

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**(ФГБОУ ВО «АмГУ»)**

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

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ  
Зав. кафедрой  
\_\_\_\_\_ Л.А. Понкротова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему: Оздоровительный туризм: использование йоги на базе санатория  
«Бузули»

Исполнитель  
студентка группы 234-об \_\_\_\_\_ А.В. Сафонова

Руководитель  
ст. преподаватель \_\_\_\_\_ Т.В. Соколенко

Нормоконтроль  
инженер \_\_\_\_\_ О.В. Шпак

## РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа содержит 68 стр., 32 источника, 16 рисунков, 6 таблиц, 2 приложения

### ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ, ЙОГА ТУРИЗМ, РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА, САНАТОРИЙ «БУЗУЛИ»

Данная бакалаврская работа рассматривает лечебно-оздоровительный туризм: использование йоги на базе санатория «Бузули». Будут рассмотрены теоретические аспекты лечебно-оздоровительного и йога туризма, и их развитие в России. Так же в данной курсовой работе будет проведен анализ статистических данных, проведено исследование спроса потенциальных туристов на йога-тур в санаторий «Бузули». И разработана программа йога-тура и просчитана калькуляция.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1 Теоретические аспекты лечебно- оздоровительного и йога-туризма	7
1.1 Основные понятия и содержание лечебно-оздоровительного туризма	7
1.2 Место йоги на рынке туристических услуг в мире	12
1.3 Развитие лечебно-оздоровительного и йога-туризма в России	17
2 Современное состояние лечебно-оздоровительного туризма Амурской области. Возможности применения йога терапии	26
2.1 Организация и технологические особенности лечебно-оздоровительного туризма	26
2.2 Возможности применения йоги в лечебно-оздоровительном туризме региона	32
2.3 Исследование спроса потенциальных туристов на йога-тур в санаторий «Бузули»	38
3 Разработка йога-тура в санаторий «Бузули»	45
3.1 Характеристика санатория «Бузули»	45
3.2 Программа йога-тура	49
3.3 Калькуляция йога-тура	53
Заключение	57
Библиографический список	59
Приложение А. Анкета	63
Приложение Б. Инструкция	64

## ВВЕДЕНИЕ

Оздоровление организма направлено на удовлетворение жизненно необходимых потребностей человека. Здоровье – основа активной и нормальной жизнедеятельности человека.

Здоровье может быть, как в физическом, так и в духовном плане. Основа физического здоровья это, прежде всего, устойчивость к болезням, которые истощают человека. И для восстановления истраченных сил нашего организма и существует такое понятие, как лечебно-оздоровительные процедуры, которые являются основой оздоровительного туризма.

Оздоровительный туризм - один из видов санаторно-курортного лечения и рассматривающий организацию оздоровления населения, путем полного удовлетворения потребности в отдыхе, оздоровлении и лечении.

В России сегодня есть масса возможностей провести отпуск с пользой для здоровья. Ведь на территории нашей страны находятся сотни уникальнейших мест, которые славятся своими целебными водами, источниками, ваннами, грязями. Именно на базе этих природных кладовых созданы прекрасные санатории, лечебницы, здравницы, которые включают в себя современные оздоровительные комплексы, оснащенные новейшим оборудованием для диагностики и лечения.

Однако, существующие сейчас оздоровительные комплексы России, преимущественно направлены на восстановление физических сил. В то время как, течение современной жизни наполнено стрессами, конфликтами и проблемами, которые подрывают духовное здоровье человека. А духовное восстановление организма требует специальный подход.

Одним из способов восстановления духовных сил является йога - направление, в котором развиваются духовные, психические и физические функции человека.

Актуальность йоги в сфере оздоровительного туризма очень значима, поскольку позволяет укреплять здоровье человека, нации в целом.

Предметом исследования является изучение процессов оздоровления и формирование йога-тура.

Объектом исследования является лечебно-оздоровительный туризм и элементы йоги.

Целью бакалаврской работы является формирование йога-тура в санаторий «Бузули».

Для достижения цели были поставлены следующие основные задачи:

- 1) рассмотреть теоретические аспекты лечебно-оздоровительного и йога туризма, и их развитие;
- 2) ознакомление современного состояния оздоровительного туризма в Амурской области;
- 3) рассмотрение развития йога туризма в Амурской области.

# 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И ЙОГА –ТУРИЗМА

## 1.1 Основные понятия и содержание лечебно-оздоровительного туризма

Лечебно-оздоровительный туризм занимает особое место в системе общемировых курортно-туристических отношений. По показателю человека дней лечебный туризм занимает менее 1% общемирового туристического оборота, а в структуре доходов более 5%, т.е. это наиболее денежноёмкий вид туризма с позиции затрат потребителя. Во всем мире есть много различных видов отдыха, для привлечения отдыхающих находят самые экзотические развлечения, но более всего ценится лечебно-оздоровительный туризм так как есть возможность восстановить здоровье во время увлекательных туристических маршрутов.

«Лечебно-оздоровительный туризм предусматривает перемещение резидентов и нерезидентов в пределах государственных границ и за пределы государственных границ на срок не менее 20 ч и не более 6 мес. в оздоровительных целях, целях профилактики различных заболеваний организма человека. Лечебно-оздоровительный туризм основан на курортологии»<sup>1</sup>.

«Курортология - это наука, раздел медицины, изучающий природные лечебные факторы, их воздействия на организм и методах использования в лечебно-профилактических целях»<sup>2</sup>.

Основные разделы курортологии:

1) Бальнеология - раздел курортологии, изучающий лечебные минеральные воды, их происхождение, физико-химические свойства, влияние на организм при различных заболеваниях, разрабатывающий показания к их применению на курортах и в некурортных условиях.

---

<sup>1</sup> Бабкин А.В. Специальные виды туризма. учеб.2008.С.87

<sup>2</sup> Бабкин А.В. Специальные виды туризма. учеб.2008.С.88

2) Бальнеотерапия - методы лечения, профилактики и восстановления нарушенных функций организма природными и искусственно приготовленными минеральными водами на курортах и в некурортных условиях.

3) Грязелечение - метод лечения, профилактики заболеваний организма с использованием пелоидов, т. е. лечебных грязей различного происхождения, на курортах и в некурортных условиях.

4) Климатотерапия - совокупность методов лечения и профилактики заболеваний организма с использованием дозируемого воздействия климатопогодных факторов и специальных климатопроцедур на организм человека.

5) Курортография - описание местоположения и природных условий курортов и курортных местностей с характеристикой их лечебных факторов, бальнеотерапевтических, климатотерапевтических и других условий для лечения и отдыха.

Лечебно-оздоровительный туризм имеет ряд отличительных черт:

1) Пребывание на курорте должно быть не менее 21 дня, иначе лечение окажется неэффективным.

2) Лечение на курортах довольно дорого, поэтому оно рассчитано в основном на богатых клиентов или на больных, за которых лечение оплачивает государство или предприятия.

3) На курорты едут, в основном, люди старшего возраста, которые делают свой выбор между курортами, специализирующимися на лечении конкретных заболеваний, и курортами смешанного типа, которые способствуют общему восстановлению сил.

В настоящее время лечебно-оздоровительный туризм претерпевает изменения. Традиционные санаторные курорты перестают быть просто местом лечения и отдыха лиц старшего возраста и становятся более функциональными оздоровительными центрами, предназначенными для широкого круга клиентов.

Регулярные перемены курортных центров определены двумя причинами, прежде всего, изменением характера спроса на лечебно-оздоровительные услуги.

В современном мире все больше входит в моду здоровый образ жизни, и возрастает число людей, которые хотят поддерживать не только хорошую физическую форму, но и здоровье всего тела. Поэтому каждый нуждается в восстановительных программах. В основном это люди среднего возраста, которые отдают предпочтение активному отдыху и часто ограниченные во времени. По мнению многих экспертов, именно такие потребители будут главными клиентами санаториев и гарантией процветания лечебно-оздоровительного туризма 21 века.

Вторая причина перенаправления курортов состоит в падении традиционной поддержки, в том числе и финансовой, со стороны муниципалитетов и государства. Современные курорты вынуждены разнообразить свои услуги, для того чтобы выйти на новый уровень потребительского рынка и привлечь дополнительных клиентов<sup>3</sup>.

Сохраняя лечебную функцию, курорты делают более разнообразной программу пребывания клиентов, проводят культурные и спортивные мероприятия. Более разнообразной и гибкой становится продолжительность курсов лечения и оздоровления. Курортные организации предлагают широкий выбор комплексов оздоровительных и восстанавливающих силу услуг. В последнее время в некоторых приморских отелях стала популярна талассотерапия, пользуются высоким спросом программы «Антицеллюлит», «Фито-Красота-Омоложение».

Всемирная туристская организация отмечает важность развития лечебно-оздоровительного туризма для современного общества и в этой связи подчёркивает необходимость проведения широкомасштабных исследований рынка отдыха и лечения, разработки и внедрения стандартов курортного обслуживания.

---

<sup>3</sup> Ветитнев А.М. Маркетинг санаторно-курортных услуг. учеб. 2001. С.28

Современный рынок лечебно-оздоровительного туризма включает предприятия размещения, оказывающие лечебные услуги, а также туристские фирмы и другие предприятия-посредники, продающие эти услуги.

Лечебные услуги относятся к категории наиболее дорогих, так как основаны на применении ценных природных ресурсов, эксплуатация которых требует сложного бальнеотехнического хозяйства, и медицинской технике. Оказание лечебных услуг невозможно без наличия, специально подготовленного медицинского персонала. На курортах предоставляется специализированное диетическое питание для отдыхающих, что так же требует особых специалистов-врачей и поваров-диетологов.

Вместе с тем на лечебных курортах сохраняется и вся структура, присущая центрам отдыха: комфортные условия расселения отдыхающих и обеспечение туристов интересными развлекательными и спортивными программами. Поэтому отдых на лечебных курортах всегда стоит на много дороже других видов оздоровительного отдыха.

По уровню предоставляемых лечебных услуг курортные учреждения условно делятся на санатории и пансионаты с лечением. Первые отличаются разнообразием лечебных услуг, позволяющих производить комплексное лечение отдыхающих, что в основном характерно для российских курортов. Вторые представляют собой гостиничные комплексы с ограниченным набором лечебных услуг, направленных на лечение конкретных заболеваний по узкоспециальным программам, без учета имеющихся у отдыхающих других патологий. Такие курорты широко распространены в западной Европе и Израиле.

Все лечебные курорты располагаются в лечебных местностях, отличающихся определенным набором ландшафтно-климатических условий и гидроминеральных ресурсов. Сеть учреждений лечебного отдыха представлена как отдельно стоящими здравницами, так и курортными

зонами, т.е. территориями с высокой концентрацией предприятий лечебного отдыха, объединенных общекурортным хозяйственной.

В России помимо санаторно-курортных учреждений сложилась еще сеть вне курортных лечебно-оздоровительных учреждений, к которым относятся санатории-профилактории, организованные предприятиями для профилактического оздоровления сотрудников не в отпускной, а в рабочий период. Соответственно под санатории –профилактории были выбраны территории в зеленой зоне, поблизости от производства. Медицинское оснащение этих учреждений подобно санаторному, а спортивный и досуговый комплексы существенно сокращены.

В России так же существует дифференциация курортов по возрастному признаку: детские, подростковые, для людей молодого и среднего возраста, для людей престарелых, больных. Все это требует разработки соответствующей технологии лечения.

Курортная отрасль в процессе исторического развития существенно менялась. В лечебную практику наряду с использованием природных лечебных факторов все шире внедрялись физиотерапевтические, психотерапевтические и прочие методы лечения. Менялись и требования общества к курортам. Важное значение приобретали не только медицинские услуги, но уровень комфорта в номерах, спортивное оснащение курортов, разнообразие анимационных услуг.

Так же некоторые страны в качестве оздоровления тела практикуют йогу. Йога-туры - это прекрасная возможность совмещать приятное с полезным. Это направления туризма возникло относительно недавно на фоне возросшего интереса к йоге и с каждым годом пользуется все большей популярностью. Тем, кто интересуется духовным ростом уже не интересны стандартные пакетные туры. В настоящее время йога-туры организуются во всех уголках мира, но самым популярным направлением являются: Индия, Таиланд, Индонезия, США.

В данном пункте было рассмотрено определение лечебно-оздоровительного туризма и его особенности. Так же было указано что лечебно-оздоровительный туризм основан на курортологии.

## **1.2 Место йоги на рынке туристических услуг в мире**

«Йога – учение и метод управления психикой и физиологией человека, составной элемент религиозной и философской систем Индии, ставящей целью достижение состояния «освобождения».<sup>4</sup>

Занимаясь йогой, человек уходит от «серых будней», становится все более открытым, искренним, добрым, начинает жить более яркой, насыщенной, полноценной жизнью. Инструкторы клубов, которые предоставляют услуги по йоге, имеют огромный опыт в этой области, проводя при этом различные выездные семинары по йоге. За то время, пока существует йога, в туризме разработано громадное количество туров в самые различные уголки нашей планеты.

Так же, йога клубы на регулярной основе организуют путешествия по Европе, Индии, Алтаю, по миру и иным странам и регионам. Йога-туры разбиты на различные уровни сложности и проводятся как для начинающих людей, решивших заняться йогой, так и для людей, которые уже имеют огромный опыт.

