**СОДЕРЖАНЕ**

ВВЕДЕНИЕ

1 Экологический туризм в России

2 Перспективы экотуризма в Вологодской области

3 Назад в природу! Здесь вам и

3.1 Отдых

3.2 Баня

3.3 Оздоровление

3.4 Рыбная ловля и охота

4 Экологические туры Вологодской области – это и

## 4.1 Тотьма - город русских мореходов

**4.2 Кириллов – святая земля**

4.3 Белозерск — былинный город

**4.4 Липин Бор - царство Золотой рыбки**

**4.5 Сизьма - самобытный уголок**

4.6 Вытегра - обитель батюшки Онего

4.7 Устюжна - город кузнецов

**4.8 Нюксеница – сокровищница народных традиций**

## 4.9 Медовая Тарнога

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЛИТЕРАТУРА

**ВВЕДЕНИЕ**

Край «Белых ночей», «голубых озер», лесных просторов и белокаменных старинных городов, «Северная Фиваида», прославившая Россию известными обителями и святителями. Это одна из самых крупных областей Европейской части России, расположенная к северу от Москвы и к востоку от Санкт-Петербурга, регион привлекательных туристских объектов.

Туристов влечёт к нам возможность выбора между оживлённым городом и спокойным сельским уголком, культурными сокровищами и первозданной природой, отдыхом в комфортабельной гостинице и путешествием на борту маленького теплохода.

Актуальность работы обусловлена именно тем, что наследие Вологодской земли - это мудрость прославленных старцев Дмитрия Прилуцкого, Кирилла Белозерского, Ферапонта, Игнатия Брянчанинова, это дела и открытия великих предков Осипа Непеи, Семена Дежнева, Ивана Кускова, это произведения Константина Батюшкова, Владимира Гиляровского, Николая Рубцова, это музыка Валерия Гаврилина, это шедевры древнерусской архитектуры и фрески Дионисия, это вологодское кружево и масло, великоустюгская финифть, северная чернь и многое другое, что составляет богатство и самобытность прошлого и настоящего, является основной культурного и экологического туризма.

Актуальность работы обусловила постановку цели – исследование экологического вида туризма в Вологодской области.

Для достижения цели необходимо решить задачи:

1. Пояснить в чем особенности экологического туризма в России;
2. Проанализировать перспективы развития экотуризма в Вологодской области;
3. Рассказать о преимуществах экологического туризма: о красоте природы, о качественном отдыхе, об оздоровительной силе бани и деревенских продуктов питания, о восстанавливающих способностях активного отдыха на природе – рыбалке и охоте;
4. Описать в работе наиболее известные экологические туры Вологодской области;
5. По завершению работы следать выводы и изложить их в заключении.

Объектом исследования является экологический туризм.

Предмет - экотуризм в Вологодской области.

Обзор литературы по теме:

В список литературы включены авторы, использованные и изученные в работе самостоятельно. Также указаны Интернет – сайты, использованные в работе.

#### 1 Экологический туризм в России

Национальные парки для России - сравнительно новая форма охраны окружающей среды и сохранения культурного наследия. Создание национальных парков на территории страны началось в начале 80-х гг. XX века, к настоящему времени их число достигло 35. Основная доля национальных парков сконцентрирована в европейской части России, самым западным является "Куршская коса" - в Калининградской области. В Сибири к настоящему моменту создано 6 национальных парков, половина из которых сосредоточена в Байкальском регионе, а на Дальнем Востоке в настоящий момент нет ни одного национального парка.

Национальные парки в системе охраняемых природных территорий общероссийского значения играют особую роль. В отличие от заповедников они наделены не только природоохранной, но и рекреационной функциями. Подобная «двойственность» накладывает определенные ограничения на условия отдыха в национальных парках, способствует развитию экотуризма. Для жителей Европы и Америки отдых в национальных парках является одним из самых популярных.

В России туристы пока мало представляют, чем экотуризм отличается от обычного отдыха на природе. Классические экотуры нацелены, прежде всего, на экологическое просвещение путешественников, хотя и предполагают знакомство с историческим прошлым населяющих регион народов, с их традиционным образом жизни, ремёслами, фольклором, способствуют развитию местной экономики. Ориентированные на различные категории путешественников, экотуры могут включать как элементы активного туризма (сплавы по рекам на катамаранах и рафтах, велопутешествия, лыжные походы) с проживанием в палатках, так и «цивилизованное» размещение в домах отдыха и на турбазах и многочисленные экскурсии.

Период становления национальных парков в России настолько мал, что лишь единицы могут похвастаться разнообразием познавательных маршрутов; в ряде парков сфера обслуживания туристов, в том числе информационного, до сих пор находится в стадии формирования.

Доступ на территорию национальных парков регулируется в зависимости от расположения природных и историко-культурных объектов. Существуют заповедная зона, которая закрыта для посещения туристами; зона познавательного туризма - для организации экологического просвещения и ознакомления с достопримечательностями национального парка; предназначенная для отдыха - рекреационная зона, где возможен лицензионный лов рыбы; зона культурного, бытового и информационного обслуживания туристов, в которой, как правило, располагаются гостевые дома и туристические базы. Посещение национальных парков - платное.

Первым национальным парком, который был создан на территории России, стал в 1983 году Сочинский национальный парк. Расположенный в северо-западной части Большого Кавказа, на причерноморском склоне, парк уникален тем, что России больше нигде так близко не существуют субтропики и высокогорье. Парк является одним из лидеров по посещаемости благодаря многочисленным экскурсиям, организуемым для отдыхающих на курортах Сочи. Маршруты включают посещение памятников природы - Агурских и Ореховских водопадов, крупнейшей на Кавказе системы пещер - Воронцовских. На территории парка отмечено более ста памятников истории и культуры - от раннего палеолита до позднего средневековья: поселения, дольмены, руины крепостей, средневековых храмов. Гостей парка не оставляют равнодушными панорамы величественных гор, покрытых шапками снега и льда, горные реки с многочисленными водопадами или даже каскадами водопадов, загадочные пещеры, в которых были найдены стоянки первобытных людей.

