

УДК 338.48(470)+613.79

EDN: PNDFXM

DOI: 10.65891/2949-1983-2026-22-3-20-24



©2026 Контент доступен по лицензии CC BY-NC 4.0
This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 license
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

СОННЫЙ ТУРИЗМ В РОССИИ: АНАЛИЗ СТАНОВЛЕНИЯ НОВОГО СЕГМЕНТА

СТЕПАНИЮГА Лариса Александровна, старший преподаватель кафедры «Туризм и гостиничное дело»
Луганский государственный университет имени Владимира Даля
291034, Россия, Луганск, sla141171@mail.ru

SPIN-код: 7454-6755

AuthorID: 1177313

ORCID: 0009-0007-0106-307X

ШПАРЧУК Игорь Сергеевич, ассистент кафедры «Туризм и гостиничное дело»
Луганский государственный университет имени Владимира Даля
291034, Россия, Луганск, igorshparchuk@gmail.com

SPIN-код: 3679-4374

AuthorID: 1277516

ORCID: 0009-0006-0902-5468

Аннотация. В статье на основе эмпирических данных и авторской аналитики исследуется феномен сонного туризма в России. Показано, что формирование этого сегмента отражает глубинные сдвиги в потребительских ценностях: рост значимости ментального здоровья и цифрового детокса. Авторами проведен сравнительный анализ институциональных моделей сонного туризма в России и ведущих азиатских странах, выявлены ключевые отличия и возможности адаптации зарубежного опыта. На основе статистической обработки данных опросов (корреляционный, регрессионный, кластерный анализ) определены социально-демографические профили потребителей и факторы спроса. Предложена авторская типология региональных кластеров для развития направления, а также сценарный прогноз до 2030 года и практические рекомендации по институциональной поддержке сегмента.

Ключевые слова: сонный туризм, wellness-туризм, ментальное здоровье, сравнительный анализ, статистический анализ, региональная дифференциация, авторская типология.

© Степаниюга Л.А., Шпарчук И.С., 2026

SLEEP TOURISM IN RUSSIA: AN ANALYSIS OF THE FORMATION OF A NEW SEGMENT

STEPANYUGA Larisa Alexandrovna, Senior Lecturer at the Department of Tourism and Hospitality Management
Lugansk State University named after Vladimir Dahl
291034, Russia, Lugansk, sla141171@mail.ru

SHPARCHUK Igor Sergeyevich, Assistant Professor of the Department of Tourism and Hotel Management
Lugansk State University named after Vladimir Dahl
291034, Russia, Lugansk, igorshparchuk@gmail.com

Abstract. The article examines the phenomenon of sleep tourism in Russia based on empirical data and author's analysis. It is shown that the formation of this segment reflects profound shifts in consumer values.: the growing importance of mental health and digital detox. The authors conducted a comparative analysis of institutional models of sleep tourism in Russia and leading Asian countries, identified key differences and opportunities for adapting foreign experience. Based on statistical processing of survey data (correlation, regression, cluster analysis), socio-demographic profiles of consumers and demand factors were determined. The author's typology of regional clusters for the development of the direction is proposed, as well as a scenario forecast until 2030 and practical recommendations for institutional support of the segment.

Keywords: sleep tourism, wellness tourism, mental health, comparative analysis, statistical analysis, regional differentiation, author's typology.

© Stepanyuga L.A., Shparchuk I.S., 2026

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы туристская индустрия фиксирует устойчивый сдвиг потребительских предпочтений: от погоны за впечатлениями к восстановлению ресурсов. Этот тренд особенно ярко проявляется в формировании сегмента «сонного туризма» – путешествий, главной целью которых является качественное восстановление сна. В отличие от традиционного понимания отдыха, здесь акцент смещается с внешней активности на внутреннее состояние, с количества впечатлений на их глубину.

Для России данный сегмент представляет особый интерес. Во-первых, он растёт взрывными темпами (спрос вырос в 15 раз за два года [1; 3; 10; 14–17]), что свидетельствует о наличии мощного неудовлетворённого запроса. Во-вторых, в стране уже сформирована базовая инфраструктура (отдельные номера SleepWell, wellness-программы в санаториях), но отсутствует системное институциональное оформление. В-третьих, международный опыт стран Азии (Япония, Таиланд, Китай, Сингапур) показывает, что при грамотной поддержке сонный туризм может стать значимым драйвером развития туристской отрасли.