Йога-туры - это не только лишь определенные занятия (привычные для йоги состоящие из комплексов пранаям и асан) на свежем воздухе в горах либо рядом с морем, но и уникальное умение быть гибким в психологическом плане, умение достаточно быстро адаптироваться к другому общению с людьми, к новым энергиям, к другим традициям и менталитету. Так же йога учит нас, что потенциал нашего высшего «Я» поистине безграничен, что наше естественное состояние - переживание высочайшей радости и блаженства. В обычной жизни мы отождествляем себя со своими проявлениями, со своими телами, из-за неведения возникает страдание, зависимость, боль, поэтому основной путь любого йога-тура– это

---

<sup>4</sup> Советский энциклопедический словарь/Гл. ред. А.М. Прохоров. М.: Сов. энциклопедия, 1989. -1632 с.

постепенное устранение неведения, познание скрытых в каждом из нас ресурсов и обретение этой высочайшей свободы.

Кроме всего прочего, когда человек уезжает далеко от дома, его меньше посещают привычное состояние и мысли и, тем самым существует возможность отдохнуть от самого себя и сложившегося устава жизни. В наше нестабильное время хочется дать себе возможность отдохнуть и снять накопившийся стресс. Занятия йогой помогут обрести гармонию и не потерять ее в напряженном ритме жизни. Уделяя йоге всего несколько часов в неделю, пропадает лишний вес, укрепляются и приходят в тонус все мышцы, тело наполняется энергией. И самое главное, что, приводя организм в хорошую физическую форму обретается душевное спокойствие и равновесие.

Йогой может заниматься любой человек. Тем не менее, даже не имея огромного опыта в занятиях йогой, можно принять непосредственное участие в йога турах для группы, которая предназначена для начального уровня подготовки.

В развитии йогической философии и практики в рамках обозримой истории можно выделить три основные этапа.

1-й этап - древнейшая и древняя философия и практика йоги. Начало этого периода уходит в глубины истории. Завершается он примерно в конце I тыс. до н.э. формированием философской школы классической йоги - санкхья-йоги. Географическая локализация йогических учений этого этапа - Индия и некоторые области Центральной Азии.

2-й этап - средневековая философия и практика йоги. Начало I тыс. - XVIII в. Здесь, используя понятие «Средневековье», мы имеем в виду культурное пространство Востока, историческое развитие которого во временном смысле не синхронизируется с развитием западной культуры и цивилизации. Географическая локализация йогических учений этого этапа - Индия, Китай, Тибет, Япония, другие регионы Центральной, Юго-Восточной и Юго-Западной Азии.

3-й этап - философия и практика йоги Нового и Новейшего времени - XIX-XXI вв. В XVIII- XIX вв. западный мир начинает знакомиться с восточными йогическими учениями. В XX в. этот процесс интенсифицируется. Появляются новые йогические учения, центральное место среди которых занимает Агни Йога - плод духовных усилий восточных Мастеров Мудрости (Махатм) и российских духовных подвижников, выдающихся деятелей мировой культуры - семьи Рерихов. Йога перестаёт быть исключительно восточным учением и распространяется на Западе (Европа, Россия, Америка).

Любой человек может почерпнуть для себя что-то полезное из широкого арсенала практических методов йоги. Но, каким бы видом йоги не заниматься, нужно это делать честно, целенаправленно, регулярно. Йогой занимаются люди любого возраста, существуют специальные курсы для детей, для беременных женщин, но перед началом занятий необходима консультация врача.

Путешествие с целью занятия йогой не имеет ничего общего с обычным отдыхом. Весь день будет строго регламентирован: ранний подъем, много часов занятий и медитаций. Так же присутствует особый рацион - вегетарианское питание.

Собираясь в йога-тур всегда нужно учитывать климатические, культурные и другие особенности страны в которой проходит данный тур.

Стоит также подумать, какие вещи стоит взять с собой. Обычно в йога-центрах выдают маты для занятий, но лучше прихватить из дома свой собственный коврик. Так как до вас на ковриках в йога-центрах занимались другие и на них остается чужая аура. Кроме того, необходима специальная одежда для того чтобы занятия прохладили наиболее комфортно.

В настоящее время йога распространена настолько, что различные йога-школы можно обнаружить даже в самых отдаленных уголках мира. Но есть несколько основных центров, привлекающих людей со всей планеты такие как представлены в таблице 1.

Таблица 1- Основные центры по йоге

Страна	Центры	Разновидность йоги
1	2	3
Индия	-Мемориальный институт Йоги Рамамами Айенгара в Пуне -Аштанга Йога институт в Мисоре -Кришнамачарья Йога Мандирам в Ченнаи -Шивананда Веданта Центр в Тривандрум -Пармарт Никетан в Ришекеше	-Айенгара  -Аштанга -Кришнамачарья  -Шивананда  - медитация, ведическое пение, Йога-нидра
Таиланд	-Паттайя -Пхукет -Ко Чанг -Самуи -Самет	Йога-детокс, медитация, оздоровительный комплекс, Хатха-йога.
Индонезия	-о.Бали	Карма-санньяса-дикша, Таттва-видья, семинары, сёрф-йога.
США	- Нью-Йорк -Сан-Франциско	Пауэр-йога, core fusion yoga (йога с элементами пилатаса), Дживамукти-йога, Ишта-йога, Кундалини-йога.

Индия – ведь именно с Индии началось это учение и распространилось по всему западному миру. И потому в местные духовные общины - ашрамы - съезжается множество желающих приобщиться к "истинной йоге".

На самом деле, в современной Индии есть абсолютно разные центры по йоге. У побережья находятся центры, ориентированные на туристов, которые хотят лишь слегка приобщиться к практике. Серьезные занятия, как правило, проводятся в глубинке. Очень популярны ашрамы в окрестностях Ришикеша, на севере страны. Индийские школы славятся особо внимательным отношением к дыхательным практикам и уделяют много времени обучению правильному дыханию.

В центрах, где практикуют особую технику медитации випассана (одна из самых древнейших, переводится как "истинное видение"), за проживание в школе и занятия платить не надо. Однако, уезжая, принято жертвовать энную сумму (по возможностям).

Таиланд – по всей этой стране современные хорошо оборудованные йога-центры предлагают широчайший спектр практик. Это и залы, принадлежащие всемирно известным мировым сетям, и небольшие частные школы. Обучение обычно совмещается с медитациями и посещениями буддийских храмов, с программами голодания и очистки организма. Прекрасный климат позволяет проводить занятия на свежем воздухе, что не только приятно, но и очень полезно. Особенно много школ в Бангкоке, в Северном Таиланде вокруг города Чианг Май и, естественно, на популярных южных курортах.

Индонезия- еще одно очень известное йога-направление. Больше всего центров находится на острове Бали. Особенно распространена в этих местах flow yoga (т.е. йога в потоке, способ проведения групповой практики хатха-йоги с динамическими переходами между асанами).

США- здесь очень много разнообразных йога-студий в Нью-Йорке и Сан-Франциско, там всегда можно найти программу на свой вкус. Многие американские классы нацелены на различные виды пауэр-йоги (т.е. силовой йоги). Среди местных уникальных техник популярны авторский метод core fusion yoga, совмещающий элементы йоги и пилатеса, основанная на виньясе (термин переводится как дыхательно-двигательная система упражнений), Jivamukti yoga (Дживамукти-йога) и интегрировавшая в себя множество систем Ishta yoga (Ишта-йога). В основе ишты - традиции тантры, хатхи, раджи, кундалини-йоги.

Несмотря на то, что йога существует уже давно, она не потеряла своей актуальности и по сей день. Сейчас йога перестает быть индийской экзотикой, а становится понятной многим современным людям. В России йога развивалась тоже достаточно быстро, но не так как во всем мире.

Из выше сказанного можно узнать о том, как развивалась йога в мире и из каких этапов она состояла. И где сформировались самые популярные йога-центры в мире.

### **1.3 Развитие лечебно-оздоровительного и йога-туризма в России**

Лечебно-оздоровительный отдых – это всесторонняя помощь для того чтобы поправить свое здоровье, получить медицинскую консультацию, отдохнуть, похудеть и изменить внешность на курортах и в медицинских центрах.

Курортное дело относится к наиболее древним видам туристской индустрии. С античных времен люди умели использовать природные ресурсы такие как минеральные воды и лечебные грязи в целях оздоровления. Целебные свойства многих природных факторов известны с древнейших времен. «Чудесные» источники и другие факторы становились основой лечебных тайн храмов, нередко являлись предметом религиозного культа.

Некоторые авторы выделяют следующие периоды в развитии курортного дела:

1) стихийно-эмпирический (древние времена - средние века). Курортные факторы применялись преимущественно с целью гигиены и санитарии (омовения, купальни, бани);

2) научно-курортологический (XVI-XVIII вв.) Зарождение и развитие научных основ курортологии. Включение курортологии в медицинскую практику. Возникновение первых курортов, подходов к их эксплуатации;

3) коммерческий (XIX - начало XX в.). Бурное развитие курортов. Использование не только для лечения, но и для времяпровождения. Возникновение рекреационных предприятий: санаториев, лечебниц;

4) дифференцированный (XX - начало XXI в.) Разделение подходов к курортному делу на коммерческий и социальный<sup>5</sup>.

Целебные свойства природных факторов, привлекают людей, желающих поправить свое здоровье, в курортные местности. Потоки туристов, отправляющихся на отдых с лечебными целями пока не так многочисленны, как масса желающих отдохнуть и развлечься, но они стремительно растут, расширяется их география.

---

<sup>5</sup> Борисова А.В., Иерусалимский Ю.Ю. Современные проблемы сервиса и туризма. - 2009. - №3. - С.31-34.

Еще в XVIII веке Петр I, вернувшись после лечения на заграничных курортах, приказал придворным медикам "искать в нашем государстве ключевых вод, которыми можно пользоваться от различных болезней".

Мало кто знает, что развитию курортного дела в России во многом способствовала деятельность Российского бальнеологического общества на Кавказских минеральных водах, основанного в 1863 году известным врачом С.А. Смирновым. Большую работу на Кавказских минеральных водах проделал Ф.А. Баталин, который подвел итог предшествовавшему изучению минеральных источников и предложил всестороннюю характеристику их состояния и перспективы развития. Во второй половине XIX века были обследованы лечебно- климатические местности в Сибири - Ямаровка и Дарасун. Постепенно география изучения минеральных вод расширяется и переходит через Урал в Сибирь. В 1868 году исследователь Афанасий Бушуев открыл минеральные источники Охотского моря. Одновременно с лечебными свойствами минеральных вод и грязей обнаружилось благоприятное воздействие климата на больных на Южном берегу Крыма. Выявились также целебные свойства кумыса. Сеть здравниц, использующих природные лечебные ресурсы, постепенно расширялась. Но научная работа по изучению природных лечебных факторов велась преимущественно силами энтузиастов (Ф.П. Гааз, Ф.А. Баталин, А.П. Нелюбин и др.).

В 90-е гг. из-за прекращения дотирования лечебного туризма и снижения уровня жизни населения курортный туризм находился в состоянии глубокого кризиса. В настоящее время идет возрождение курортного туризма России.

Многие лечебные центры, в различных странах мира, используют йогу для восстановления организма человека. И не зря, ведь занятия йогой способствуют профилактике физического и психического здоровья человека.

Стремление понять индийскую культуру во всем ее многообразии было присуще мыслящей части российского общества на протяжении всей истории российско-индийских отношений, восходящих к знаменитому «Хождению за

три моря» купца Афанасия Никитина. Геополитические интересы России в Индии находили свое выражение в многочисленных поездках российских дипломатов и военных, в научных экспедициях с целью изучения языков и культуры народов Индийского полуострова.

В конце XIX - начале XX века широкие слои образованной российской публики увлеченно знакомилась с идеями великого индийского мыслителя Рамакришны и его ученика Вивекананды, книгами Рамачараки, которые были первыми попытками изложить основы йоги для людей Запада. К этому времени в России сложилась одна из сильнейших в мире востоковедческих научных школ, а в российских музеях были накоплены богатейшие коллекции произведений искусства.

Несколько позже в этот межкультурный обмен включился Н. Н. Рерих и его сыновья, Юрий и Святослав. В Советском Союзе этот процесс, несмотря на известные политические препятствия, продолжал углубляться. В начале 60-х годов по личному приглашению Анастаса Микояна в Советский Союз прибыла Индра Дэви (Татьяна Васильева) - одна из первых западных учениц учителя йоги Кришнамачара, русская аристократка по происхождению.

Будучи замужем за дипломатом, она пользовалась своими продолжительными вояжами в различные страны для популяризации йоги. Одним из ее всемирно известных начинаний была школа йоги в Голливуде, одна из первых на Западе. Именно в качестве авторитетного специалиста по йоге она и была приглашена в СССР, поскольку на высшем уровне советского руководства имел место интерес к оздоровительным аспектам йоги.