Также расположенный на Кавказе национальный парк «Приэльбрусье» является признанным центром горнолыжного туризма. Для отдыхающих на курортах Кавказских минеральных вод в парке проводят экскурсии в Долину Нарзанов к источникам минеральной воды. В районе поляны Азау на территории национального парка действует экологическая тропа, по мере подъема по которой туристы наблюдают изменение и многообразие ландшафтов, приобретают знания в области геологии, изучают следы деятельности ледника Большой Азау.

Самый западный среди национальных парков – «Куршская коса» - притягивает сочетанием ароматов сосновых боров и свежего морского ветерка, песчаными пляжами, высокими дюнами, с которых открывается безбрежная морская перспектива Балтийского моря. Все это делает парк необыкновенно привлекательным для отдыха. Для туристов сотрудниками национального парка проложены специальные экологические маршруты, где экскурсанты знакомятся с разнообразием флоры Куршской косы, узнают о работах, проводимых по закреплению движущихся песков, о хрупком мире жизни в дюнах. Большой популярностью пользуются водные туры вдоль берега Куршского залива от музея природы Куршской косы до открытых белых дюн. Территория национального парка популярна у любителей орнитологических туров. По косе проходит миграционный путь птиц, связывающий Финляндию, Карелию и Прибалтику с южной Европой и Африкой. У участников таких туров есть прекрасная возможность наблюдать колонии цапель и других редких птиц.

Кенозерский национальный парк в Архангельской области восхищает как строгой красотой северной природы, так и шедеврами деревянного зодчества - свидетельством таланта народных мастеров Руси. На территории парка путешественники имеют возможность посетить ряд старинных деревень и центр ремесел, познакомиться с традиционным крестьянским бытом и местным фольклором.

Памятники русской архитектуры - действующие часовни, старинные дома сохранены и в расположенном на территории Архангельской области и Карелии национальном парке "Водлозерский". Гордостью парка является древний Ильинский погост, уединенно стоящий на островке среди большого озера и являющийся духовным центром Водлозерья. Через территорию парка проходит очень популярный среди любителей спортивного сплава маршрут (река Илекса - озеро Водлозеро - река Вама), пешеходные маршруты, развит сельский туризм, созданы условия для активного познавательного отдыха школьников. В парке проложены километры троп, оборудованы стоянки, устроены информационные стенды и центры для посетителей.

Внушительный ряд исторических имен, таких как Юрий Долгорукий, Александр Невский, Иван Грозный, Петр I, и событий связан с одним из самых привлекательных объектов посещения на Золотом кольце - древним Переславлем-Залесским, находящимся в границах национального парка «Плещеево озеро». Значительными памятниками истории и культуры являются и ансамбли монастырей, воздвигнутых на дорогах, ведущих в город. Среди памятников истории наибольшей известностью пользуются места, связанные со строительством в конце XVII века под руководством Петра I «потешной флотилии», заложившей основу русского военно- морского флота. Само Плещеево озеро изумительно по красоте и чистоте. В озере до сих пор водится ряпушка – «царская селедка», которая подавалась к великокняжескому и царскому столу. На территории парка проводят как экскурсии по переславским святыням, так и эколого-краеведческие экскурсии, во время которых туристов знакомят с историей озера, его обитателями, современным состоянием и проблемами, осуществляют фольклорно-этнографическая программы.

Другим не менее популярным и посещаемым национальным парком во многом благодаря близкому расположению от Москвы и Санкт - Петербурга является Валдайский национальный парк. На его территории находится более 70 озер, в том числе северная часть Селигера - одного из красивейших озер русской равнины. На Сельвицком острове Валдайского озера расположен Иверский мужской монастырь, основанный в 1653 году Патриархом Никоном, принимающий в настоящее время многочисленных паломников и туристов. Исторической достопримечательностью является и сам город Валдай, насчитывающий уже более чем пяти-вековую историю. В городе действует уникальный музей, где можно познакомиться с историей мелодичных валдайских колокольчиков и даже прослушать небольшой концерт. В Валдайском национальном парке организованы туристические маршруты, проложены экскурсионные тропы, работают туристические базы отдыха.

Одна из самых чистых и живописных рек центра России - Угра - дала название национальному парку, расположенному в Калужской области. Парк привлекает многочисленных любителей активного отдыха водными путешествиями, а любителей экскурсионного туризма - возможностью посещения исторических памятников самых разных эпох - от стоянок каменного века и средневековых городищ до усадебных комплексов XVIII - нач. XX вв. На территории парка находится одна из главных святынь православия - Оптина пустынь. Для тех туристов, кто экскурсиям предпочитает уединенные погружения в природу, водные, пешие и велопутешествия, на территории средней полосы России разработаны экологические маршруты в национальных парках «Смоленское Поозерье», «Мещера» и «Мещерский», «Орловское Полесье2. Национальный парк «Орловское Полесье2 интересен своим уникальным вольерным зоопарком, в котором собраны представители животного мира как из России, так и из-за рубежа. Парк несет ответственную миссию по возвращению в природу редких видов животных, прежде всего - зубров. «Орловское Полесье» - край легенд. Согласно преданию, именно здесь русский богатырь Илья Муромец одержал победу над Соловьем-разбойником.

События крестьянских войн зачастую являются основной исторической темой в экскурсиях, проводимых на территории национальных парков Поволжья. Легендами овеяны находящиеся на территории национального парка «Самарская Лука» Жигулевские горы. В названиях местных топонимов нашли отражения деяния Ермака, Степана Разина и Емельяна Пугачева. История парка хранит память не только о крестьянских восстаниях, она связана и с именем великого художника. Илья Репин писал здесь эскизы к картине «Бурлаки на Волге».

Благодаря почти замкнутому водному кольцу, который вокруг Жигулевских гор образуют подковообразная излучина Волги и река Уса, прерываемому лишь двухкилометровым участком суши, туристы, двигаясь только по течению рек, имеют возможность пройти уникальный многокилометровый водный маршрут - знаменитую «Жигулевскую кругосветку», полюбоваться волжскими просторами. На территории парка функционирует большое количество баз и домов отдыха, санатории; проложены пешие маршруты, туристические фирмы организуют вело и конные туры. Эти места буквально начинены памятниками природы. Здесь же находятся Каменная Чаша с целебным источником - одно из наиболее живописных и одновременно таинственных мест на территории «Самарской Луки».