МЕТОДОЛОГИЯ

Цель статьи – научно обосновать явление сонного

туризма, предложить авторское видение его места в российской туристской системе, выявить факторы, определяющие спрос, и сформулировать конкретные меры по развитию сегмента.

Методологическая основа исследования базируется на сочетании теоретического осмысления феномена сонного туризма и эмпирического анализа, позволяющего верифицировать выдвигаемые гипотезы. В качестве теоретической рамки используются концепции ритмического анализа, рассматривающие сон как социокультурную практику, а также стимульно-организменная модель (SOR), объясняющая влияние атрибутов дестинации на восприятие качества сна и туристское поведение. Эти подходы привлекаются не как самоцель, а как инструменты интерпретации, адаптированные к российским реалиям.

Эмпирическая база исследования сформирована из открытых источников, включающих отраслевую аналитику Ассоциации туроператоров России (АТОР) и Российского союза туристской индустрии (РСТ), результаты опросов туристов, опубликованные в отраслевых СМИ и специализированных изданиях, экспертные интервью, размещённые в открытом доступе, а также агрегированные данные о развитии wellness-рынка. Для обработки собранной информации применён комплекс методов

статистического анализа. На первом этапе с помощью описательной статистики обобщены основные характеристики спроса и потребительских предпочтений. Далее использован корреляционный анализ для выявления взаимосвязи между социально-демографическими характеристиками респондентов и их готовностью к участию в сонном туризме. Для проверки значимости различий между группами (по полу, возрасту, уровню дохода) применён t-критерий Стьюдента и дисперсионный анализ (ANOVA), позволившие оценить вклад отдельных факторов в формирование спроса. С помощью кластерного анализа выделены устойчивые профили потребителей, различающиеся по ценностным установкам и платёжеспособности. Регрессионный анализ использован для определения относительного влияния ключевых детерминант (доход, уровень стресса, регион проживания) на вероятность выбора сонного туризма.

Помимо количественных методов, в работе реализованы элементы качественного анализа: проведён сравнительный анализ институциональных моделей сонного туризма в России и ведущих азиатских странах (Япония, Таиланд, Китай, Сингапур), предложена авторская типология региональных кластеров, перспективных для развития данного сегмента, а также разработан сценарный прогноз до 2030 года, основанный на экстраполяции выявленных трендов и учёте возможных мер институциональной поддержки. Такой дизайн исследования позволил обеспечить как глубину интерпретации явления, так и обоснованность практических рекомендаций.

Представленный список источников (22 позиции) отражает комплексный подход авторов к изучению феномена сонного туризма, сочетая теоретико-методологическую базу, эмпирические данные и отраслевую аналитику. В структуре списка выделяются три основные группы: учебные издания по статистике туризма, зарубежные научные статьи в рецензируемых журналах, а также интернет-источники, содержащие оперативную информацию о рыночных трендах и экспертные оценки.

Учебные пособия и учебники [1; 3; 4] формируют методический фундамент исследования, обеспечивая корректное применение статистического аппарата. В частности, работы Борисовой, Галкина и Галкиной [1], Пановой [3], а также Терехова, Николенко и Ефремовой [4] используются для обоснования выбранных методов описательной статистики, корреляционного, регрессионного и кластерного анализа, что соответствует заявленной в статье методологии.

Научные статьи в международных журналах [5–8] задают теоретический контекст и позволяют вписать российскую проблематику в глобальный исследовательский дискурс. Систематический обзор Мао с соавторами [5] даёт представление о факторах качества сна в гостиницах, работа Роббинса с соавторами [6] акцентирует роль сна в туристском опыте, исследование Шармы, Ким и Ли [7] раскрывает влияние атрибутов дестинации на намерения туристов через SOR-модель, а статья Веййола и Валтонен [8] предлагает ритмический анализ сна в природной среде, что созвучно авторской типологии регионов. Эти источники [5–8] цитируются в теоретической части и при сравнительном анализе международного опыта.