Широкие массы советских людей получили возможность приобщиться к практике йоги благодаря деятельности Анатолия Зубкова, советского специалиста, проработавшего два года в Индии и осваивавшего йогу в Дели под руководством Дхирендры Брахмачарьи, которому покровительствовала премьер-министр Индии Индира Ганди. По возвращении в Советский Союз

Зубков организовал ряд публикаций о практике йоги в журнале «Наука и жизнь» и съемки документального фильма «Индийские йоги, кто они?».

Именно в это время интерес к йоге в СССР стал без преувеличения массовым. Силами энтузиастов были переведены на русский язык многие книги, в первую очередь книга Б. К. С. Айенгара «Прояснение йоги». Эти переводы не были изданы официально, но широко распространялись в среде интересующихся практикой йоги. В официальной печати стали появляться публикации и других авторов - В. В. Бродова, В. И. Воронина.

В 1987 году Минздравом СССР в Индию была командирована группа, в состав которой входила Елена Федотова, сотрудница кафедры нелекарственных методов терапии 1-го Московского медицинского института. Целью командировки было изучение различных практик и направлений йоги.

Советским ученым в Индии оказали радушный прием. Индийское правительство обеспечило им посещение всех значительных школ йоги на всей территории Индии. По возвращении на родину ученые несколько лет обрабатывали полученный материал и развивали исследования в этом направлении.

В 1989 году при Всесоюзном НИИ физической культуры Госкомспорта СССР был образован «Научно-практический центр нетрадиционных методов оздоровления» (НПЦ НМО), сотрудничать с которым была приглашена Елена Федотова. В этом же году, по официальному приглашению Минздрава и Госкомспорта СССР, для участия в работе Первой всесоюзной конференции по йоге, которая проходила на базе МГУ, в Москву приехал сам Шри Б. К. С. Айенгар. В конференции участвовало около 1000 человек из разных концов страны.

Последующее десятилетие оказалось тяжелым как для всей страны, так и для развития йоги в частности. В условиях распада СССР и последовавшего политического и экономического хаоса Ассоциация йоги не

смогла сохранить единство, и постепенно стала раскалываться на несколько независимых школ и множество «авторских» направлений.

Однако начиная с 2000 года наблюдается своеобразный «бум» йоги в России. Традиционная йога и ее более современные модификации, такие как пилатес, фитнес-йога, стрейчинг и так далее, находят повсеместное широкое применение как физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые системы. В частности, практически во всех крупных городах России открыты центры йоги, элементы йоги стали неперенными атрибутами фитнес и велнес центров, на базе традиционной йоги успешно разрабатываются методы профилактики и терапии многих функциональных заболеваний.

По оценкам экспертов, на сегодняшний день только в Москве и Московской области около 50 тыс. человек регулярно занимаются йогой.

Такой резкий рост массового спроса обнажил и ряд серьезных проблем в организации и функционировании заведений, предлагающих занятия йогой.

В первую очередь, это нехватка квалифицированных кадров преподавателей, отсутствие координации различных стилей и направлений йоги, а также отсутствие утвержденных и апробированных методик для обучения квалифицированных преподавателей. В результате все чаще нам приходится сталкиваться со случаями некорректного преподавания, когда в лучшем случае занятия йогой превращаются в простую физическую гимнастику, в худшем - приводят к травмам и дискредитируют в глазах, занимающихся понятие йоги в целом.

Именно для решения новых, масштабных и социально-ориентированных задач по развитию йоги в России инициативной группой из числа ведущих преподавателей йоги, в том числе из Московского центра йоги Айенгара, в мае 2007 года была создана региональная спортивная общественная организация «Федерация «Йога-Практика». Президентом РСОО «Федерация «Йога-Практика» является директор Московского центра йоги Айенгара Елена Ульмасбаева. Центры России, которые способствовали дальнейшему развитию йоги, представлены в таблице 2.

Таблица 2- Центры йоги в России.

Центры по йоге	Логотип
1	2
Московский университет Йоги	
Учебный центр «Йога практика»	
Сеть центров «Федерации Йоги»	

Первоочередными задачами федерации являются:

- 1) популяризация йоги, в том числе как вида спорта;
- 2) координация социально значимых спортивно-оздоровительных программ, проектов, мероприятий в сфере развития йоги;
- 3) подготовка и сертификация высококвалифицированных преподавателей йоги;
- 4) оказание всесторонней поддержки в организации и развитии центров йоги, в том числе в регионах;
- 5) координация взаимодействия преподавателей и центров йоги с официальными структурами и непрофильными физкультурно-оздоровительными центрами.

Недолгое время, прошедшее с начала деятельности федерации, показало высокую востребованность именно такой организации для развития йоги в России. Так, за неполные два года с момента создания при поддержке Федерации «Йога-Практика» было открыто много новых центров.

Смотря на достигнутые результаты, видны широкие перспективы для дальнейшего развития. В частности, в ближайшем будущем федерация «Йога-Практика» будет активно участвовать в социально значимых проектах по развитию йоги как массовой физкультурно-оздоровительной системы в Москве и регионах России. Для этого планируется:

1) открытие новых центров йоги на базе существующих КДЦ, ДЮСШ и ФОК, предлагающих качественные и, главное, доступные занятия йогой для детей, пенсионеров, широких слоев населения, в том числе малообеспеченных и социально незащищенных групп граждан;

2) создание материально-технической и научно-методической базы для организации процесса подготовки преподавателей и проведения занятий йогой, в том числе выпуск книг, методических пособий, создание аудио- и видеопродукции;

3) разработка единых организационных и методических стандартов подготовки преподавателей йоги и проведения занятий по йоге для людей с различным уровнем подготовки, обеспечивающих высокое качество и безопасность преподавания йоги;

4) участие в профильных городских и федеральных мероприятиях в области массовой физической культуры и спорта, организация научно-практических конференций и семинаров в области развития йоги, в том числе как вида спорта<sup>6</sup>.

В последнее время рынок лечебно-оздоровительного туризма претерпевает изменения как представлено на рисунке 1. Традиционные санаторные учреждения сейчас становятся функциональными оздоровительными центрами, рассчитанными на широкий круг потребителей.

---

<sup>6</sup> Ульмасбаева Е. Б. История и перспективы развития йоги в России. Фед. Справочник.2009. С.92.



Рисунок 1- Динамика санаторно-курортных организаций в России

Как видно на рисунке, количество санаторно-курортных организаций и организаций отдыха не увеличивается. Что объясняется недостатком инвестиций в эту сферу. Аналогично складывается ситуация с численностью обслуженных лиц. Часто предпочитают зарубежные центры Российским. Прежде всего учитывая уровень развития инфраструктуры и спектра услуг. На сегодня ситуация может измениться по причине увеличении стоимости путевок на санаторно-курортных предприятия в зарубежных странах. Причиной стал валютный курс.

В данном пункте было рассмотрена история развитие лечебно-оздоровительного и йога туризма в России. И современное состояние санаторно-курортных организаций в России.

В итоге рассмотрения данной главы можно отметить, что лечебно-оздоровительный туризм относится к наиболее древним видам туристской индустрии. В последнее время рынок лечебно-оздоровительного туризма претерпевает изменения. Но целебные свойства природных факторов, как и раньше, привлекают потребителей в курортные местности. Так же было отмечено что в качестве оздоровления тела можно практиковать йогу. Ведь занятия йогой – это путь к здоровью и счастью, это путь духовного

совершенства. К тому же – это поддержание тела в оптимальном физическом состоянии.

## 2 СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ. ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЙОГА ТЕРАПИИ

### 2.1 Организация и технологические особенности лечебно-оздоровительного туризма

На внутреннем направлении жители Амурской области традиционно отдают предпочтение отдыху в Приморском крае. Однако вместе с тем все большую популярность приобретают местные туристические базы и здравницы.

Амурские курорты, санатории и пансионаты мало в чем уступают широко разрекламированным заграничным коллегам. А глянцевая экзотика с традиционным фирменным набором – пальмы, море, атоллы, акулы – не идет ни в какое сравнение с уникальной девственной природой Приамурья.

Для оценки современного состояния лечебно-оздоровительного туризма в Амурской области, в том числе определения роли санаторно-курортной отрасли, было проведено исследование статистических данных.

В ходе исследования были получены следующие данные:

Что касается Амурской области, то следует подчеркнуть о необходимости проведения мер по оздоровлению населения. Демографическая ситуация показывает, что численность населения снижается.

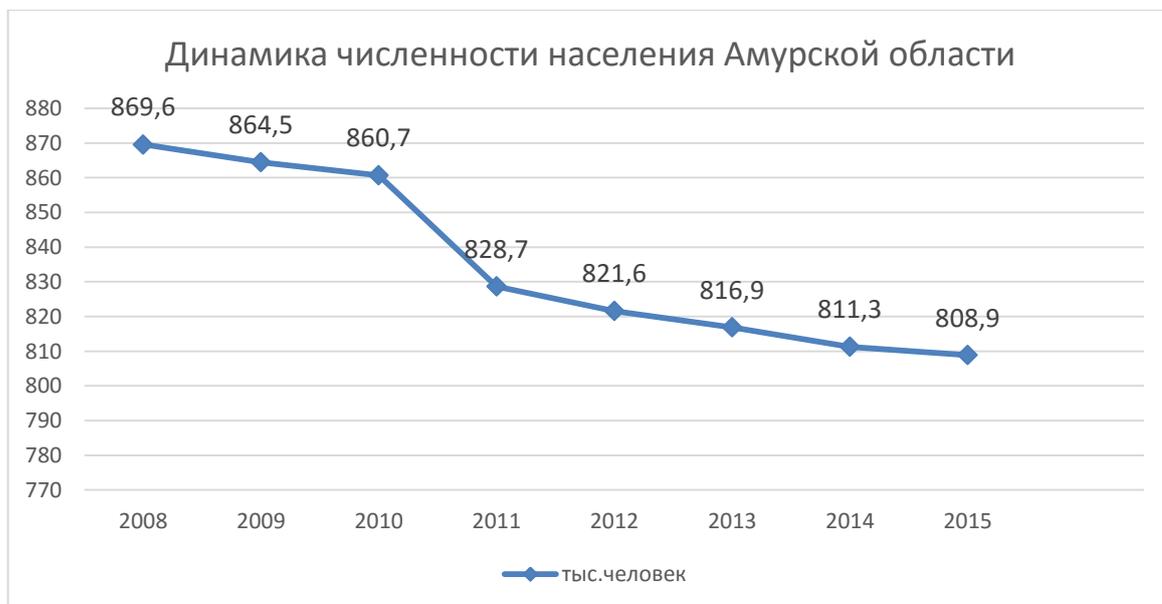


Рисунок 2- Динамика численности населения Амурской области, за период 2008-2015 годы, тыс. чел.

На графике можно увидеть, что за рассматриваемый период сохраняется тенденция к снижению численности населения. Связанные со снижением качества жизни, алкоголизмом, наркоманией, повышением смертности, высокий риск заболеваемости. Всё это привело к демографическому кризису в Амурской области. Следовательно, требуются меры по оздоровлению населения.

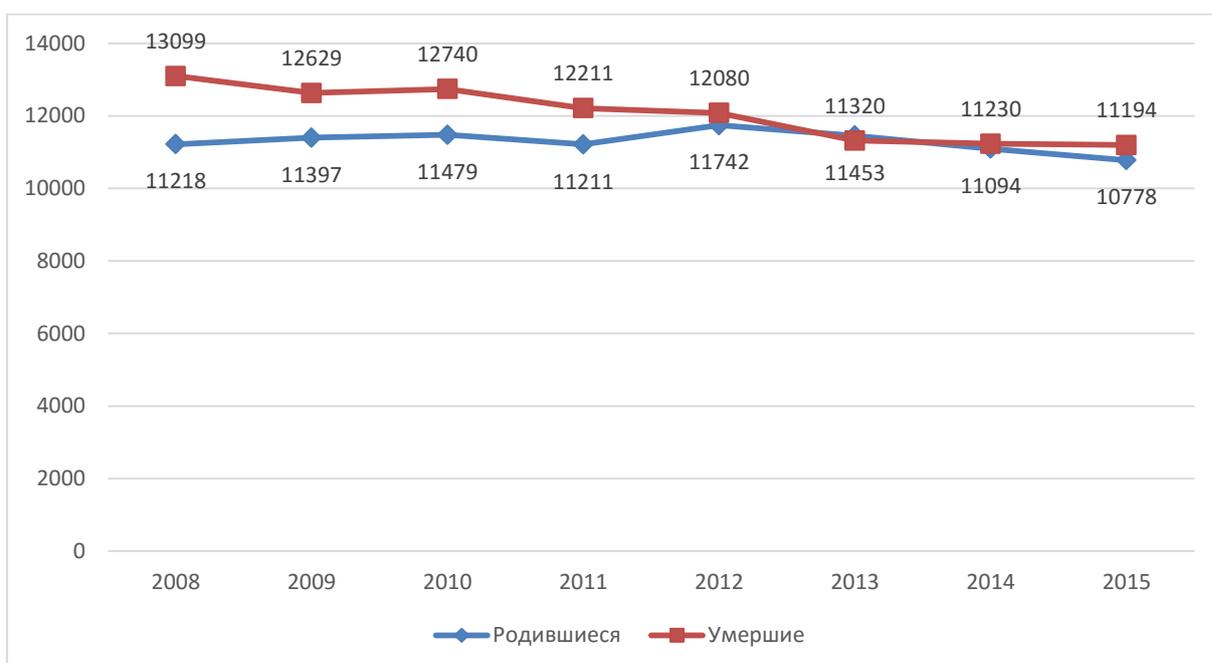


Рисунок 3 – Число родившихся и умерших в Амурской области, за период 2008-2015 годы

Если анализировать естественную убыль в амурской области, то за рассматриваемый период наибольшее число умерших зафиксировано в 2008 году. С 2010 года наблюдается снижение количества умерших. Среди причин смертности доминируют болезни системы кровообращения, органов пищеварения, дыхания, мочеполовой системы, травмы, а также инфекционные заболевания.