Славу уникального курорта благодаря целебным свойствам родников и мягкому микроклимату имеет расположенный на территории Саратовской области национальный парк "Хвалынский". Отдых в парке дает оздоровительный эффект, особенно полезно пребывание здесь для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, повышенным давлением. Живописные меловые горы, поросшие реликтовыми соснами, сделали парк привлекательным для туризма. На территории "Хвалынского" проложены около десятка различных экологических троп, во время экскурсий по которым туристы знакомятся не только с историей и геологией края, флорой и фауной, но и с принципами траво и водолечения, дегустируют "молодильные" хвалынские яблочки. На территории национального парка "Марий Чодра" (Марийский лес) построен санаторий "Кленовая гора", в котором используются как целебные свойства минеральных вод, так и лечебные свойства грязей. Туристов парк привлекает как экологически чистый, живописнейший природный уголок с множеством прекрасных озер. Здесь проложены водные, пешеходные и конные маршруты. В парке сохранился исполинский дуб, под сенью которого по преданию на ночлег со своим отрядом останавливался Емельян Пугачев.

Для поклонников горно-пешеходного, конного и спелеотуризма насыщенным и познавательным будет отдых в национальных парках Урала.

Урал - край уникальных горных озер. Национальный парк создан вокруг озера Зюраткуль, имеющего славу "Уральской Рицы" благодаря красоте открывающихся с его берегов пейзажей. На территории парка проложены туристические маршруты разной сложности: от экскурсии по берегу озера и экологической тропы "Малая медвежья тропа" протяженностью пять километров до многодневного похода через самый высокий хребет на территории Челябинской области - Нургуш. Озеро Тургояк, включенное в список ценнейших водоемов мира, с чистой и очень прозрачной водой, и расположенные на территории национального парка "Таганай" горные хребты - одни из самых посещаемых мест на Южном Урале. Вершины хребтов скалисты и труднодоступны, на их склонах из крупных глыб "рождаются и текут" к подножию "каменные реки", самая крупная из которых тянется на протяжении около 6 км и достигает в ширину нескольких сотен метров. Национальный парк "Башкирия", также расположенный на Южном Урале, знаменит своеобразным и богатейшим природным спелеологическим музеем - урочищем Кутук, где насчитывается почти четыре десятка пещер.

Озеро Байкал, окруженное сразу тремя национальными парками, имеет поистине уникальные возможности для развития экотуризма. На территории байкальских национальных парков проложены маршруты для различных видов туризма: пеших, конных и велотуризма; турфирмы организуют всевозможные водные путешествия; выделены участки для размещения палаточных лагерей. Сотрудники парков ведут активную работу по экологическому просвещению посетителей, во время экскурсий рассказывают о Байкале, его природе, истории края. Уникальная флора и фауна Забайкальского национального парка, на территории которого находится крупнейшее на Байкале лежбище нерпы и шумные птичьи базары, неизменно вызывают интерес у ученых и туристов, парк пользуется особой популярностью среди участников орнитологических и туров. На территории парка, можно встретить такие редкие, занесенные в Красную книгу, виды птиц, как лебедь-кликун, черный журавль и черный аист, сокол сапсан и орлан-белохвост.

Прибайкальский национальный парк, территория которого узкой полосой протянулась на западном побережье Байкала, включая остров Ольхон, охраняет как природные, так и историко-культурные богатства. Во время экскурсий по острову Ольхон туристы знакомятся с культурой, историей и верованиями местного населения. Мировую известность получили находящиеся на территории парка наскальные рисунки - изображения шаманов, бегущих оленей, лебедей - на утесе Саган-Заба, возраст которых оценивается в 2,5 тыс. лет. Среди исторических достопримечательностей национального парка - знаменитая Кругобайкальская железная дорога - памятник истории и инженерного искусства.

К югу от Байкала находится Тункинский национальный парк, который занимает Тункинскую долину и прилегающие к ней горные массивы Восточного Саяна и хребта Хамар-Дабан. Многочисленные минеральные источники сделали предгорную часть парка популярной зоной курортного отдыха и лечения. Порожистые горные реки парка притягивают любителей спортивных сплавов.

На севере европейской части и в средней полосе России сосредоточены национальные парки, где под охрану поставлены многочисленные памятники архитектуры, культуры и истории. Это «Русский Север» в Вологодской области, где среди богатой и удивительной природы находятся 4 древнейших монастыря - бесценных памятника русского зодчества: основанный в 1397 году Кирилло-Белозерский монастырь, Ферапонтов монастырь, знаменитый фресками великого русского живописца Дионисия, Горицкий Воскресенский женский монастырь и первая на Руси пустынь - Нило-Сорская.

**2 Перспективы экотуризма в Вологодской области**

Экологический, спортивный и религиозный туризм в последние годы становится одним из наиболее перспективных способов развития регионов. Чистый воздух, нетронутая вдали от центров цивилизации природа, этнографические традиции и памятники древней архитектуры – все это манит современного уставшего от мегаполиса человека. К примеру, в шведской окраинной провинции Емтланд туризм такого рода уже стал главной статьей дохода. Построенный здесь спортивный комплекс Зимний город (Vinterstaden) даже принял чемпионат мира по горнолыжному спорту (2007 год) и биатлону (2008 год), и – что важно – достигнуто это было благодаря продуманному взаимодействию местных властей и частных инвесторов.

Иностранный, в том числе скандинавский, опыт сейчас осваивается и в России.

В Вологодской области, близкой тому же Емтланду и по широте, и по природным условиям. В нашей Русской Фиваиде, как неофициально называли Вологодчину до революции за обилие православных монастырей и скитов, на территории музея Кирилло-Белозерского монастыря состоится международная конференция «Кирилловский район приглашает инвесторов».

Цель – развитие туризма в расположенном в районе государственном природном национальном парке «Русский Север» (площадь 166 га).

В 2009 году его посетили 223 тыс. туристов, в 2008-м – 298 тыс., в 2015 году Кирилловский район планирует принять 350 тыс. человек.