Эмпирическая база исследования преимущественно сформирована интернет-источниками [9–22], которые можно разделить на несколько подгрупп. К первой подгруппе относятся следующие материалы, которые фиксируют динамику потребительских спроса и предпочтения: аналитические данные о росте спроса [20], результаты экспертных оценок, опросов потенциальных потребителей [10; 14; 19], аналитическая база Ассоциации туроператоров России [11; 12] и периодическая печать в ведущих российских СМИ [17; 19]. Ко второй подгруппе относятся оценки и прогнозы экспертов [19; 21], заявления представителей государственной власти [15], представителей отрасли [3; 4; 11]. Третья подгруппа включает статистические и аналитические: данные о статьях

потребительских расходов [18], официальная статистическая база об объемах турпоездок граждан [16], в том числе международные аналитические данные о сонном туризме во Вьетнаме [9], используемые для сравнения с отечественными показателями.

Наряду с отечественными публикациями [19; 21; 22] присутствуют иностранные [21; 22], в том числе специализированный зарубежный ресурс Eco-tourism Expert [20]. Это обеспечивает прозрачность и верифицируемость данных, что расширяет аудиторию и географию исследования. В целом список демонстрирует баланс между фундаментальными теоретическими работами, прикладными статистическими руководствами и актуальными отраслевыми данными, что позволяет авторам обоснованно выполнить поставленные в статье задачи: проанализировать становление сегмента, выявить факторы спроса, предложить типологию регионов и сформулировать практические рекомендации.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Сонный туризм представляет собой комплексное явление, включающее три взаимосвязанных компонента:

- физиологический – восстановление качества сна как базовая потребность;
- психологический – снятие стресса, цифровой детокс, возвращение к себе;
- социокультурный – легитимация права на паузу, отказ от навязчивой продуктивности [2, с. 168–171].

Исследуемый вид туризма является маркером перехода от «общества достижений» к «обществу восстановления». В российском контексте, где долгое время отдых ассоциировался с активностью (экскурсии, пляжи), появление устойчивого интереса к пассивному восстановлению сигнализирует о глубоких изменениях в ценностных установках [4]. Игнорирование этого тренда приведёт к потере конкурентоспособности отечественной туристской индустрии, которая продолжит ориентироваться на устаревающие форматы.

Сравнивая модели развития сонного туризма в Японии, Таиланде, Китае и Сингапуре, автор выделяет три ключевых элемента, которые могут быть полезны для России:

1. Японская модель – корпоративная поддержка: работодатели оплачивают сотрудникам отдых, направленный на восстановление сна, рассматривая это как инвестицию в продуктивность. Для России, где остро стоит проблема выгорания, такой подход может стать эффективным стимулом.

2. Тайская модель – интеграция в национальную wellness-стратегию: сонный туризм рассматривается как часть комплексной программы оздоровления, что привлекает международный поток. В России это могло бы быть реализовано через адаптацию санаторно-курортной базы.

3. Сингапурская модель – высокие технологии: внедрение научно обоснованных систем управления сном (SleepHub) в премиальных отелях. Для России это может стать драйвером развития люксового сегмента.

Механическое копирование не даст результата, поскольку необходимо учитывать российские реалии, такие как большая территория, разнообразие природных условий, дифференциация уровня доходов населения [11; 12].

Динамика спроса (таблица 1) демонстрирует, что сонный туризм в России находится в стадии активного формирования. Автор объясняет это не только ростом уровня стресса, но и изменением отношения к отдыху: всё больше людей рассматривают отпуск как время для восстановления, а не для достижений.