Рисунок 4 – Число зарегистрированных больных, в Амурской области, за период 2008-2015 годы

Наметившееся снижение заболеваемости требует профилактических мер по оздоровлению населения. Занятия йогой способствуют профилактике физического и психического здоровья человека. Занимаясь йогой человек укрепляет иммунную систему, нормализует деятельность нервной системы, становится менее восприимчивым к инфекциям и различным факторам, способным ослабить организм.

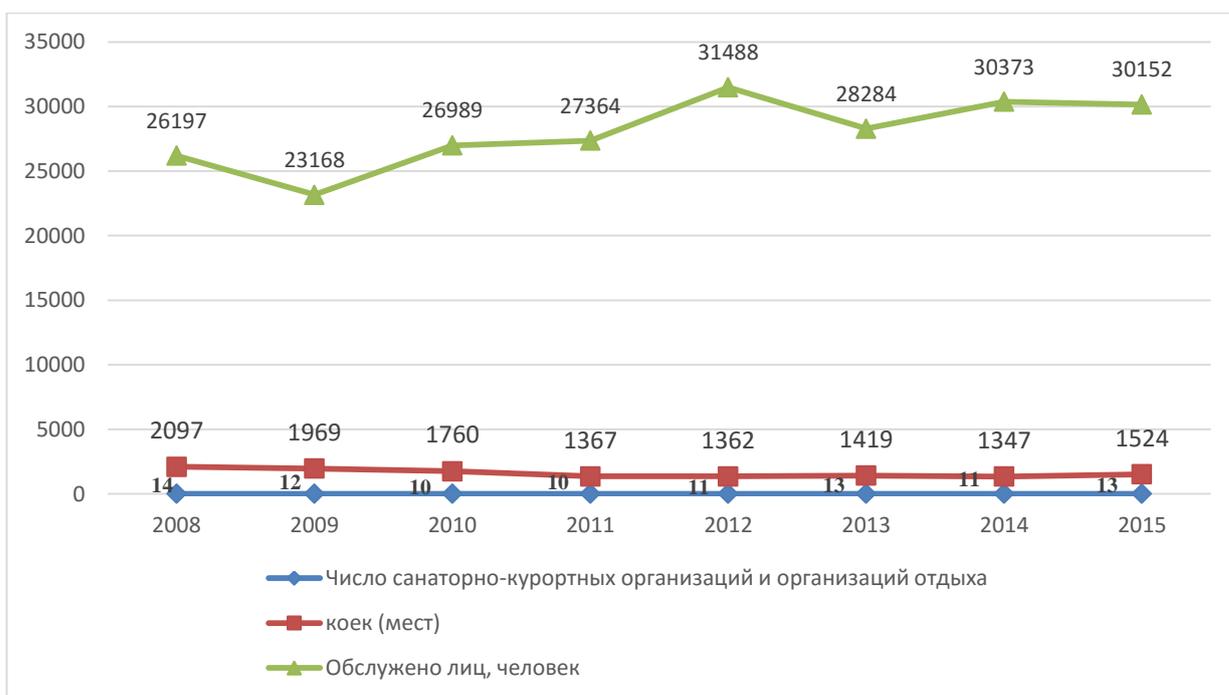


Рисунок 5- Число санаторно-курортных организаций в Амурской области, за период 2008-2015 годы

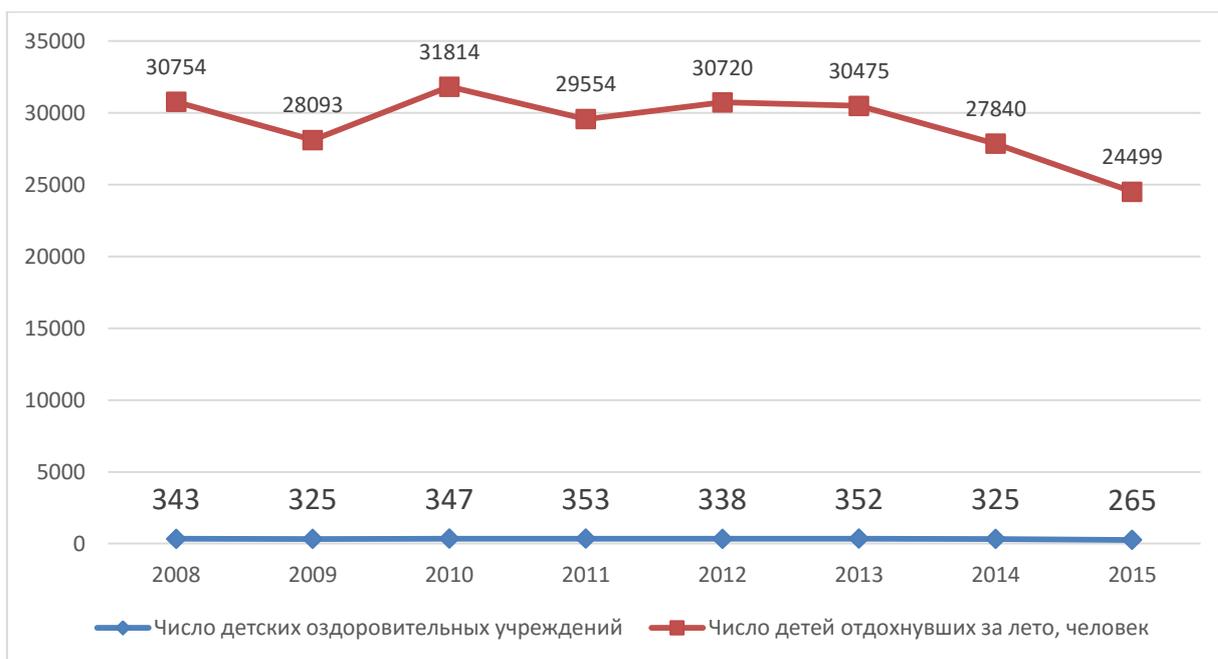


Рисунок 6- Количество детских оздоровительных учреждений в Амурской области, за период 2008-2015 года

Детские оздоровительные учреждения - в том числе лагеря: загородные оздоровительные, детские санатории, санаторно-оздоровительные, оздоровительные с дневным пребыванием, профильные, оборонно-спортивные, оздоровительно-спортивные, труда и отдыха, палаточные.

Число туристов, приезжающих в санатории с целью лечения и оздоровления в Амурскую область остается не однозначной за весь рассматриваемый период. В санаторно-курортных организациях и организациях отдыха в 2015 году было обслужено 24,5 тыс. человек граждан России, из них 15,1 тыс. человек осуществляли лечебные и оздоровительные процедуры, 14,9 тыс. человек проводили в них отпуск, досуг и отдых.

Санаторно-оздоровительные организации Амурской области предназначены для отдыха и лечения организма. Санаторно-курортные организации и организации отдыха расположены, как правило, в пределах курортов, лечебно-оздоровительных местностей, пригородных зонах. Лечебно-профилактические организации, оснащённые койками и обеспечивающие профилактику и восстановительное лечение населения главным образом на основе использования целебных свойств природных лечебных факторов.

В основном в санаториях проводят лечение и профилактику таких заболеваний как:

- 1) заболеваний костно-мышечной системы;
- 2) заболеваний нервной системы;
- 3) болезней органов дыхания;
- 4) заболеваний эндокринной системы.

Лечение проводится на основании официальной лицензии на оказание медицинских услуг.

Так же в санаториях в Амурской области предлагаются дополнительные услуги как:

- 1) Массаж;
- 2) Лечебная физкультура;
- 3) Водолечение;
- 4) Грязелечение.

Питание в санаториях организовано в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации N 330 от 5 августа

2003 г. "О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации"

При формировании «санаторного меню» и приготовлении пищи, соблюдаются следующие аспекты организации лечебного питания:

1) удовлетворение потребности в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.), в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;

2) сбалансированность рациона по всем пищевым веществам, в том числе по аминокислотам, жирным кислотам, углеводам, относящимся к различным классам, содержанию витаминов, минеральных веществ (в том числе микроэлементов);

3) максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки;

4) грамотную технологическую (кулинарную) обработку продуктов, обеспечивающую высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;

5) строгое соблюдение санитарно-эпидемической безупречности и безвредности пищи.

Комнаты в санаторных зданиях, оснащены всеми необходимыми удобствами и оборудованием.

Амурская область обладает огромным потенциалом природных ресурсов для лечения и оздоровительного отдыха. А Результат высокого профессионального уровня врачей, умелых рук массажистов и экспертов в сфере эстетики - все это используется с целью помочь гостям обрести состояние гармонии и умиротворенности.

В данном пункте было проведено исследование статистических данных. Где было отмечено о необходимости проведения мер по

оздоровлению населения. А занятия йогой способствуют профилактике как физического, так и психического здоровья человека.

## 2.2 Возможности применение йоги в лечебно-оздоровительном туризме региона

Занимаясь йогой, человек укрепляет иммунную систему, нормализует деятельность нервной системы, становится менее восприимчивым к инфекциям и различным факторам, способным ослабить организм.

Занятия по йоге в Амурской области предоставляют следующие специализированные центры, представлены в таблице 3.

Таблица 3-Центры йоги в Амурской области

Название центра	Адрес	Разновидности йоги
1	2	3
Фитнес клуб «Колизей»	Ул. Горького 233/1	Yoga23 – йога-практика с элементами гимнастики (по системе А. Сидерского)
Спортивный клуб «Сфера»	Ул. Амурская 229	Айенгара йога
«Броско фитнес»	Ул. Пушкина 49	Хатха йога
«Расаяна»	Ул. Фрунзе, 57 Ул. Кантемирова, 6/2 Ул. Горького, 9	Универсальная йога
Клуб Доброго Здоровья	Ул. Красноармейская, 169	Классическая йога Детская йога Йога для беременных
«Спарта»	Ул. 50 лет Октября, 27	Хатха йога
«Синтез»	Ул. Калинина, 13	Хатха йога
«Русь»	Ул. Студенческая 24	Айенгара йога Хатха йога Йога для беременных
«RITM»	Ул. Трудовая, 17	Универсальная йога
«Натали»	Ул. 50 лет Октября, 28	Женская йога
«Нагваль»	Ул. Богдана Хмельницкого 1	Хатха йога
Центр Здоровье	Ул. Зейская, 134	Классическая йога
«Ахимса»	Ул. Красноармейская, 161	Хатха йога Айенгара йога
Центр здоровья Николая Петренко	Ул. Лазо, 41	Универсальная йога Йога для беременных
Астейя	Ул. Ленина, 167	Хатха йога

В отличие от европейских систем оздоровительной физической культуры, обеспечивающих стимуляцию функций организма благодаря

тренировки, Йога реализует свое оздоровительное влияние за счет комплексного использования многих физиологических и психических механизмов.

В процессе занятий по системе Йоги в организме занимающихся реализуются ценные оздоровительные эффекты: эффект восполнения жизненно необходимых влияний, не обеспечивающий развития прикладных двигательных качеств, но стимулирующий жизнеспособность и обеспечивающий гармоническое развитие организма; эффект водной среды, стимулирующий защитные силы организма и улучшающий центрально-нервную регуляцию физиологических процессов; эффект устранения избыточности, нормализующий, в соответствии с реальными запросами организма, дыхание и питание.

Йога не противодействует и не соприкасается с другими методами лечения. Применяя йогу в оздоровительных учреждениях, можно использовать в профилактике болезней, представленные в таблице 4.