Основными инвестиционными проектами, которые готовят к презентации на конференции, являются создание туристических (этнических, экологических, рыбацких, охотничьих, аграрных и прочих) комплексов, хорошо себя показавших в городах Золотого кольца России, создание горнолыжного центра на Цыпиной и Сандыревой горах, организация рекреационно-оздоровительных центров.

Ко всему этому планируется развить развлекательный и придорожный сервис, а на существующих на территории национального парка «Русский Север» землях хозяйственного использования – центров перерабатывающей промышленности.

**3 Назад в природу! Здесь вам и ...**

**3.1 Великолепный отдых**

Экологический туризм формируестя на территориях, которые обладают уникальными природными и культурными комплексами, или комплексами, представляющие наибольший интерес для туристов, поэтому сохранение их, является одним из условий нахождения на этих территориях. Исходя из этого формируется предельно допустимая рекреационная нагрузка, т.е. устанавливается то количество человек, которое может посетить данную территорию без значительных её изменений.

Уникальная возможность побыть наедине с самим собой! Прекрасный [отдых](http://www.zauloma.com/zauloma.htm) и [оздоровление](http://www.zauloma.com/milk.htm) для всех возрастов. Паломнические [туры](http://www.zauloma.com/tours.htm) в монастыри Кириллова, Ферапонтова, на гору Маура и Чудотворный источник!

**3.2 Настоящая русская баня**

Какая же деревня без настоящей русской бани!? Баня с березовым веником - отличное средство от усталости и непременно поднимет настроение! После бани чувствуешь себя заново родившимся! Если вы ощутите на себе все прелести бани, то уже вряд ли останетесь к ней равнодушным!

Веник - вещь первостепенной важности в русской парной. Массаж и одновременно полезное воздействие листьев. Новички должны помнить, что главный смысл применения веника вовсе не в силе удара. Не выбрасывайте использованные веники, а, парясь на полке, подкладывайте их под голову для вдыхания аромата. Веники вяжут из веток практически любых деревьев, но самыми популярными в России остаются березовые и дубовые, хотя и можжевеловые, эвкалиптовые, крапивные и полынные также находят своих любителей.

**3.3 Молочное оздоровление**

Если верить древней легенде, молоком божественной козы Амалтеи, из ее рога, был вскормлен сам громовержец Зевс. Разговоров о козьем молоке сейчас очень много. Козье молоко обладает лечебными свойствами, особенно полезно оно для нормализации работы желудочно-кишечного тракта, повышения гемоглобина, улучшения зрения, при диатезе. Только что выдоенное козье молоко обладает бактерицидными свойствами. В нем содержатся биологически активные вещества, которых нет в коровьем молоке. Благодаря им, козье молоко долго сохраняется свежим. Оно не скисает в течение трех дней при комнатной температуре, а в холодильнике может храниться больше недели. По этой же причине наиболее полезно парное молоко, а далее с каждым часом его ценные качества теряются.

В козьем молоке содержится много калия, роль которого особенно велика для улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы.

По сравнению с коровьим, козье молоко содержит в 6 раз больше кобальта, который входит в состав витамина В12. Этот витамин отвечает за кроветворение и контролирует обменные процессы.

Козье молоко по своей природе родственно женскому, так как содержит много бета-казеина. Рахитичных детей оно быстрее, чем коровье поднимает на ноги, потому что содержит больше сиаловой кислоты, которая входит в структуру барьеров иммунитета организма. Педиатры подскажут вам, что козье молоко помогает малышам избавиться от поносов, а аллергологи рекомендуют его даже тем детям, которые не переносят молочных продуктов, изготовленных на основе коровьего молока. Сейчас, когда к искусственному вскармливанию прибегают многие матери, козье молоко становится палочкой-выручалочкой.

Народная молва издавна приписывает козьему молоку некие чудодейственные свойства, обеспечивающие почти магическое исцеление и восстановление сил организма после тяжелых болезней. По мнению специалистов из США, козье молоко лучше отвечает физиологическим потребностям организма человека, чем молоко коровье. По их данным, подавляющее большинство людей, страдающих аллергией к коровьему молоку, козье переносят безо всяких проблем. Канадские врачи утверждают, что козье молоко положительно влияет на состояние здоровья пациентов при заболеваниях кожи и суставов, а также может оказаться весьма полезным для лечения желчно-каменной болезни, фибромиомы и даже детской эпилепсии.

Это поистине целебный напиток. Оно лучше всего подходит для детского питания (не считая материнского молока), улучшает самочувствие пожилых людей и страдающих желудочно-кишечными заболеваниями...

**3.4 Рыбная ловля и охота**

Хотите испытать удовольствие от хорошего улова, острые незабываемые впечатления от невиданных красот природы?

Вас ждет отличная рыбалка на чистом озере «Зауломское», что расположено в 200 метрах гостевых от домиков. Славный улов щук, лещей, окуней и судаков поднимет вам настроение. Помимо рыбалки мы поможем Вам организовать пикник на острове: рыбацкая беседка спрячет от дождя, а отдаленность территории позволит компании уединиться. Это восходы и закаты в единении с природой, аромат ухи, свист чирка, веселые рассказы в шумной компании и задумчивое уединение в уюте и тепле вечернего костра.

Для удачной рыбалки предложат на прокат лодки и рыболовные снасти. По желанию пойманную рыбу наши хозяйки помогут приготовить по рецептам традиционной русской кухни. А как хорошо зимой после рыбалки попариться в бане. Хороший пар и массаж веником разогреют косточки и омолодят организм.

**4 Экологические туры Вологодской области**

**4.1 Тотьма - город русских мореходов**

**Тотьма** – удивительно уютный, провинциальный городок, в исторической части практически лишенный современной застройки. Главной его достопримечательностью является целое созвездие удивительных храмов. Тонкие и стройные, они высоко взмывают над окружающими их деревянными домами, напоминая огромные парусные судна, бороздящие морские просторы.

Город Тотьма раскинулся на левом берегу реки Сухоны. Впервые упоминается в летописях под 1137 годом. Название получил от реки Старой Тотьмы, где изначально находилось поселение. В ХIII веке в местечке «варницы» открыты тотемские соляные источники. Ученые считают, что именно здесь впервые на Руси вырыты шахтные колодцы, из которых поднимали соляные воды и выпаривали кристаллы соли.