Таблица 1. Динамика спроса на сонный туризм (2023–2025 гг.)*

Table 1. Trends in demand for sleep tourism (2023–2025)*

Показатель	2023	2024	2025	Динамика
Количество запросов (отн.)	1,0	4,2	15,0	+1400 %
Доля отелей с номерами SleepWell	2 %	8 %	18 %	+16 %
Средняя стоимость номера, тыс. руб.	12,0	14,5	16,0	+33 %

* Расчеты по данным литературных источников [9; 13; 17; 19–21]

* Calculations based on data from literature sources [9; 13; 17; 19–21]

Потребительские предпочтения (таблица 2) и их долевое разноеобразие (рисунок 1) показывают, что ключевыми элементами уровня комфорта для российских туристов являются тишина (78 %), анатомические матрасы (72 %) и возможность цифрового детокса (65 %). Автор обращает внимание, что доля запроса на консультацию сомнолога (34 %) значительно ниже, чем на физические условия, что говорит о недостаточной информированности и потенциале развития туристской деятельности.

Таблица 2. Потребительские предпочтения*
Table 2. Consumer preferences*

Предпочтение	Доля, %
Тишина	78
Анатомический матрас/подушка	72
Цифровой детокс	65
Спа-процедуры перед сном	58
Программы релаксации/медитации	52
Консультация сомнолога	34

* Составлено по данным литературных источников [18; 20; 22]
* Compiled based on data from literature sources [18; 20; 22]



Рисунок 1. Доли потребительского предпочтения, %
(Составлено авторами)

Figure 1. Consumer preference shares, %
(Compiled by the authors)

В таблице 3 авторами систематизируются ключевые параметры развития сонного туризма в России и азиатских странах. Россия, несмотря на высокий потребительский интерес (76 %), значительно отстаёт по уровню институционализации и технологической оснащённости. Это создаёт разрыв между спросом и предложением, который при отсутствии системных мер может привести к уходу платежеспособных туристов за границу или к разочарованию в формате из-за низкого качества услуг.

Таблица 3. Сравнительный анализ моделей развития*
Table 3. Comparative analysis of development models*

Критерий	Россия 2024–2025	Япония 2010–е гг.	Тайвань 2015–2020	Китай 2020–2023	Сингапур 2024–2026
Начало развития	76 %	51 %	75 %	83 %	67 %
Доля заинтересованных	частная инициатива	корп. поддержка	нац. стратегия	гос. признание	премиум-сегмент
Институциональный статус	традиционные	ИП-кровать	SPA-технологии	режим дня	психоакустика
Технологии	жители мегаполисов, возрастная категория 30–50 лет	офисные сотрудники	международные туристы	молодёжь	премиальные туристы
Целевая аудитория	+20–25 % к номеру	доступный	высокий	очень высокий	люкс
Цена					

* Авторская систематизация по данным [2; 6–8]
* Original classification based on data from [2; 6–8]

Авторами проведена статистическая обработка данных для выявления объективных факторов, влияющих на готовность граждан РФ к сонному туризму.

В статье применен корреляционный анализ, результаты которого показали положительную связь между уровнем дохода и потребительским спросом ($r = 0,42$, $p < 0,001$), которая имеет положительные тенденции в мегаполисах ($r = 0,51$). Данный аспект подтверждает гипотезу о том, что сонный туризм является доступным в

основном слоям населения со средним и высоким уровнем дохода, что сдерживает развитие более бюджетных форматов отдыха в данной отрасли туризма.

При сравнительной характеристике групп моделей развития (t-критерий) было выявлено, что: среди женщин прослеживается более высокий потребительский спрос (74 % против 68 %, $p = 0,032$); возрастная дифференциация, как показал анализ, имеет незначительный фактор; а высокий доход даёт 82 % готовности путешествовать, низкий – 58 % ($p < 0,001$). Авторами дана интерпретация результатов анализа и сделано заключение, что сонный туризм в России востребован, прежде всего, среди занятого населения, испытывающего повышенный уровень стрессовой нагрузки.

В исследовании также проведен дисперсионный анализ, который подтвердил тезис о том, что доход индивидуальных туристов обосновывает 18 % дисперсии выбора формата отдыха, в то время как регион проживания (территория, пространственное планирование, размещение объектов инфраструктуры) – 14 %.

При развитии направления сонного туризма важно учитывать специфику региона: в мегаполисах и тот факт, что спрос в городских пространствах выше, в провинции – ниже. На основе кластерного анализа выделены профили потенциальных групп потребителей сонного туризма (рисунок 2).