Таблица 4- Применение йоги в оздоровительных целях

Вид болезни	Рекомендации	Асаны
1	2	3
Бронхиальная астма	1) выполнять 1 раз в день комплекс оздоровительной йоги; 2) 1 раз в неделю суточное голодание; 3) очистительные клизмы 2 раза в неделю; 4) исключать переедание, особенно на ночь. Из рациона необходимо исключить абсолютно все специи, острые приправы или продукты, вызывающие аллергию. Нельзя пить больше 2 чашек чая или кофе в день. В питание должны быть включены свежие фрукты и овощи, зелень и проросшие зерна.	Сиршасана, пашасана, уттанасана, вакрасана, джанурасана, уддияна бандха, джануасана, уджайи, саламба сарвангасана, урдхва мукха швасана, маха мудра, шалабахасана, джану ширшисана, пашимоттанасана, , падмасана.
Заболевания верхних дыхательных путей	Нужно выполнять «нети», «кунджалю», упражнения для шеи «грива шактивардхак». Также выполнять нети крийю при помощи воды и резинового жгутика. Нети крийю можно выполнять соленой водой, разбавленным молоком и разбавленным медом.	Саламба, сарвангасана, джанурасана, маха мудра, уджайи, адхо мукха шванасана, пашасана, супта вирасана, баддха конаса

Продолжение таблицы 4

1	2	3
Гипертония	Следует уменьшить количество соли; пища должна быть вегетарианская, свободная от насыщенных жиров, специй, рафинированных продуктов. Ужин должен быть легким, необильным и приниматься на закате солнца.	Халасана, шавасана, пашимоттанасана, супта вирасана, каполя шактивардхак, карна шактивардхак, падмасана, джану ширшисана, пранаяма: уд-джайи, нади шодхана, шитали, брамари, ситкари, шаткрия
Диабет	Йога и не способна полностью избавиться от диабета, но с ее помощью можно сдерживать проявление его основных симптомов и избежать осложнений. При выборе упражнений желательно использовать наиболее доступные, которые следует выполнять в щадящем режиме и в облегченных вариантах.	Майюрасана, джанурасана, халасана, чакрасана, супта вирасана, шалабхаса-на, парипурна и ардха наvasана, уттанасана, пурна сарпасана, пашимоттанасана, падангустасана, падахаста-сана, наули, ард-ха матшиендрасана, пашаса-на, сиршасана, саламба сарванга-сана, маха мудра, шавасана.
Избыточный вес	Прежде чем начинать заниматься йогой, необходимо вначале настроиться на здоровый образ жизни, на соблюдение диеты, на отказ от вредных привычек.	Халасана, поза самолет, поза поднимающейся кобры, а также позы на растягивание участков тела с жировыми отложениями в сочетании с аэробной физической нагрузкой. Кроме асан, проводятся также бандхи, мудры и пранаямы.
Артрит	При лечении артрита очень важно делать все указанные упражнения, даже если они вам не нравятся или их трудно выполнять из-за болезненности и плохой подвижности сустава. Но не менее важно также давать суставам достаточного отдыха. Необходимо соблюдать разумный баланс нагрузки и отдыха.	В лечении артрита, кроме основного комплекса йоги, применяются следующие упражнения: поза коровы, поза кузнечика, поза собаки, поза лука, поза ребенка, поза приветствия земле.
Болезни сердечно-сосудистой системы	Прежде чем начинать оздоровительный комплекс йоги, следует посоветоваться с лечащим врачом. Кроме поэтапного применения асан, медитации, соблюдения режима дня, для лечения болезней сердечно-сосудистой системы важно соблюдать правильное питание. Прежде всего таким больным следует исключить из рациона кофе, чай, алкогольные и тонизирующие напитки, острые специи и приправы, уксус, перец, сократить употребление соли. Следует съедать всего 85 % пищи от желаемого.	Основной комплекс йоги

1	2	3
	<p>При болезнях сердечно-сосудистой системы переждать нельзя, чтобы не было повышенной нагрузки работы сердца. Съесть желаемое количество пищи надо не за один прием, а за 3–4 раза.</p>	
<p>Болезни пищеварения</p>	<p>Функциональные расстройства пищеварения возникают, как правило, при нарушениях режима питания, труда и отдыха, частых стрессовых ситуациях. Их легко устранить упражнениями и сбалансированным питанием</p>	<p>При всех функциональных нарушениях пищеварения рекомендуются следующие асаны: бхуджангасана, шалабхаса-на, пошимоттана-уддияна бандха, сиршасана, саламба сарвангасана, наули, ардха и парипурна наvasана, маха мудра, джану-расана, ардха матшиен драсана, пашасана, супта вирасана, уддияна бандха, бхастрика с задержкой дыхания.</p>
<p>Болезни позвоночника и нарушение осанки</p>	<p>В лечение остеохондроза должны применяться процедуры очищения кишечника и вегетарианская диета. Затем проводятся пранаяма (дыхательная гимнастика) и специальная разминка. Хорошо действуют также модифицированные упражнения йоги со стулом – стойка на голове и полумост, которые не дают большой нагрузки на позвоночник и легко выполняются. Дыхательные упражнения и медитация помогают быстро выходить из стрессовых ситуаций, которые могут являться причиной мышечного напряжения. Сбалансированная диета также помогает укреплению мышц, накоплению достаточно энергии, чтобы избегать перегрузок на спину.</p>	<p>Агнисара дхоути, уттанасана, триколасана, ардхо му-касана, вирасана, ваджрасана, поза кошки, бхуджангасана, ард-хасалабхасана, макарасана, половинная поза верблюда, поза собаки, очистительное дыхание. При смещении позвонков рекомендуются все вертикальные позы: падангустасана, падахастасана, уттанасана, паши-моттанасана, ша лабхасана, макарасана, джанурасана, бхуджан-гасана, урдхва мукха шванасана. При радикулите показаны такие асаны, как вирабадрасана, шалабхасана, падахастасана, ардха чандрасана, падангустаса-на, джанураса на, уттанасана, сиршасана. При нарушении осанки также показаны все вертикальные позы, а затем следует выполнять дандасану, чатурангу дандаса-ну, шалабхасану, макарасану, джанурусану, падангустасану, падахастасану, уттанасу.</p>

Подготовка специалистов в той или иной области, в том числе – йоге, в нашей стране регламентируется законом об образовании. В сфере йоги профессиональное сообщество только формируется, и такой специальности как инструктор йоги в государственном реестре профессий пока нет. Поэтому, в соответствии с законом об образовании, такой вид деятельности как обучение инструкторов, преподавателей йоги осуществляется в рамках дополнительного образования для взрослых. Для того, чтобы обучать преподавателей йоги, необходимо получить государственную лицензию на образовательную деятельность и образовательные программы, по которым будет проводиться обучение.

Согласно действующему закону об образовании, по окончании обучения, прохождении того или иного курса, в зависимости от количества академических часов, выдаются следующие документы:

- 1) диплом – выдается в случае, если программа обучения рассчитана на 550 часов и больше, и даёт право преподавания;
- 2) удостоверение – выдается в случае, если программа обучения более 200 часов, и даёт право преподавания;
- 3) свидетельство – выдается по окончании курсов повышения квалификации (не менее 80 часов) как документ, подтверждающий квалификацию.

В документах указываются дисциплины, пройденные по курсу, сдача экзаменов и присвоение специальности.

К этим базовым документам прилагаются сертификаты, подтверждающие квалификацию. Сертификат имеет ограниченный срок действия, и чтобы его продлить, необходимо пройти курс повышения квалификации.

Выдавать дипломы, удостоверения и свидетельства могут организации, имеющие лицензию Минобразования.

Сертификат, выдаваемый по окончании курса продолжительностью менее 80 часов организацией, не имеющей лицензии на образовательную

деятельность, – лишь подтверждение того, что человек был на том или ином курсе, семинаре, прослушал материал. Такой сертификат не даёт права преподавания.

Работодатель должен требовать настоящий документ об образовании и руководствоваться им в приеме на работу.

Йога становится все более популярной. Тех, кто занимается различными ее направлениями, очень много. Сегодня в Благовещенске имеется примерно 30 спортивных центров где практикуют йогу. Зачем тратить деньги на поездки в йога-туры в другие города, если в Амурской области есть потенциал для развития йога туризма.

В пункте 2.2 было отмечено, основные центры йоги в Благовещенске. Как и при каких болезнях можно применять йогу в лечебно-оздоровительном туризме. Также было отмечено как ведется подготовка специалистов по йоге.

### **2.3 Исследование спроса потенциальных туристов на йога-тур в санаторий «Бузули»**

Для исследования спроса потенциальных туристов на йога-тур в санаторий «Бузули», было проведено маркетинговое исследование. Была предложена анкета, представленная в приложении А.

В ходе проведения исследования было опрошено 100 человек. В опросе принимали только совершеннолетние, трудоспособные, вменяемые граждане т. е. потенциальные потребители туристической услуги.

Были получены следующие результаты ответов:

## КОЛИЧЕСТВО ОПРОШЕННЫХ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

■ Мужчины ■ Женщины

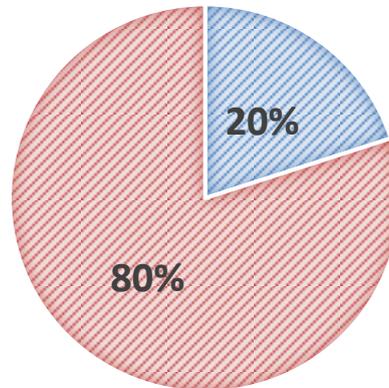


Рисунок 7- Количество опрошенных женщин и мужчин, в %

В данном исследовании было опрошено 100 человек. Как видно на диаграмме активное участие принимали женщины, 80%. И только 20% мужчины. В Амурской области предпочтения йоге отдают больше женщины, нежели мужчины. А, например, в Индии ситуация совсем наоборот.

## ВОЗРАСТ ОПРОШЕННЫХ

■ 18-25 ■ 26-35 ■ 36-45 ■ 46-60 ■ 61 и выше

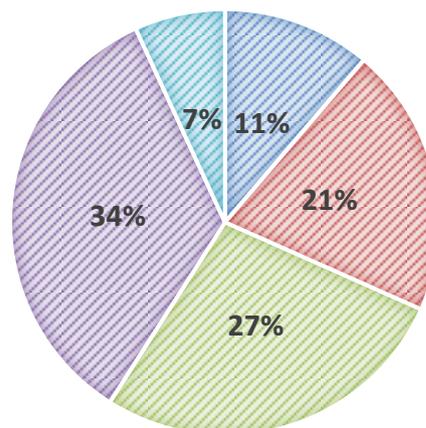


Рисунок 8 – Возраст опрошенных

В анкетировании участвовали только совершеннолетние граждане Амурской области. Особенно активными были граждане в возрасте от 18 до 35 лет.

## ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

■ положительно ■ отрицательно ■ нейтрально

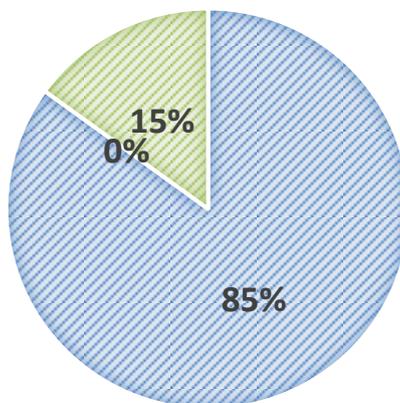


Рисунок 9 – Отношение к здоровому образу жизни

На вопрос «как вы относитесь к здоровому образу жизни» были получены следующие результаты. Положительно ответили 85 процентов граждан. Это не удивительно ведь здоровый образ жизни процветает, все больше видно людей, занимающихся спортом и следящих за своим здоровьем. Современный человек старается поддерживать в хорошей форме. Ищет для себя разнообразные направления занятий.

## ЗАНИМАЕТЕСЬ ИЛИ ЗАНИМАЛИСЬ ЙОГОЙ

■ да ■ нет

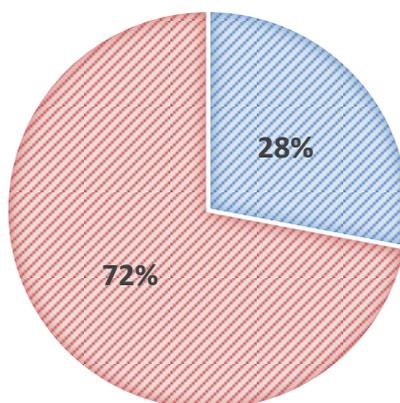


Рисунок 10- Занимаетесь или занимались йогой

По всей России все больше людей начинают практиковать йогу. И как показано на графике Амурская область не исключение. 28 % опрошенных ответили, что занимаются или занимались йогой. В области открыто много различных секций, где практикуют йогу с различными направлениями.

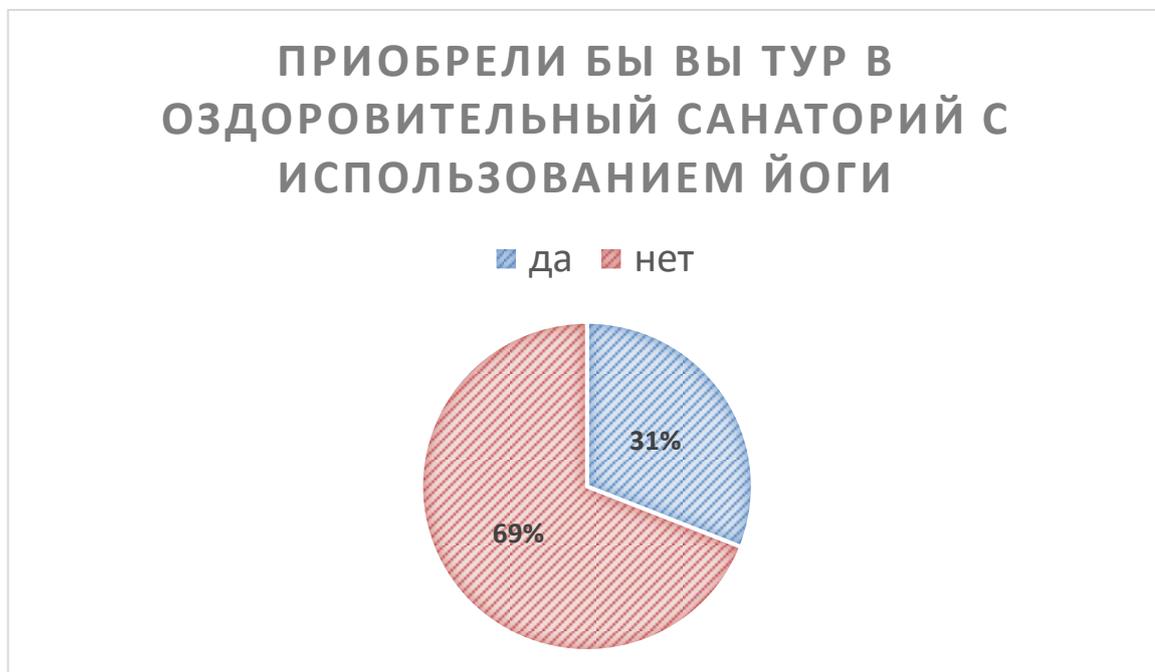


Рисунок 11– Готовы ли купить йога-тур

Как представлено на графике, 31 % готовы купить лечебно-оздоровительный тур с использованием йоги.