С введением опричнины Иван Грозный включил Тотьму в состав опричных земель и несколько раз бывал здесь. В XVI-ХVII веках Тотьма известна как центр солеварения. Здесь ежегодно добывалось до 200 000 пудов соли. Петр I проездом на Север три раза останавливался в Тотьме, интересовался соляным промыслом, строительством речных судов, заготовками соснового корабельного леса. Старцем Феодосием Сумориным в 1554 году был основан монастырь, являющийся великолепным архитектурным комплексом и местом паломничества.

Архитектурные украшения тотемских храмов раскрывают малоизвестную страницу отечественной истории - открытие Русской Америки. Двадцать экспедиций в Америку - пятую часть всех известных - снарядили тотьмичи. Один из галиотов, снаряженных на Аляску, так и назывался «Тотьма». Как символ открытий тотемских мореходов появилось изображение черной лисицы на гербе города и особенные украшения на его соборах, называемые «тотемским барокко». Живописную красоту города, расположенного на четырех холмах, запечатлел в поэтических мотивах Николай Рубцов.

С богатейшей историей города знакомят его многочисленные музеи: краеведческий, музей церковной старины, дом-музей Ивана Кускова, известного морехода основателя форта Росс в Северной Калифорнии, дом-музей поэта Николая Рубцова, музей мореходов, музей «Царева» с экспозицией «Лен-спутник женской судьбы», комплекс Спасо-Суморина монастыря, где находится рака с мощами преподобного Феодосия, основателя обители.

**4.2 Кирилов – святая земля**

Кириллов — самый посещаемый туристский центр Вологодской области. Большой популярностью пользуются теплоходные туры по рекам и каналам Северо-Двинской системы, речные круизы по Волго-Балту с остановкой в Кириллове. Живописная природа, озера и леса, наличие комфортабельных туристских комплексов, а также гостиниц, частных пансионов туристского класса обеспечивают отдых разного уровня и интересов.  
1/3 района входит в структуру национального парка «Русский Север», который включает в себя более 50 озер, многочисленные реки, памятники природы: гора Маура, гора Цыпина, гора Сандырева, Сокольский бор. Эколого-туристский маршрут открывает путешественникам все тайны этого природно-исторического объекта. Желающие имеют возможность поселиться в настоящем добротном крестьянском доме и насладиться тихим отдыхом на лоне природы, сбором грибов и ягод, питьевой водой из родников и экологически чистой зеленью с грядки!

Кириллов и его окрестности называют Святой землей. Здесь в период средневековья возникли многочисленные православные обители, и местность позднее назвали Северной Фиваидой. Кириллов был провозглашен уездным городом в 1776 году из подмонастырской слободы, и в своем названии сохранил имя московского монаха Кирилла, основателя знаменитого Кирилло-Белозерского монастыря (1397 г.). О начальном для монастыря времени напоминает деревянная часовня, связанная преданием с именем Кирилла. Царь Иван Грозный питал к Кирилловскому монастырю особое пристрастие, считая, что своим рождением обязан ему, трижды посещал монастырь, делал в него большие вклады.

## 4.3 Белозерск — былинный город

Белозерск — древний город, расположенный на берегу Белого озера. Центральная часть города состоит из крепостного земляного вала и прилегающих к нему кварталов. Здесь открыт для посетителей «Длинный дом викингов, в котором воссоздана бытовая обстановка скандинавов, бывших на Белоозере частыми гостями в эпоху раннего Средневековья, а также интерактивная кузница, где можно самому покачать мехи и изготовить кованый сувенир. А на настоящей весельной ладье «Славянка» можно с удовольствием прокатиться по озеру. Человек, неравнодушный к истории, сможет значительно расширить свои знания и просто отдохнуть, посетив Белозерск в любое время года.

Город был крупным ремесленно-торговым центром на Севере. Расположенный на важном торговом пути, соединявшем его с верховьем Волги, Новгородом и Северо-Двинскими землями, он быстро развивался. Жители торговали с Новгородом, Ростово-Суздалем, Киевом, Средней Азией. Достоверно известно, что после Куликовской битвы (1380 год) при великом князе Дмитрии Донском Белоозеро вошло в состав Московского княжества. Для защиты его северных рубежей в 1487 году была возведена крепость, о которой ныне напоминают высокий земляной вал с глубоким рвом.

Упоминается в древнерусских летописях под 862 годом в связи с призванием в Новгород варяжского князя Рюрика, на Белоозеро его брата Синеуса, в Старую Ладогу — Трувора (ряд историков считают братьев Рюрика легендарными личностями). Месторасположение столицы Белоозера менялось не раз, находясь в Киснеме, Крохино, а с ХIV века — в Белозерске. Белозерск — самый древний город Вологодской области, упомянутый в 862 году в «Повести временных лет», тогда, когда многие русские города еще не были основаны! Он входит в семерку самых древних городов России.

Сегодня в этих заповедных местах предлагается удивительное путешествие в былинную Русь, кульминацией которого является посещение уникального музея «Княжеская гридница». Здесь воссоздана достоверная обстановка исторического периода: резное кресло, украшенное волчьими головами, посеченные щиты, боевые топоры, доспехи русских ратников и одежды варяжских витязей. На этой экскурсии нет пассивных слушателей, все становятся участниками военного совета, дружного застолья, облачившись в исторические костюмы.

**4.4 Липин Бор - царство Золотой рыбки**

Липин Бор – это современный красивый поселок, расположенный на высоком песчаном берегу бескрайнего Белого озера. Утопающий в зелени вековых сосен городок поражает своей первозданной красотой.

На сравнительно небольшой по площади территории района насчитывается более 120 больших и малых озер, около сотни рек и ручьев! На каждого жителя района приходится по 6 гектар поверхности воды! Уникальные по своей природе родники привлекают многочисленных туристов и паломников. Такое обилие воды послужило тому, что с давних времен рыбный промысел является основным видом жизнедеятельности для жителей района.

Здесь часто проходят конкурсы рыбаков-профессионалов и любителей на лучший улов и лучшую уху! И зимой и летом рыбаки – любители со всей Вологодчины и соседних регионов приезжают на Белое озеро.

