Долина Семи озер-Аккемское озеро (12км)-Аккемский ледник-Аккемское озеро-стоянка «Три березы» -Тюнгур (17 км)	Включено трехразовое полевое питание, в дни похода обед сухими пойками
All yoga tours – «йога-тур на Алтай»	-Утренние практика йоги(каждый день по 2 часа); -Вечерние занятия йогой с медитацией (каждый день по 2 часа)	-Лекция по философии йоги; -Лекция по саморазвитию	-Место силы и магии Каменные грибы; -Поход на гору Салоп	Включено двухразовое вегетарианское питание
На ладонях Алтая – «Телецкое озеро»	-Утренняя йога (каждый день) -Вечерняя йога(каждый день)	-	-поездка на ГЛК «Телецкий»; -треккинг на Третью речку; -посещение водопадов Корбу, Эстюба, Чоодор; -посещение местного музея и рынка	Включено трехразовое вегетарианское питание
Дом солнца – «хатха-йога и счастье»	-Утренняя йога (каждый день) -Вечерняя йога(каждый день)	-Изучения комплексов йоги для самостоятельной практики дома	-Экскурсия на Красную Поляну и Олимпийский парк	Включено трехразовое вегетарианское питание

Продолжение таблицы 14

Туроператор-название тура	Содержание спортивной части		Программа досуговых мероприятий	Питание
	Практическая часть	Теоретическая часть		
Путевка travel – «Йога-путь к себе»	-Утренняя йога (каждый день по 1,5 часа); -2дневные йоги (каждый день 1 час. каждая); -Вечерняя йога (каждый день 1 час.)	-	-	Включено трехразовое вегетарианское питание
Есо camp - «Место силы»	-Занятия несколькими видами йоги; -Медитации; -Подвижные танцы	-Лекция "Зеленые коктейли". Секреты, схемы глубокого детокса и чистки -Лекция "Основы Аюрведы" . Какой тип питания подходит именно тебе? "Идеальное пищеварение. Принципы" -Лекция по самопознанию. Дизайн человека -Лекция «Как выработать привычку за 8 дней»	-Выезд к морю в бухту Балаклава, поход до пляжа, возвращение в Балаклаву по морю -Экскурсион-ная поездка на место силы – Гору Магов и горный массив Эски Кермен. - Экскурсия по местам пещерного города -Поход В Большой Каньон. -Выезд пляж Любимовка	Включено трехразовое вегетарианское питание. Шведский стол
Тур-крым – «увлекательное путешествие в новогодний йога-тур в Крым»	-5утренних практик по 1,5 часа; -4дневные практики по 1,5 часа; -4вечерние практики по 1,5 часа;	-4Лекции посвященные йоге;	-Поездка в Севастополь -подъем по канатной дороге на гору Ай-Петри -Поездка в Свято-Никольский храм-памятник -Поездка в Бахчисарайский район	Включено трехразовое питание

Продолжение таблицы 14

Туроператор-название тура	Содержание спортивной части		Программа досуговых мероприятий	Питание
	Практическая часть	Теоретическая часть		
Del Mar Tour – «Йога-Тур в Крым»	-Утренняя йога (каждый день по 1,5 часа); -Вечерняя йога в (каждый вечер по 1,5 часа); -2 Дыхательные практики на пляже "Сукшма Вьяма"; -2 Практики "Пранаяма и медитация"	-Лекция "Суть Йоги" -Лекция "Системный подход в освоении йоги" -2 Лекции "Этика в йоге"	-Поездка в Бахчисарай. Пещерный город Чуфут-Кале -Экскурсия в Ханском дворце. -Морская прогулка на мысе Тарханкут. -Экскурсия в Евпатории, "Малый Иерусалим"	Включено трехразовое питание
Book Yoga Tours – «7 дней йоги, детокса и SPA каждый день»	-Утренняя йога(каждый день); -2вечерние практики; -3Лечебные прогулки	-Лекция о лечебной воде -Лекция: "Радость, солнечный путь"; -Лекция: Астрология 2021	-Экскурсия по Кисловодску. - -Поездка на Медовые водопады -Экскурсия в Пятигорск. Лермонтовские места, развал, бесстыжие ванны	Включено трехразовое вегетарианское питание и детокс программа
Полная перезагрузка – «10 дней йога-тура в Кисловодске»	-Утренняя йога (каждый день по 1,5 часа); -Вечерняя йога в (каждый вечер по 2 часа);	-Мастер класс по массажу Шиатсу; -Мастер класс по аромамаслам; -Мастер класс по приготовлению вегетарианских блюд	-Поездка на горячие источники «Жемчужина Кавказа», хамам; -Прогулка к замку Коварства и Любви; -Поездка в Приэльбрусье, подъем по канатной дороге на гору Чегет на высоту 2750 метров. Катание на лажах, сноубордах, ватрушках (по желанию); -Пеший маршрут к Медовым водопадам	Трехразовое вегетарианское питание