Рисунок 12– Знакомы ли с данным видом тура в Амурской области

В результате этого опроса видим, что 95% опрошенных ни разу не слышали о таком туре. А 5% ответили, что знакомы не именно с данным видом тура, а слышали о выездных семинарах по йоге на свежем воздухе.

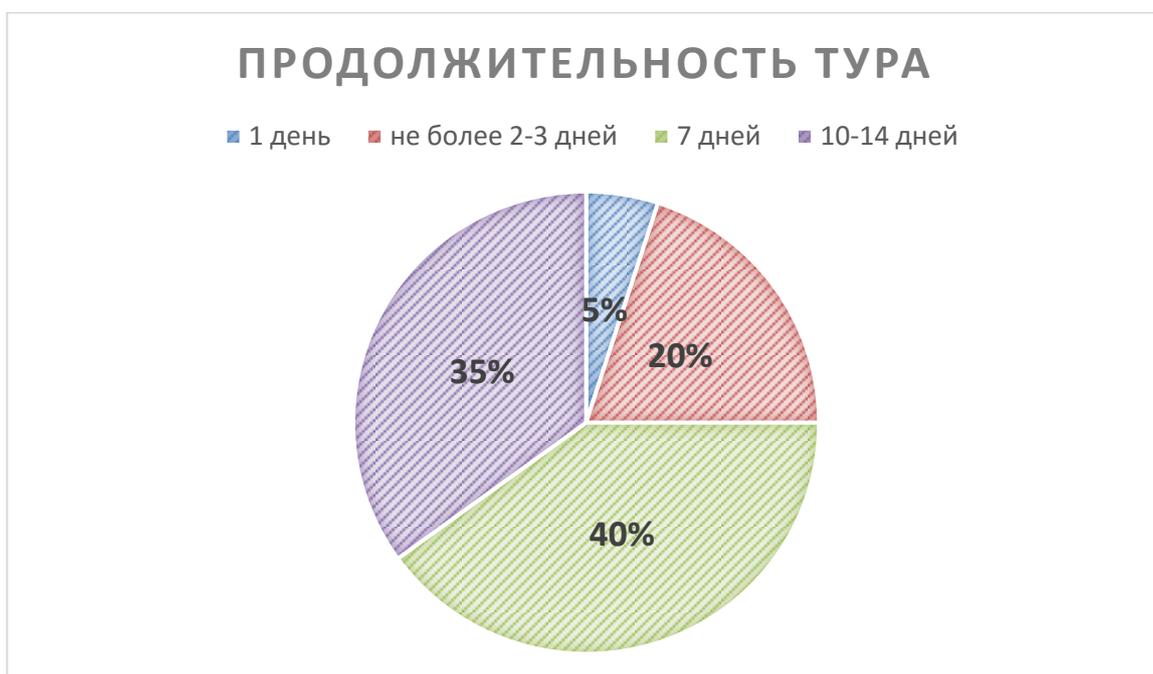


Рисунок 13– Продолжительность тура

Наибольшее количество опрошенных ответили, что хотели провести в данном туре 7 дней. За это время действительно можно хорошо отдохнуть и восстановить силы.



Рисунок 14– Стоимость тура, за сутки

В результате мы получили следующие данные, 85% опрошенных готовы заплатить за данный тур от 2000 до 2500 рублей за одни сутки. 15% готовы заплатить от 2600 до 3000 рублей. И готовых заплатить за данный тур 3100-3500 рублей - 0% опрошенных.



Рисунок 15– С кем бы хотели отправиться в данный тур

В данный тур только 15% готовы поехать самостоятельно. А остальные предпочли бы поехать с другом или с кем-нибудь из членов семьи.



Рисунок 16– Порекомендовали бы тур

Последний вопрос был «порекомендовали бы вы данный тур?». 34% ответили, да. И это хороший показатель так как лучшая реклама, всегда было, есть и будет «сарафанное радио».

По отношению к данному туристическому продукту прямых конкурентов нет. Конкурентами являются центры и школы йоги, которые предлагают занятия йогой с опытными инструкторами.

Из полученных результатов можно констатировать следующее, что развитие йога туризма в Амурской области, может стать популярным направлением среди жителей.

Итак, подводя итоги второй главы, можно констатировать следующее:

1) было проведено исследование статистических данных. Во время которого было выявлено, что лечебно-оздоровительные санатории очень важны для лечения и профилактики заболеваний. Так как в Амурской области смертность и заболеваемость граждан очень высока;

2) так же были рассмотрены возможности применения йоги в качестве оздоровления организма;

3) было проведено исследование спроса потенциальных клиентов на йога тур в санаторий «Бузули». Исследование проходило в виде анкетирования, которое прошли 100 человек. И в ходе исследования было выявлено, что данный вид туризма может развиваться в Амурской области. Благоприятное сочетание природных условий способствовало формированию в области значительной сети домов отдыха, туристических баз, расположенных вдали от городов, на берегу рек, озер, прудов или в лесах, которые в свою очередь могут служить местом размещения участников йога-туров. В связи со сменой времен года, можно выделить пик сезона- летнее время.

### 3 ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА ЙОГА ТУРА В САНАТОРИИ «БУЗУЛИ»

#### 3.1 Характеристика санатория «Бузули»

Санаторий «Бузули» по праву считается одним из лучших санаториев области. Благодаря современному медицинскому оснащению и доступности, гостями санатория стали не только жители Амурской области, но и Якутии, Еврейской автономной области, Хабаровского края. Кроме того, жители провинции Хэйлунцзян оценили санаторий «Бузули».

Власти китайского города Хэйхэ организовали деловую поездку глав нескольких турфирм провинции Хэйлунцзян в Амурскую область с целью изучения возможностей российского региона в сфере туризма для пожилых людей, пишет «Интерфакс».

«Хэйхэ стремится стать основным транзитным пунктом в трансграничном туризме для престарелых людей провинции Хэйлунцзян. Департамент туризма города организовал поездку делегации из глав турфирм в Благовещенск, Свободный и другие города. Также делегация посетила курорт Бузули и ряд других мест, чтобы на месте изучить ресурсы и турпродукты для пенсионеров, разработать турмаршруты», – сообщила «Интерфаксу» председатель Ассоциации прикладной экономики провинции Хэйлунцзян Чжан Чуньцзяо.

По её словам, представители китайского турбизнеса признали «Бузули» наиболее подходящим для их целей. «Воздух там имеет высокое содержание отрицательных ионов кислорода, в окружающей среде нет никаких промышленных загрязнений. Курорт современный и хорошо оборудованный, с передовым физиотерапевтическим оборудованием и профессиональным персоналом», – перечислила председатель ассоциации.

Турфирмы провинции Хэйлунцзян пришли к пониманию необходимости разработки маршрутов для пожилых китайцев на курорты «Бузули» и г. Свободного. Главной частью маршрутов определён бассейн

реки Зеи. Департамент туризма Хэйхэ совместно с коллегами из Амурской области намерен провести более глубокое исследование возможностей туризма для пожилых в экологически привлекательном российском регионе, сообщила Чжан Чуньцзяо. Она отметила также, что департамент туризма Хэйхэ усиленно продвигает и популяризирует инициативу посредством местного турпортала, а также через WeChat, Weibo и другие интернет-площадки<sup>7</sup>.

Место, где расположился санаторий «Бузули», словно создано для оздоровления. Сосновый бор, речка, березовая роща никого не оставят равнодушным. Здесь красиво в любое время года. Воздух соснового леса очень богат фитонцидами - эти вещества улучшают окислительные процессы, положительно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Также в сосновом лесу содержится в три раза больше лёгких отрицательно заряженных ионов, чем в обычном, которые благотворно влияют на организм человека: снимают усталость, восстанавливают работоспособность, стимулируют деятельность всех жизненно важных систем организма, нормализуют артериальное давление, улучшают вентиляцию лёгких.

В санатории "Бузули" успешно проводят лечение и профилактику:

1) заболеваний костно-мышечной системы:

(заболевания суставов нетуберкулезного характера, ревматоидный артрит с минимальной и средней активностью процесса, инфекционный полиартрит, деформирующий остеоартроз, остеохондроз, спондилез, спондилоартроз и др.);

2) заболеваний нервной системы:

---

<sup>7</sup> Привлекательность амурских санаториев для китайских пенсионеров. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.amurvisit.ru> – 28.01.2016

(вегетососудистая дистония, синдром хронической усталости, атеросклероз сосудов головного мозга на ранних стадиях, состояние после инсультов не ранее 6 месяцев, диабетическая нейропатия, вибрационная нейропатия и др.);

3) болезней органов дыхания:

(хронический бронхит, бронхиальная астма, состояние после перенесенной пневмонии и др.);

4) заболеваний эндокринной системы:

(сахарный диабет, ожирение)

Лечение проводится на основании официальной лицензии на оказание медицинских услуг.

Противопоказания для санаторно-курортного лечения:

1) Заболевания в острой стадии, хронические заболевания в стадии обострения и осложненные острыми гнойными процессами;

2) Острые инфекционные заболевания до окончания срока изоляции;

3) Все венерические заболевания в острой и заразной форме;

4) Психические заболевания. Все формы наркомании, хронический алкоголизм, эпилепсия;

5) Все болезни крови в острой стадии и стадии обострения;

6) Кахексия любого происхождения;

7) Злокачественные новообразования;

8) Все заболевания и состояния, требующие стационарного лечения, в т. ч. и хирургического; все заболевания, при которых больные не способны к самостоятельному передвижению и самообслуживанию;

9) Эхинококк любой локализации;

10) Часто повторяющиеся или обильные кровотечения.

Предоставляют такие услуги как: нутривенное лазерное облучение крови, ингаляция, кислородный коктейль, галокамера (соляная пещера), внутримышечная инъекция, магнитотерапия, КУФ, парафинотерапия, электрофорез, электросон, УВЧ (токи ультравысокой частоты),

Индуктотерапия (ИВК- 4), СВМ – терапия, ионотерапия, УЗТ, ультратон, дарсонваль, амплипульс, ДДТ (диадинамические токи), озонотерапия (внутривенное введение озонированного физиологического раствора местное озоновое воздействие, прием озонированной воды), суховоздушная озонная ванна, магнитолазерная терапия, массаж, лечебная физкультура, водолечение, грязелечение.

Питание в санатории организовано в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации N 330 от 5 августа 2003 г. "О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации"

При формировании «санаторного меню» и приготовлении пищи, сотрудниками санатория "Бузули" соблюдаются следующие аспекты организации лечебного питания:

- 1) удовлетворение потребности в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.), в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;
- 2) сбалансированность рациона по всем пищевым веществам, в том числе по аминокислотам, жирным кислотам, углеводам, относящимся к различным классам, содержанию витаминов, минеральных веществ (в том числе микроэлементов);
- 3) максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки;
- 4) грамотную технологическую (кулинарную) обработку продуктов, обеспечивающую высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;
- 5) строгое соблюдение санитарно-эпидемической безопасности и безвредности пищи.

В стоимость путевки входит: проживание в номере выбранной категории, 4-х разовое санаторное питание в соответствии с приказом №330 от 05.08.2003 года МЗ РФ, лечение согласно стандарта санаторно-курортной помощи. Процедуры назначаются с учетом индивидуальных особенностей организма и противопоказаний.

Стоимость за 1 сутки в одноместном номере примерно составляет 2300 рублей. В двух местном номере примерно составляет 1700 рублей. Цены представлены на 2016 год.

Санаторий «Бузули» является одним из лучших в Амурской области. Сосновый бор, речка, березовая роща, все это делает идеальным местом для развития йога тура. Ведь занятия йогой способствуют профилактике физического и психического здоровья человека. Занимаясь йогой, человек укрепляет иммунную систему, нормализует деятельность нервной системы, становится менее восприимчивым к инфекциям и различным факторам, способным ослабить организм.

В данном пункте была дана характеристика санатория «Бузули». Какие услуги предоставляет санатория и их стоимость.