Даже на гербе района изображена медная рыбка. Вот оно – настоящее царство Золотой рыбки! В самом центре поселка в сосновом бору расположен уникальный детский парк, где и находятся владения Золотой рыбки. Увлекательное путешествие по лабиринту сказок, многочисленных аттракционов и игровых площадок, добродушие и гостеприимство местных жителей не оставит равнодушным ни одного гостя в Царстве Золотой рыбки!

Вашкинский район расположен на северном побережье Белого озера. Белое озеро, давшее название обширному краю, принадлежит к числу 10-12 самых крупных озер Европы. Первые летописные сведения о Белоозере относятся к IХ веку. Населяли землю финно-угорские племена, которые вместе со славянами указывается в акте призвания варяжского князя Рюрика (862 год), а также легендарных братьев его Синеуса и Трувора. Прошедшие эпохи донесли до нас красивые сказания о знаменитых варягах, из которых известно, что Рюрик стал княжить в Новгороде, Трувор в Изборске, Синеус на Белоозере. Первая столица Белозерского края, по выводам историка М.Н. Карамзина, находилась недалеко от Киснемского погоста у местечка Киснема, что вблизи современного с. Липин Бор, центра Вашкинского района, где и стоял «варяжский городок».

В Х-XIV вв. здесь через Ухтомский волок, что на Вашкинской земле, пролегал один из путей «из варяг в греки». Название Вашки произошло от одноименного озера Вашкозеро или реки Вашка. Топооснова вашк - нерусского происхождения. Одни ученые возводят ее к саамскому окунь, другие к вепсскому - васкала (вашкала, уклея). До сих пор бытует на Белом озере вепсское название рыбы уклея - вашкала. Рыбка эта очень красива своей полихромной окраской, но самое яркое украшение вашкалы - плавники золотого цвета.

Сказки многих народов Восточной Европы рассказывают о рыбке "золотоперо". Не исключено, что и вепсский фольклор знал о золотоподобной рыбке, т.к. среди населения Русского Севера эта сказка хорошо известна). Археологические изыскания не опровергают эту версию. В 1956 году, когда велись раскопки стоянки древних людей на реке Водоба, впадающей с севера в Белое озеро, была найдена бронзовая фигурка рыбы. Находка датирована серединой первого тысячелетия нашей эры. "Археологическая рыбка" удивительно похожа на вашкалу (уклею). Вышедшее из реальной действительности сказочное существо обрело новую жизнь в царстве Золотой рыбки на берегу Белого озера, где стоит резной терем его владычицы.

**4.5 Сизьма - самобытный уголок**

Старинное русское село в Шекснинском районе сегодня стало популярным туристским направлением. «Центр традиционной народной культуры» занимается возрождением и сохранением обрядов и традиций, на основе чего и строятся туристские программы.

Сизьма полна тайн и неожиданностей. Особый интерес у туристов вызывают каменные части от честного и животворящего Креста Господня, который в 1875 году приплыл в Сизьму по реке против течения!

Благоустроенные святые источники являются самыми почитаемыми святыми местами для тысяч паломников. Едут сюда также помолиться образу Ксении Блаженной и попросить у неё помощи. В Сиземском музее истории хранится целая коллекция традиционных для этих мест нарядов и многочисленной домашней утвари, которым более ста лет.   
Гостей здесь встречают по старинным русским обычаям, угощают местным напитком дрожжеником и печатными пряниками, которые раньше ценились наравне с тульскими, а также знакомят с местными достопримечательностями.

Село Сизьма – центр Сизьменского сельсовета Шекснинского района. В грамоте 1462 г. упоминается как волость Кирилло-Белозерского монастыря. Названо село по реке Сизьме. Гидроним финно-угорского происхождения. Этимология его неясна. Местные краеведы утверждают, что крепостного права в Сиземской волости не было вообще. Люди жили зажиточно и даже богато. Процветали торговля, народные промыслы. Собирались многолюдные ярмарки.

В селе и его окрестностях много православных святынь: церковь Николая Чудотворца (1867-1873 гг.) (святыни храма – останки каменного креста, приплывшего против течения реки, образ Казанской Божьей матери); в Малой Сизьме - деревне Соловарка - деревянная часовня Блаженной Ксении и святой колодец великомученика Георгия Победоносца (колодец известен в летописях с 1678 г.), около деревни Починок - святой источник Пантелеймона-исцелителя.

В Сизьме бережно относятся к своим истокам. Сельский музей крестьянского быта стал центром традиционной народной культуры, хранителем исторической самобытности. Здесь туристов встречают хлебом - cолью, удивляют старинной утварью местного происхождения, угощают зелеными щами, ведут к чудотворным источникам. Экскурсии, игры, загадки звучат на местном диалекте.

**4.6 Вытегра - обитель батюшки Онего**

«Онего», «Онего-батюшка» - так ласково местные жители называют бескрайние просторы Онежского озера. О нем сложено множество стихов и песен. Это озеро славится чистой водой, неповторимой красотой зорь и закатов, причудливой изрезанностью берегов.

Онего служит вытегорам (жителям Вытегорского района) на протяжении всего времени, как люди поселились на его берегах. Онего отдает жителям Вытегории все, что имеет. Его нрав суров и непостоянен. Не зря его сопоставляют с живым существом, покровителем Вытегории. Вытегоры уверены, что батюшка Онего живет на их благодатной земле, здесь его «обитель».

История города Вытегры связана с развитием судоходства, мореплаванием, защитой морских рубежей, строительством кораблей и гаваней. И неслучайно Вытегра выбрана местом создания музейного комплекса «Морская слава Вологодчины».  
Центральным экспонатом комплекса является Большая океанская дизельная подводная лодка «Б-440», максимально сохранившая боевые механизмы, системы, посты экипажа в отличие от остальных существующих музеев подводных лодок.

В музее можно пройтись по отсекам, заглянуть в каюты капитана, штурмана и радиста, поучаствовать в торпедной атаке, погрузиться в морские глубины, проникнуться романтикой нелегкой профессии моряка-подводника. Звуковые и видео-эффекты создают полное впечатление погружения или торпедной атаки!