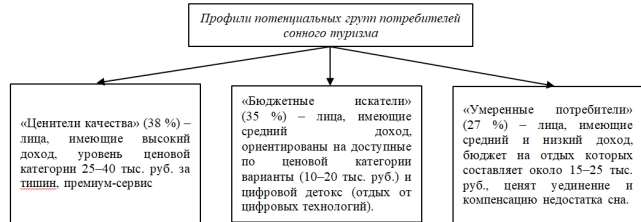


Рисунок 2. Профили потенциальных групп потребителей сонного туризма
(Составлено авторами)

Figure 2. Profiles of potential sleep tourism consumer groups
(Compiled by the authors)

Данная классификация (рисунок 2) должна лечь в основу разработки туристских продуктов. Так, для первого кластера – sleep-ретриты категории люкс, для второго – кемпинги и глэмпинги с акцентом на отказ от электронных гаджетов, для третьего – интеграция sleep-услуг в стандартные санаторно-курортные путевки.

Регрессионный анализ ($R^2 = 0,42$) показал, что ключевые факторы – доход ($\beta = 0,28$), стресс ($\beta = 0,19$) и проживание в мегаполисе ($\beta = 0,15$). Возраст статистически не значим. Это подтверждает, что целевая аудитория – не возрастная группа, а образ жизни: люди, испытывающие высокие нагрузки.

На основе анализа природно-климатических условий и потребительского спроса авторы выделяют типы регионов, перспективных для развития сонного туризма.

Природные убежища (Алтай, Карелия, Байкал) – высокий потенциал для экологичного отдыха, удалённость от городов, спокойная атмосфера. Здесь целесообразно развивать кемпинги, глэмпинги и ретрит-центры.

Курортные зоны (Черноморское побережье, Азовское побережье, Кавказские минеральные воды) – уже существующая инфраструктура, климатические факторы. Необходима интеграция sleep-программ в санатории и отели.

Пригородные зоны мегаполисов (Московская, Ленинградская области) – спрос на короткие поездки для цифрового детокса. Оптимальны загородные отели с номерами категории SleepWell.

В Луганской Народной Республике, которая выступает исследуемым регионом, перспективными территориями для развития сонного туризма, ввиду наличия природных ресурсов и туристских дестинаций, можно назвать Новопсковский м.о., Старобельский м.о., Станично-

Луганский м.о., Лутугинский м.о., Свердловский м.о., Перевальский м.о., Кременской м.о., Краснодонский м.о., Антрацитовский м.о., а также г.о. Луганск, г.о. Красный Луч, г.о. Северодонецк, г.о. Лисичанск. Однако стоит отметить, что в ряде территорий и населенных пунктов ЛНР развитие туризма осложнено политической обстановкой и ведением боевых действий.

Сценарный прогноз (таблица 4) показывает, что при сохранении текущих трендов (инерционный сценарий) доля сонного туризма останется нишевой (0,5–1,0 %). Только активная институциональная поддержка (инновационный сценарий) позволит довести ее до 2–3 %, а при интеграции в нацпроект – до 5–7 %.

Таблица 4. Сценарный прогноз развития сонного туризма в России до 2030 г.*

Table 4. Scenario-based forecast for the development of sleep tourism in Russia through 2030*

Сценарий	Кол-во спец. объектов	Доля в турпотоке, %
Инерционный	50–70	0,5–1,0
Инновационный	150–200	2,0–3,0
Целевой	300–400	5,0–7,0

* Расчеты произведены авторами

* Calculations performed by the authors

В ходе исследования выделены следующие виды рисков развития сонного туризма:

1. Институциональные – отсутствие официального статуса сонного туризма, что ведет к правовой неопределенности и невозможности использовать меры поддержки.

2. Инфраструктурные – дефицит стандартов, высокая стоимость создания специализированных объектов, недостаток квалифицированных кадров (сомнологов, консультантов).

3. Поведенческие – низкая осведомленность населения о возможностях сонного туризма, стереотип о том, что отпуск должен быть активным.

Преодоление этих барьеров, по мнению автора, требует согласованных действий на федеральном и региональном уровнях.