Продолжение таблицы 14

Туроператор-название тура	Содержание спортивной части		Программа досуговых мероприятий	Питание
	практическая часть	теоретическая часть		
Йога-тур «Гармония Севера»	-Класс йоги (каждый день 1-1,5 часа); -2Релакс-программы продолжительностью 1 час 30 мин	-	-	-Завтрак «шведский стол» в ресторане «Карелия» -Вечерний чай в ресторане «Карелия». -Поздний обед в ресторане «Карелия»
Саянское кольцо – «Йога-тур в центре Азии»	-5 тренировочных дней, по 2 занятия в день, каждое по 1 часу 30 минут, утром и вечером -укрепление мышечного корсета позвоночника -работа с дыханием и вниманием, освоение несложных дыхательных техник -работа с разными режимами дыхания	Изучение и отстройка асан, различные режимы практики; Техника безопасности выполнения асан, основные ошибки в технике их выполнения	-Экскурсии по Тыве.	Включено трехразовое питание
Ергаки-Тур – «Йога тур в Ергаках»	-Пеший переход (8 км) по таежной тропе от базы Тушканчик до палаточного лагеря. -утренние практики йоги(каждый день по 1,5 часа) -вечерние восстанавливающая практика йоги (через день по 1,5часа)	Только вводный инструктаж по ТБ и правилам проживания в лагере	-Обзорная экскурсия на «Видовку» — отрог пика Звездный. -Пешеходные экскурсии: Парабола, голова Динозавра, Зуб Дракона, Мраморное, Золотарное, М. Буйбинское, Девичьи глаза, Горных Духов, Художников и водопада Тушканчик	Включено трехразовое полевое питание, в дни похода обед сухими пойками

Окончание таблицы 14

Туроператор-название тура	Содержание спортивной части		Программа досуговых мероприятий	Питание
	практическая часть	теоретическая часть		
Фитнес weekend – «Йога-тур в Хакасию по местам силы»	-Утренняя йога (каждый день по 1,5 часа) -Вечерняя йога (каждый вечер разные направления)	-	-Pilates практика на свежем воздухе; -Поход на Ивановские озера; -Выезд до озера “Шунет” купание и фотосессия	Включены завтраки и ужины.
yoga.ru – «Йога и трекинги с Виталием Литвиновым»	-Утренняя йога (ежедневно по 2,5 часа); -Вечерняя йога (ежедневно по 2 часа)	-Лекция по астрологии	-трекинг 1: Азау, Поляна Нарзанов, поляна Чегет; -трекинг 2: ущелье Ирик; -высокогорные трекинги 3 и 4. Для тех, кто восходит на Эльбрус, являются частью обязательной программы и входят в стоимость восхождения, для остальных участников по желанию (оплачиваются отдельно)	Включены завтраки
Игора тур – «Точка на карте. Приозерск»	-Утренняя йога (второй и третий день по 2 часа) -Вечерняя йога (первый и второй день по 1 часу)	-	-Экскурсия крепость корела; -Массаж непальскими чашами	Трехразовое питание

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
Н. В. Соболева  
« 28 » июня 2022 г.


### БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

43.03.02 Туризм

43.03.02.01 Технология и организация туроператорских и турагентских услуг

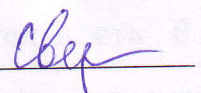
### РАЗРАБОТКА ЙОГА-ТУРА НА ТЕРРИТОРИИ ПРИРОДНОГО ПАРКА «ЕРГАКИ» ДЛЯ ДЕВУШЕК

Руководитель



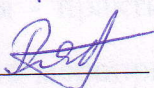
Н.В. Сурикова

Выпускник



С.Д. Сверкунова

Нормоконтролер



Е.А. Рябченко

Красноярск 2022