Город расположен на берегах реки Вытегры поблизости от Онежского озера. Берега Онежского озера были обжиты человеком за несколько тысячелетий до нашей эры, о чем говорят онежские петроглифы. В древности селение называлось Вянги по протекавшему поблизости Вянгручью. В 1 тысячелетии на побережье Онежского озера обитали финно-угорские племена, отсюда и хорошо сохранившаяся топонимика. Этимология слова «вытегра» неясна, по одной из версий оно означает «озерная вода».

В XI-ХIV веках на территории восточного Обонежья складывается сеть славянских новгородских погостов. В ХIV-ХV вв. неподалеку от д. Вянги, вниз по р. Вытегре, находился Покровский Вытегорский погост, крупный торговый центр Новгородской земли. В памятниках письменности ХV века сообщается о наличии в Вытегорском погосте Гостиного двора и немецкого волока (сухопутного пути между реками). В середине XVIII века через д. Вянги (Вянгинская пристань) проходил торговый путь из Архангельска на Петербург. По указу Екатерины II в 1773 г. деревня получает статус уездного города с названием Вытегра.

Вблизи Онежского озера расположено интереснейшее место планеты - точка сочленения трех бассейнов стока Атлатического, Ледовитого океанов и Каспийского моря – «АтЛеКа».

Символом водных путей, выводящих Вытегорию на морские и океанские просторы стал музейный комплекс "Морская слава Вологодчины" с центральным экспонатом музея - большой океанской подводной лодкой "Б-440".

Онежское озеро (Онего), многочисленные реки, карстовые озера, редкие виды рыб, Андомский геологический разрез (геологические обнажения девонских пород с отпечатками флоры и фауны) - источники интереса и отдыха туристов.

**4.7 Устюжна - город кузнецов**

Устюжна — это небольшой городок, утопающий в зелени сосновых боров и парков сирени, сохранивший колоритную застройку купеческой поры. Расположен город на живописном берегу реки Мологи, впадающей в Рыбинское водохранилище.

Ещё в 16 веке по указу Петра Первого Устюжна стала известным оружейным центром Русского государства. В период Северной войны в городе открылись многочисленные железоделательные заводы, работавшие для оснащения всего российского флота. Веками Устюженские кузнецы ковали победу Русской армии. И сегодня здесь бережно сохранены лучшие традиции кузнечного дела. В наши дни Устюжна Железопольская снова собирает лучших кузнецов на фестивале кузнечного мастерства «Железное поле», который проходит ежегодно в рамках Поздеевской ярмарки (июль). Кузнецы со всей России собираются на древней Устюженской земле, чтобы помериться силами в своем мастерстве.

Город Устюжна расположен на живописных берегах реки Мологи и ее притока Ижины. Название восходит к словосочетанию Усть-Ижина и дано по местоположению селения: в устье р. Ижины, впадающей в Мологу. Первое упоминание об Устюжне относится к 1252 году, когда город принадлежал к владениям Угличского князя Романа. В ХIV в. При Дмитрии Донском Устюжна вошла в состав Московского княжества. Уже в те годы устюженские мастера были умелыми оружейниками. Земли эти называли «Железным полем» России. Здесь добывали болотную руду — ржавицу и получали из нее кричное железо. При Иване Грозном в Устюжне было более ста кузниц, ковали мечи и кольчуги. Петр 1 лучших устюженских мастеров отправил на Урал для создания знаменитых уральских заводов.

В окрестностях города, в Даниловском, находится родовое имение Константина Батюшкова (1787–1855), которого Пушкин считал своим поэтическим учителем. В этой же усадьбе, но уже начале ХХ века, жил и работал Александр Куприн. Усадьба и парк, посаженный пленными французам в 1816 году, находятся в первозданном состоянии. Кажется, что время здесь остановилось. Как приятно пройтись по парку или просто посидеть на скамейке в тени аллей, вспоминая поэзию Константина Батюшкова!

Библиографами Н. В. Гоголя подтверждается тот факт, что происшествие, послужившее сюжетом для его комедии «Ревизор» случилось именно в городе Устюжне. Гуляя по Устюжне, ярко представляешь себе всех героев пьесы: вот гостиница, где останавливался устюженский «Хлестаков», там был кабинет городничего, а здесь богоугодное заведение…

**4.8 Нюксеница – сокровищница народных традиций**

Cтоит на земле Вологодской древнее село Нюксеница. В давние времена водились в этом караю прекрасные белые птицы - лебеди. Недаром название Нюксеница происходит от саамского слова "нюкша" - белая лебедь. Прекрасен лебединый нюксенский край не только красотой природы, но и своими традициями.Наши предки верили, что все сущее на Земле создано великой богиней, носящей символическое имя "Берегиня", ведь она оберегала созданный ею мир. Ее повсюду сопровождали светозарные всадники, олицетворяющие солнце. Нюксенская земля , как древняя богиня Берегиня, хранит чистоту и тишину лесов и рек, а люди, живущие на ней, помнят старинные традиции.

На левом берегу реки Сухоны в северо-восточной части Вологодской области расположено село с певучим и необычным названием - Нюксеница. Этот край далек от больших промышленных городов. Здесь сохранилась первозданная природная красота со всеми ее богатствами: леса по-прежнему полны грибов и ягод, населены редкими видами птиц и зверей. В чистейших реках и озерах водится рыба. В большинстве своем это охраняемые территории и памятники природы.

Но главное богатство этих мест заключается в том, что это естественный центр бытования традиционной духовной культуры Вологодской области. Здесь сохранились и живут народные традиции Русского Севера. Они передаются от поколения к поколению и в наши дни!

Только здесь можно по-настоящему прикоснуться к историческим корням русского народа, духовному наследию наших предков, гармонично отразившихся в обрядовых песнях, плачах и пляске.

Сохранившиеся в чистоте и неприкосновенности древнейшие обряды, ритуалы, сказки и традиции приготовления забытых многими национальных блюд оказывают магическое действие, заставляя человека прислушаться к голосу генетической памяти, задуматься о смысле жизни, своей значимости в судьбе малой родины и в цепи поколений.