Для эффективного развития сонного туризма необходимы согласованные меры на разных уровнях. На федеральном уровне предлагается включить это направление в официальный классификатор видов туризма, что позволит формировать единые стандарты для специализированных средств размещения, а также предусмотреть льготные кредитные механизмы для инвесторов, реализующих соответствующие проекты. В регионах важно учитывать потенциал sleep-туризма при разработке мастер-планов территорий, выделяя зоны, подходящие для создания таких объектов, адаптировать существующую санаторно-курортную базу под программы восстановительного сна и поддерживать предпринимательские инициативы локального уровня. Образовательная сфера должна ответить на запрос отрасли подготовкой сомнологов и консультантов по сну, ориентированных на работу в туризме, а также включением тематики сонного туризма в программы повышения квалификации специалистов индустрии гостеприимства. Бизнесу, в свою очередь, целесообразно развивать продукты, исходя из выделенных потребительских кластеров, и использовать международный опыт, адаптируя его к российским условиям.

ВЫВОДЫ

Сонный туризм в России – объективно существующий и быстрорастущий сегмент, отражающий глубинные изменения в потребительских ценностях. Его потенциал не реализован из-за институциональной и инфраструктурной незрелости.

Международный опыт показывает, что ключевыми факторами успеха являются: а) корпоративная поддержка; б) интеграция в национальные wellness-стратегии; в) применение научно обоснованных технологий. Россия может

адаптировать эти элементы с учётом своей специфики.

Статистический анализ выявил три кластера потребителей («ценители качества», «бюджетные искатели», «умеренные потребители»), что позволяет разрабатывать дифференцированные предложения.

Типология регионов, приведенная в исследовании авторами (природные убежища, курортные зоны, пригородные зоны мегаполисов), дает основу для планирования инфраструктуры.

Для развития сегмента необходимы: институциональное признание, разработка стандартов, кадровая подготовка, корпоративные программы и целевое финансирование в рамках нацпроекта «Туризм и индустрия гостеприимства».