### **3.2 Программа йога-тура**

Йога-тур в санаторий «Бузули»

Продолжительность тура: 7 дней

Количество человек: 11+1

Возраст: не менее 18 лет

В стоимость тура входит: трансфер, проживание, питание, лечебный процедуры, занятия с инструктором.

С собой необходимо взять: коврик, одежду для практики, повязку на глаза. И необходимые вещи для проживания.

Необходимые документы:

- 1) паспорт;
- 2) путевка;
- 3) страховой полис обязательного медицинского страхования.

#### Пребывание в санатории:

- 1) правила пребывания в здравнице Вы получите на руки при заселении в санаторий вместе с путевкой. В целом все они подчинены правилам проживания в общественных местах;
- 2) проживание в санатории с животными не допускается;
- 3) в случае нарушения отдыхающими правил проживания в здравнице или нанесения материального ущерба, санаторий оставляет за собой право настаивать на возмещении ущерба или на выселении отдыхающих из санатория.

#### Лечение:

- 1) лечение начинается с первичного приема врача. На основании данных санаторно-курортной карты и собеседования Вам будут назначены процедуры, входящие в стоимость путевки. Возможно, будут рекомендованы дополнительные исследования или процедуры за дополнительную плату;
- 2) далее вам необходимо обратиться к специалисту, составляющему график отпуска назначенных процедур;
- 3) процедуры отпускаются строго в указанное в вашей карте время. Если вы пропустили назначенное время, то процедура отпускается только при наличии возможности;
- 4) в воскресенье процедуры не отпускаются.

#### Питание:

- 1) питание диетическое, предоставляется по нескольким видам диет, одна из которых будет Вам рекомендована Вашим лечащим врачом;
- 2) ответственность за качество и калорийность предоставляемого питания лежит на администрации объекта размещения, если иное не указано в договоре или в путевке;
- 3) питание в праздничные и выходные дни без изменений;

Выезд осуществляется в день окончания срока путевки, согласно расчетного часа санатория;

Зачем тратить деньги на поездки в йога-туры в другие города, если в Амурской области есть все, чтобы провести такой тур здесь. Санаторий «Бузули» расположен вдали от городской суеты, в лесу рядом с речкой. Здесь можно погрузиться в покой и безмятежность и уединиться с природой (табл.5).

Таблица 5- Программа йога-тура

День	Время	Программа
1	2	3
1 день	8:30	-встреча на площади Ленина
	9:00	-трансфер на автобусе в санаторий «Бузули»
	13:00	-прибытие в санаторий, размещение
	14:00	-обед
	14:30- 16:00	-свободное время
	16:00	-полдник
	16:30-19:00	-знакомство, вводное занятие
	19:00	-ужин
	23:00	-отбой
2 день	7:30	-подъем
	8:00-9:00	-Аштанга-виньясу йога
	9:30	-завтрак
	10:00-12:30	-прохождение лечебных процедур
	13:00	-обед
	13:30-16:00	-прогулка, экскурсия по территории санатория
	16:00	-полдник
	17:00-18:30	- вечерняя йога, уроки медитации
	19:00	-ужин
	19:30-21:30	- просмотр фильма
23:00	- отбой	
3 день	7:30	-подъем
	8:00-9:00	-Шиванада-йога
	9:30	-завтрак
	10:00-12:30	-прохождение лечебных процедур
	13:00	-обед
	13:30-16:00	- уроки медитации на свежем воздухе
	16:00	-полдник
	17:00-18:30	- Шиванада-йога
	19:00	-ужин
	19:30-21:30	-лекция, «полезные привычки: как научиться им следовать раз и навсегда»
23:00	-отбой	

Продолжение таблицы 5

1	2	3
4 день	7:30 8:00-9:00 9:30 10:00-12:30 13:00 13:30-16:00 16:00 17:00-18:30 19:00 19:30-21:30 23:00	-подъем -Айенгара-йога -завтрак -прохождение лечебных процедур -обед -отдых, прогулка на свежем воздухе -полдник - Айенгара-йога -ужин -прохождение психологического тренинга -отбой
5 день	7:30 8:00-9:00 9:30 10:00-12:30 13:00 13:30-16:00 16:00 17:00-18:30 19:00 19:30-21:30 23:00	-подъем -Крийя-йога -завтрак -прохождение лечебных процедур -обед -отдых, прогулка на свежем воздухе -полдник - Крийя-йога -ужин -семинар «как правильно питаться» -отбой
6 день	7:30 8:00-9:00 9:30 10:00-12:30 13:00 13:30-16:00 16:00 17:00-18:30 19:00 19:30-21:30 23:00	-подъем - Хатха-йога -завтрак -прохождение лечебных процедур -обед -отдых, прогулка на свежем воздухе -полдник - Хатха-йога -ужин - прощальный вечер -отбой
7 день	7:30	-подъем

1	2	3
	8:00-9:00	-Хатха-йога
	9:30	-завтрак
	10:00-12:30	-прохождение лечебных процедур
	13:00	-обед
	14:00	-сбор вещей, выписка
	15:00	-трансфер из санатория
	19:00	-прибытие на площадь Ленина

Таким образом, когда человек уезжает далеко от дома, его меньше посещают привычное состояние и мысли и, тем самым существует возможность отдохнуть от самого себя и сложившегося устава жизни. И, наконец, йога туры позволяют людям лучше узнать самих себя, свои слабые и сильные стороны.

Даже не имея огромного опыта в занятиях йогой, можно принять непосредственное участие в йога турах для группы, которая предназначена для начального уровня подготовки.

В пункте 3.2 была предложена программа йога-тура в санаторий «Бузули». Рассчитанная на 7 дней на 11 человек.

### **3.3 Калькуляция йога тура**

Йога тур в санаторий «Бузули»

Продолжительность тура: 7 дней

Количество человек: 11+1

Возраст: не менее 18 лет

В стоимость тура входит: трансфер, проживание, питание, лечебный процедуры, занятия с инструктором.

Расчет стоимости данного туристского продукта произведем по методу калькулирования полной себестоимости. Сопровождать группу до места пребывания и обратно будет сопроводительное (инструктор по йоге) лицо.

1) Транспортные расходы.

Проезд Благовещенск-Свободный-Благовещенск

Аренда автобуса– 1000 руб/час, 18 мест.

$1000\text{руб.} * 4 \text{ часа} = 4000\text{руб} * 2 = 8000\text{руб.}$  (туда и обратно)

В группе 11 человек + 1 инструктор. транспортный расход на одного человека составляет:

$8000:11 = 728$  рублей.

2) Расходы на приобретение путевок в санаторий «Бузули»:

Цена одной путевки при двухместном размещении составляет 1764 рубля в сутки, на одного человека.

В стоимость путевки входит:

- Проживания в санатории «Бузули» - 720 руб/сутки;
- Оздоровительные процедуры- 414 руб/сутки;
- Питание четырехразовое- 630 руб/сутки.

Так же идет оплата за инструктора по йоге, питание +проживание+лечение-  $720+630+414$  руб/сутки.

$1764 * 7 = 12\ 348$  (на одного)

$12\ 348 * 12 = 148\ 176$  (на группу)

3) Заработная плата инструктора по йоге составляет 600 рублей в день, за 10 дней составит:

$700 * 7 = 4\ 900$  (на группу)

$4\ 900 : 11 = 446$  (на одного)

Начисления на заработную плату составляют 30.2% т.е.  $4\ 900 * 30,2\% = 1480$  рублей.

Итого расходов на заработную плату инструктора:

$4\ 900 + 1\ 480 = 6\ 380$  (на группу)

$6\ 380 : 11 = 580$  (на одного)

В эту стоимость входит: сопровождение, занятия йогой, проведение семинаров, проведение тренингов.

4) Итого прямых затрат: (на группу)

$8\ 000 + 148\ 176 + 6\ 380 = 162\ 556$  (на группу)

$162\ 556 : 11 = 14\ 778$  (на одного)

5) Косвенные затраты: 7 % от прямых затрат

$162\,556 + 7\%(11\,379) = 173\,935$  (на группу)

6) Полная себестоимость на группу: 173 935 (на группу)

7) Прибыль: 7 %, составляет:

$173\,935 - 7\% = 12\,176$  (на группу)

$12\,176 : 11 = 1\,107$  (на одного)

8) Продажная цена:

$173\,935 + 12\,176 = 186\,111$  (на группу)

$186\,111 : 11 = 16\,920$  (на одного)

Таблица 6- Калькуляция тура

Наименование калькуляционных статей	Показатели		
	В %	В стоимостном выражении, руб.	
		На группу	На человека
Транспортные расходы		8000	728
Расходы на приобретение путевок:		148 176	12 348
-Проживание		-60480	-5040
-Питание		-52920	-4410
-Лечение		-34776	-2898
Заработная плата инструктора	30.2 %	6 380	580
Итого прямых затрат		162 556	14 778
Косвенные затраты	7 %	173 935	15 813
Прибыль	7 %	12 176	1 107
Продажная цена		186 111	16 920

Итак, при помощи использования метода калькулирования полной себестоимости была просчитана полная себестоимость и продажная стоимость йога-тура в санаторий «Бузули». Продажная цена = 16 920 руб. на одного человека.

В третьей главе была дана характеристика санатория «Бузули». Этот санаторий является одним из лучших мест в Амурской области для развития йога-туризма. Так же была составлена программа йога-тура. Санаторий «Бузули» расположен вдали от городской суеты, в лесу рядом с речкой. Здесь

можно погрузится в покой и безмятежность и уединиться с природой. И была рассчитана стоимость йога- тура, расчет данного туристского продукта был произведен по методу калькулирования полной себестоимости.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Амурская область обладает огромным потенциалом природных ресурсов для лечения и оздоровительного отдыха. Традиционные санаторные учреждения сейчас становятся функциональными оздоровительными центрами, рассчитанными на широкий круг потребителей. Амурские здравницы имеют большие возможности для развития не только лечебно-оздоровительного, но и многих других видов туризма, например, такой как йога-туризм.

Йога-туризм стал достаточно популярным в современное время. Йога-туры позволяют людям лучше узнать самих себя, свои слабые и сильные стороны.

Йога-туризм как таковой в Амурской области не развит. Есть предложения йога-туров по Европе, Индии, Алтаю и иным странам, и регионам мира. Центры и школы йоги проводят выездные семинары и занятия, которые занимают не более двух дней.

В данной бакалаврской работе был предложен йога-тур в санаторий «Бузули». Данный санаторий расположен в живописной экологически чистой местности. Воздух, насыщенный кислородом, красота окружающего леса, атмосфера уюта и доброжелательности, очаровывает посетителей.

Йога-тур в санаторий «Бузули» представляет собой комплекс услуг по размещению, питанию, лечению и занятию йогой.

Итак, в бакалаврской работе в рамках достижения цели были решены задачи:

- 1) рассмотрены теоретические аспекты лечебно-оздоровительного и йога туризма, и их развитие;
- 2) ознакомлен с современным состоянием оздоровительного туризма в Амурской области;
- 3) рассмотрено развитие йога туризма в Амурской области.

Предложенный йога-тур идеально подходит для восстановления здоровья. А санаторий «Бузули» обладает прекрасной медицинской базой для эффективного восстановления и оздоровления организма человека.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Александрова, А.Ю. Международный туризм: учеб. /А.Ю. Александрова. М.: Аспект Пресс, 2002. – 470 с.
- 2 Бабкин, А.В. Специальные виды туризма: учеб.пособие. /А.В. Бабкин. М.: Высшее образование, 2008. -252 с.
- 3 Биржаков, М.Б. Введение в туризм: учеб. / М.Б. Биржаков. М.: Издательство торговый дом "Герда", 2000. - 292с.
- 4 Верещагин, В.Г. Физическая культура индийских йогов: практ.пособие. /В.Г. Верещагин. М: Минск, 1982. -144 с.
- 5 Ветитнев, А.М. Маркетинг санаторно-курортных услуг: учеб.пособие. /А.М. Ветитнев. М.: Медицина, 2001. -368 с.
- 6 Воскресенский, В.Ю. Международный туризм: учеб. /В.Ю. Воскресенский. М.: Юнити-дана, 2012. -161 с.
- 7 Гущо, Ю. Техника медитации: практ.пособие. /Ю.Гущо. М.: Физкультура и спорт, 1999. -20-22 с.
- 8 Дурович, А.П. Маркетинг в туризме: учеб.пособие. /А.П. Дурович. М.: Новое знание, 2006. -400 с.
- 9 Евтимов, В. Йога: учеб.пособие. /В.Евтимов. М.: Медицина, 1986. - 208 с.
- 10 Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учеб.пособие. /В.А. Епифанов. М.: ГЭОТААМЕД, 2002. -304 с.
- 11 Зорин, И.В. Энциклопедия туризма: учеб.пособие / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. - М.: Финансы и статистика, 2000. - 254с.
- 12 Карагозов, О.В. Организационные аспекты повышения эффективности санаторно-курортной сферы: учеб.пособие. /О.В. Карагозов. М.: Знание,2008. -26 с.
- 13 Карчевская, Е.Н. Организация международного туризма: практ. Пособие. /Е.Н. Карчевская. М.: ГГТУ, 2010. -25 с.