Название селу дала река Нюксеница - приток реки Сухоны. Первое упоминание о Нюксенице относится к ХVII столетию. В ХХ веке археологами открыта наиболее древняя, единственная в Вологодской области, стоянка эпохи палеолита. Найдено кремневое орудие, рог и кости бизона, части бивней мамонта. Устойчивый быт этих мест помог сохраниться глубоко-архаичным формам искусства. Музыкальный фольклор вобрал песенные традиции, столетиями жившие и поныне живущие здесь. Эпическая ширь нюксенского наследия звучит сегодня для туристов в сказках, свадебных причетах, байках, присказках, прибаутках и загадках.

**4.9 Медовая Тарнога**

Село Тарногский Городок расположено на северо-востоке области в междуречье рек Тарнога и Кокшеньга. Специалисты по топонимике считают, что гидроним Тарнога финно-угорского происхождения. По мнению А. А. Угрюмова, Тарнога - река, поросшая осокой. Историки предполагают, что уже в XII веке существовало славянское (новгородское) селение Тарногский городок как укрепленный острог.

Первое официальное упоминание - 1453 год, связано с бегством сюда Дмитрия Шемяки и последовавшей облавой Ивана III. В 1478 вся территория Кокшеньги становится «государевой вотчиной». В XVII в. населенный пункт относился к типу поселений-крепостей. В источниках он именуется «Тарногский городок на р. Тарноге». В писцовой книге за 1678 г. сообщается, что Тарногский городок окружен земляным валом, внутри для торговли устроено 28 лавок и 5 амбаров. Еще в 1847 г. были видны два рва - остатки Тарногского городка.

Край этот до ХХ века оставался наполовину языческим, сохранялись пережитки культового поклонения деревьям, соблюдались глубоко архаичные свадебные обряды. Здесь удивляет все: северорусские бревенчатые дома, рукотворная мебель, резные прялки, вышивки и, конечно, природа.

Газета «Вологодские губернские ведомости» еще в XIX веке восторгалась тарногским пейзажем, отмечая, что картина всей Кокшеньгской местности очень живописная и прелестная, и что не возможно оторвать глаз от подобных видов с волнистыми холмами. Здесь Север со звонкой тишиной, с буйно-цветущими луговыми травами, с яркими и крупными полевыми цветами, каких не встретить в средней полосе. Не случайно край этот называют Тарногой медовой за обилие пасек и душистый целебный мед.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Данная работа была посвящена исследованию экологического туризма в Вологодской области. Цель достигнута, все исследовательские задачи решены, хотя данная работа не отражает всех аспектов заявленной проблемы.

Тем не менее по результатам работы можно сделать некоторые выводы, а именно:

1. Популярность экологического туризма в техногенной среде возрастает по мере ухудшения состояния окружающей среды.
2. Экологический туризм дает возможность людям, уставшим от шума и толчеи городской жизни, испытывающим потребность отдохнуть на природе от загазованной атмосферы, не только восстановить защитные функции организма, но и в целом - гармонию в своем мироощущении
3. Такой вид отдыха как экологический туризм предполагает:

* погружение на время тура в мир естественной природы и жизнь, не отягощенную благами цивилизации;
* возможность собирать ягоды, грибы, травы, делать из них заготовки, наблюдать за жизнью дикой природы;
* в программу отдыха часто входит помощь местным жителям в работах по уходу за садом и огородом, участие в строительстве, катание на лошадях, участие в праздниках поселения (хороводы, игры, танцы, пение песен у костра) если они будут проходить во время вашего пребывания;
* питание экологически чистыми продуктами, в состав которых может входить и свежая молочная продукция от местных жителей;
* наполнение жизненными силами, энергией, витаминами и незабываемыми впечатлениями;
* вдали от городской суеты под естественные звуки природы можно привести в гармонию свои мысли и чувства, по желанию можно остаться наедине с самим собой;

На сегодняшний день существует официальная договоренность с местной администрацией на создание сети экопоселений, состоящих из Родовых поместий, на территории Вологодской области, в Вытегорском и Вашкинском (Липин Бор) районах.

Вытегорский район расположен на берегу Онежского озера, Липин Бор на берегу Белого озера. Эти районы имеют множество небольших озер и речек. Все места удивительно красивые! Грибы, ягоды.

Земельный комитет Вытегорского района выделяет 1га в собственность (на сегодняшний день) за ...65 руб.!!! 200 кубов леса (бесплатно) на строительство дома и другая помощь.

Программы и проекты развития эко-бизнеса, которые были предложены администрациям разных районов Вологодской области, комплексно были связаны исключительно только на основе экопоселений из Родовых поместий.

Это значит - будет работа. Это значит можно на месте зарабатывать и строиться. Для этого необходимы предприниматели с чистыми помыслами.

Один из таких проектов - экопоселение «Питерское» (Вологодская обл., Вологодский район, около 15 км от п. Кипелово, 2 км от р. Масляная. От Вологды 1 - 1,5 часа рейсовым автобусом "Вологда - Кипелово" (4 раза в день) или электричкой «Вологда – Череповец» до ст. Кипелово). Хвойные, лиственные и смешанные леса, четыре полузаброшенные деревни. Поселение создаётся Международным Благотворительным Фондом «Пересвет» на базе эколого-социального поместья Соколова.

Администрация Вологодского района выделяет компактную территорию общей площадью более 600 га. В настоящее время ведётся проектирование поселения, подбор людей, ознакомительные поездки и т.п.

**ЛИТЕРАТУРА**

Учебная литература

1. Журнал Туризм и отдых" № 27 за 2009 г.
2. Сергеева Т.К. Экологический туризм - М.: Финансы и статистика, 2004 – 360 с.
3. Тарасенок А. Виды экологического туризма. // Туризм и отдых.№47 2000-170с.
4. Храбовченко В.В. Экологический туризм - М.: Финансы и статистика, 2007-208с.

Интернет- ресурсы:

1. <http://religion.ng.ru/society/2010-08-18/2_vologda>
2. <http://www.zauloma.com/>
3. <http://www.adrenalinetour.ru>
4. <http://www.kvest.spb.su/region_vologda>
5. <http://vologda-oblast.ru/periodic>