- 14 Ковриго, Н. Эмоции и здоровье: практ.пособие. /Н. Ковриго. М.: Физкультура и спорт, 1999. -17 с.
- 15 Котлер, Ф. Основы маркетинга. /Ф. Котлер. М.: Прогресс, 2002. -657 с.
- 16 Крапивина, Е.А. Физические упражнения йогов: практ.пособие. /Е.А. Крапивина. М: Медицина, 1991. -190 с.
- 17 Кусков, А. С. Основы курортологии: учеб.пособие. /А.С. Кусков. М.: Саратов, 2002.- 164 с.
- 18 Леонов, В.А. Проблемы, инновационные подходы, перспективы развития курортно-туристического комплекса России: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. /В.А Леонов. М.: Министерство образования РФ, 2010.
- 19 Леонов, В.А. Проблемы и перспективы устойчивого развития туристско-рекреационного комплекса. /В.А. Леонов., Ю.И. Салов. М.: СГУТиКД, 2008. – 164 с.
- 20 Мерзляков, Ю.А. Путь к долголетию: энциклопедия самооздоровления: практ.пособие. /Ю.А. Мерзляков. М.: ППК "Белфакс", 1994. -400 с.
- 21 Николаенко, Д.В. Рекреационная география: учеб. /Д.В. Николаенко - М., 2001. - 320с.
- 22 Окладникова, Е.А. Международный туризм. География туристских ресурсов мира: учеб пособие. /Е.А. Окладникова. М.: Омега-Л, 2012.Рябова, И.А. Экономика и организация туризма: международный туризм: учеб.пособие. /И.А. Рябова., Ю.В. Забаева., Е.Л. Драчева. М.: Кнорус, 2015. - 384 с.
- 23 Полещук, Н.И. Оздоровительный туризм – популярное направление в развитии мирового туризма: Материалы международной научно-практической конференции "Преодоление финансово-экономического кризиса: опыт Германии и Беларуси". / Н.И. Полещук. М.: Минск, 2010 г. - 108-111 с.

24 Самойленко, А.А. География туризма: учеб.пособие. /А.А. Самойленко. М.: Высшее образование, 2006. -368 с.

25 Соколова, М.В. История туризма: учеб.пособие. /М.В. Соколова. М.: Герда, 2000. -352 с.

26 Тартаковский, М.С. Нетрадиционная физкультура: практ.пособие. /М.С. Тартаковский. М.: Просвещение, 1986. -64 с.

27 Журнал «Благовещенск. Дальний Восток» - Перспективы развития туризма. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.blag-dv.ru> – 28.01.2016

28 История и перспективы развития йоги в России. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.bmsi.ru> – 1.12.2015

29 История развития йоги: этапы и тенденция. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.delphis.ru> – 1.12.2015

30 История йоги в СССР и России. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.miraya.ru> – 1.12.2015

31 Привлекательность амурских санаториев для китайских пенсионеров. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.amurvisit.ru> – 28.01.2016

32 Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Амурской области. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://amurstat.gks.ru> - 5.02.2016

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Уважаемый респондент, пожалуйста, потратьте несколько минут своего времени на заполнение следующей анкеты.

Анкетирование проводится с целью изучения потенциальных потребителей на йога-тур в санаторий «Бузули».

1. Ваш пол: а) Женский б) Мужской
2. Ваш возраст: а) 18-25 б) 26-35 в) 36-45 г) 46-60 д) 61 и выше
3. Как вы относитесь к здоровому образу жизни: а) положительно б) отрицательно в) нейтрально
4. Занимаетесь или занимались ли вы йогой: а) да б) нет
5. Купили бы вы тур в оздоровительный санаторий с использованием йоги: а) да б) нет
6. Знакомы ли вы с таким видом тура в Амурской области: а) да б) нет
7. Сколько времени вы бы хотели провести в туре: а) 1 день б) не более 2-3 дней в) 7 дней г) 10-14 дней
8. Сколько вы готовы заплатить за данный вид тура в который входит: проживание, питание, лечение, занятие йогой два раза в день (стоимость за сутки): а) 2000-2500 б) 2600- 3000 в) 3100-3500
9. С кем бы вы хотели отправиться в этот тур: а) один б) с другом в) с членом семьи
10. Порекомендовали бы вы данный тур другу или знакомому: а) да б) нет в) возможно

Спасибо за внимание!

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Администрация имеет право:

1) в случае нарушения отдыхающими настоящих Правил рассмотреть вопрос о досрочном прекращении срока действия путевки на предоставление мест лечения, отдыха и проживания, без компенсации ее неиспользованной стоимости;

2) в случае нанесения отдыхающим материального ущерба санаторию требовать возмещения причиненного материального ущерба в полном объеме, в соответствии с действующим законодательством; нормами и правилами;

3) в случае, когда действия (поступки, проступки) отдыхающего повлекли за собой последствия, предусмотренные действующим уголовным и административным законодательством, обращаться в соответствующие органы правопорядка и следствия для возбуждения соответствующего производства по установленным фактам содеянного;

4) направлять информацию по месту службы (работы) отдыхающего о фактах нарушения отдыхающим норм и правил социального общежития;

5) устанавливать режим деятельности структурных подразделений в соответствии с производственной необходимостью и целесообразностью, определять режим и распорядок для санатория;

6) заключать договора в соответствии с действующим законодательством, нормами и правилами; регулировать условиями договора права и обязанности сторон, меру и форму ответственности сторон, с учетом действующего законодательства и настоящих типовых правил;

7) обеспечивать пропускной режим и режим безопасности на территории санатория.

Администрация обязана:

1) строго соблюдать настоящие правила и требовать от отдыхающих их соблюдения;

## Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

2) предоставлять услуги отдыхающим в соответствии с условиями путевок (договоров), надлежащего качества и ассортимента, с соблюдением всех правил и норм, предусмотренных действующим законодательством и ведомственными нормативными правовыми актами;

3) обеспечивать условия для соблюдения отдыхающими - с одной стороны и администрацией - с другой выполнения настоящих Правил, действующего законодательства, ведомственных нормативных правовых актов, регламентирующих вопросы предоставления услуг по лечению, отдыху и проживанию в подведомственных Управлению дела Президента РФ лечебно-оздоровительных учреждениях (предприятиях);

4) содержать места лечения, отдыха и проживания, общественные места в должном состоянии, технически исправными, укомплектованными по действующим нормам и правилам;

5) следить за состоянием техники безопасности и противопожарной безопасности;

6) информировать отдыхающих по всем вопросам предоставления услуг, внимательно и профессионально относиться к запросам и заявкам отдыхающих, разъяснять действия администрации по выполнению настоящих Правил;

7) довести настоящие Правила до каждого отдыхающего.

Отдыхающие имеют право:

1) получать услуги в объеме, ассортименте и с надлежащим качеством в соответствии с условиями путевки (договора);

2) получать дополнительные услуги, предоставляемые санаторием, домом отдыха на платной и бесплатной основе, в соответствии с условиями путевки (договора);

3) требовать от администрации должного исполнения настоящих Правил;

## Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

4) получать от администрации разъяснения в части действия норм настоящих Правил;

5) обращаться в администрацию с просьбами о выполнении дополнительных работ по благоустройству мест отдыха и проживания.

Обязанности отдыхающих:

1) неукоснительно исполнять настоящие Правила;

2) следить за сохранностью имущества, находящегося в местах лечения, отдыха и проживания, общественных местах, предотвращать его порчу, кражу, неправомерное использование;

3) бережно относиться к окружающей природной среде, разумно обустраивать свой отдых в лесопарковой зоне, обеспечивать правила социального общежития, проявлять взаимоуважение и терпимость к окружающим;

4) возмещать в установленном порядке причиненный материальной ущерб, нести компенсационные затраты, вызванные собственными неправомерными действиями;

5) соблюдать режим и распорядок дня, установленный администрацией;

6) соблюдать меры личной безопасности, выполнять правила и предписания по технике

7) соблюдать пропускной режим и режим безопасности на территории санатория.

Безопасность туриста во время поездки включает в себя безопасность самого туриста, сохранность его имущества, и не нанесение вреда окружающей среде. Туристические операторы и турагентства обязуются до начала поездки сообщить туристам полную информацию, и медицинско-санитарные правила нахождения на курорте.

Факторы риска делятся на следующие категории:

## Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

- 1) Окружающая среда
- 2) Пожаробезопасность
- 3) Химические излучения
- 4) Задымленность
- 5) Нарушение безопасности и последующая травма опасность могут

возникнуть в результате непростого рельефа санаторно-курортного пансионата, смещения горных пород, плохое наличие инвентаря, неблагоприятная атмосферная среда.

Для понижения травм опасности туриста на курорте необходимо соблюдать ряд правил.

- 1) Грамотная эксплуатация инвентаря
- 2) Соблюдение строительных норм
- 3) Прохождение техники безопасности
- 4) Использование индивидуальной защиты
- 5) Микроклимат в помещении туристических комплексов должен

соответствовать санитарным нормам, в противном случае увеличивается риск нанесения вреда отдыхающему.

Контролем требований безопасности курортных комплексов занимаются органы государственного дела. Контрольная проверка проходит при подготовке санаторного комплекса, или перед его началом.

Контроль безопасности основывается на следующих факторах:

- 1) Визуально (осмотр объектов) При помощи средств измерения (контроль качества воды, состояние дорог, транспортных услуг)
- 2) Социального опроса среди обслуживающего персонала
- 3) Аналитического анализа документаций

Существует определённая категория рисков:

- 1) Психологические или физические нагрузки
- 2) Химические вредные вещества.

## Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

### 3) Специфические факторы риска

Инвентарь, предоставляемый при обслуживании туриста, обязан соответствовать нормам, установленным в соответствующей документации. В каждом санаторно-курортном комплексе должны быть разработаны планы действия на случай чрезвычайного положения, и связь с местными органами, которые учувствуют в спасательных операциях.

Руководство туристского комплекса несет ответственность за подготовку персонала к действиям при чрезвычайных ситуациях. Санаторий обязан иметь в персонале охранников, которые могут предотвратить мелкие конфликтные ситуации (кража, решение конфликтов в кафетерии). Информация, необходимая для отдыхающих предоставляется заранее, до начала отдыха. Безопасность туризма должна быть тщательно продумана и целенаправленной создать такие условия, при котором чрезвычайное положение с туристом заведомо не могло бы произойти.

Требования противопожарной безопасности.

Во избежание возникновения пожаров запрещается:

1) разводить костры в неустановленных местах, бросать непогашенные окурки на всей территории санатория и территории природоохранной зоны, за пределами территории санатория;

2) использовать чердаки и другие подсобные помещения мест для отдыха и проживания, для хранения посторонних и горючих предметов. Чердачные помещения должны быть опломбированы;

3) хранить в местах отдыха и проживания легковоспламеняющиеся жидкости, горючие газы, взрывчатые вещества;

4) пользоваться электроутюгами, электроплитками, электрочайниками и другими электронагревательными приборами без подставок из негорючих материалов;

## Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

5) оставлять без присмотра включенные в сеть электронагревательные приборы; телевизоры, радиоприемники и т.п.;

6) вносить изменения в электрическую схему в местах проживания и отдыха, устанавливать дополнительные розетки и светильники, использовать самодельные электронагревательные приборы и электропроводки-временки без согласования с соответствующей службой администрации;

7) включать несколько электропотребителей в одну электророзетку, что может привести к перегрузке электросети короткому замыканию;

8) пользоваться неисправными электроприборами, поврежденными электророзетками, рубильниками, другими электроустановочными изделиями;

9) использовать на территории санатория петарды, световые ракеты и другие пиротехнические средства без согласования с администрацией и ведомственной пожарной охраной;

10) включать в розеточную сеть электропотребители мощностью более 500 Вт (электрические обогреватели, стиральные и посудомоечные машины, сушилки и другую мощную бытовую технику).

Для устранения неисправностей отдыхающий должен вызвать специалиста через дежурного по санаторию по телефонам внутренней связи.

Перед уходом из мест отдыха и проживания или отъездом из санатория, на период свыше одного дня, произвести осмотр всех помещений на предмет пожарной безопасности, отключить от сети все электроприборы, окна и форточки на шпингалеты, а входную дверь на замок.

При обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т.п.) необходимо:

1) известить о пожаре всех лиц, находящихся в месте отдыха и проживания, общественном месте;

## Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

2) немедленно сообщить об этом в администрацию, при этом необходимо назвать свое местонахождение, место возникновения пожара, а также сообщить свою фамилию;

3) принять меры по эвакуации людей и тушению пожара.

В случае возникновения пожара в месте отдыха и проживания, общественных местах по вине отдыхающих, последние несут полную ответственность за его последствия. Администрация обязана укомплектовать территорию санатория необходимым пожарным инвентарем, индивидуальными средствами пожаротушения. На территории должна быть осуществлена разводка пожарного водоснабжения с установкой гидрантов, в соответствии с действующими нормами и правилами.

Места для лечения, отдыха и проживания, общественные места должны быть оборудованы индивидуальными средствами пожаротушения (щиты с инструментом, огнетушители, ящики с песком, шкафы, для хранения пожарных рукавов и т.д.).

Администрация следит за состоянием средств пожаротушения, состоянием наглядной противопожарной агитации.