Итак, развитие исследуемого вида туризма позволит увеличить количество рабочих мест, поступлению в бюджет налоговых отчислений, увеличить прибыль туристских организаций, способствовать экономическому росту региона, создать предпосылки устойчивого развития отрасли.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Борисова, Е. Г. Статистика туризма: учебное пособие / Е. Г. Борисова, С. А. Галкин, Н. А. Галкина. – Москва: Аспект Пресс, 2022. – 168 с.
2. Заячковська, Г. Сонний туризм як новий тренд відпочинку / Г. Заячковська // Сучасні тенденції розвитку індустрії туризму та гостинності: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2024. – С. 168–171.
3. Панова, А. В. Статистика туризма: учебное пособие / А. В. Панова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: ИНФРА-М, 2023. – 287 с. – DOI 10.12737/1046178.
4. Терехов, А. М. Методы статистического анализа в индустрии туризма. Практический курс: учебник для вузов / А. М. Терехов, П. Г. Николенько, М. В. Ефремова. – Москва: Юрайт, 2025. – 154 с.
5. Mao, Z. Sleep quality in hotels: A systematic review and future research directions / Z. Mao, M. F. Jones, M. Li [et al.] // International Journal of Hospitality Management. – 2018. – Vol. 74. – P. 151–160. – DOI 10.1016/j.ijhm.2018.04.001.
6. Robbins, R. The role of sleep in the tourist experience / R. Robbins, C. L. Jackson, P. Underwood [et al.] // Tourism and Hospitality Research. – 2020. – Vol. 20, No. 4. – P. 456–468. – DOI 10.1177/1467358420934009.
7. Sharma, A. Sleep tourism: Examining the role of destination attributes, perceived sleep quality, and well-being in shaping travel intentions / A. Sharma, J. Kim, S. Lee // Current Issues in Tourism. – 2025. – Vol. 28, No. 2. – P. 215–232. – DOI 10.1080/13683500.2024.2307628.
8. Veijola, S. The rhythms of sleeping in nature / S. Veijola, A. Valtonen // Annals of Tourism Research. – 2014. – Vol. 47. – P. 19–31. – DOI 10.1016/j.annals.2014.04.001.
9. Вьетнамские путешественники стремятся к туризму, ориентированному на сон: Booking.com // The Investor. – 2024. URL: <https://theinvestor.vn/67-of-vietnamese-travellers-look-for-sleep-focused-tourism-bookingcom-d9170.html> (дата обращения: 30.03.2026).
10. Алтай вместо снотворного: правда ли россияне массово выбирают «сонный туризм» // RTVI. – 2025. URL: <https://rtvi.com/news/altaj-vmesto-snotvornogo-pravda-li-rossiyane-massovo-vybirayut-sonnyj-turizm/> (дата обращения: 30.03.2026).
11. Ассоциация туроператоров в России набирает популярность «сонный туризм» // Общественная служба новостей (ОСН). – 2025. URL: <https://www.osnmedia.ru/obshhestvo/assotsiatsiya-turoperatorov-v-rossii-nabirayet-populyarnost-sonnyj-turizm/> (дата обращения: 30.03.2026).
12. В Ассоциации туроператоров России сообщили о популярности тренда на «сонный туризм» // Говорит Москва. – 2025. URL: <https://govoritmoskva.ru/news/474641/> (дата обращения: 30.03.2026).
13. В России предложили ввести сбор для выезжающих за рубеж // Газета.ру. – 2026. URL: <https://mt.gazeta.ru/blog/43494518590/V-Rossii-predlozili-vvesti-sbor-dlya-vyezdzhayuschih-za-rubezh> (дата обращения: 30.03.2026).
14. «Выспаться и подлечиться». Какой отдых выбирают россияне в 2026 году? // Информер (Ruinform). – 2026. URL: <https://ruinform.com/page/vyspatsja-i-podlechitsja-kakoj-otdyh-vybirajut-rossijane-v-2026-godu> (дата обращения: 30.03.2026).
15. Депутат Тарбаев спрогнозировал сохранение тренда на «сонный туризм» у россиян // Газета.ру. – 2026. URL: <https://mt.gazeta.ru/blog/43261674637/Deputat-Tarbayev-sprognoziroval-sohraneni-trenda-na-sonnyj-tur> (дата обращения: 30.03.2026).
16. Дмитрий Чернышенко: «За 10 месяцев 2025 года число турпоездки по стране достигло 76,2 миллиона» // RUSSPASS Журнал. – 2025. URL: <https://mag.russpass.ru/business/rubric/novosti-1/dmitrij-chernyshenko-za-10-mesyacev-2025-goda-chislo-turpoezdok-po-strane-dostiglo-762-milliona> (дата обращения: 30.03.2026).
17. Купить тур, чтобы хорошо отдохнуть. Почему 2026-й может стать годом «сонного туризма» // Общественное Телевидение России (ОТР). – 2026. URL: <https://otr-online.ru/articles/kupit-tur-i-horoshenko-pospat-pochemu-i-mozhet-stat-godom-sonnogo-turizma-ichto-eto-takoe-308682.html> (дата обращения: 30.03.2026).
18. Потребительские расходы россиян в туризме выросли на 10% // СберАналитика. – 2025. URL: <https://sberanalytics.ru/news/>

potrebitelskie-rashody-rossiyan-v-turizme-vyrosli-na-10 (data obrasheniya: 30.03.2026).

19. Эксперт назвала главные причины роста спроса на «сонный туризм» у россиян // *Izvestia*. – 2026. – 18 февраля. – URL: <https://iz.ru/2044242/2026-02-18/ekspert-kireeva-nazvala-glavnye-prichiny-rosta-sprosa-na-sonnyi-turizm-u-rossiian> (data obrasheniya: 30.03.2026).

20. Demand for «Sleep Tourism» in Russian Hotels Skyrockets 15-Fold // *Eco-tourism Expert*. – 2025. – URL: <https://eco-tourism.expert/en/news/demand-for-sleep-tourism-in-russian-hotels-skyrockets-15-fold> (data obrasheniya: 30.03.2026).

21. Expert Kireeva named the main reasons for the growing demand for «sleep tourism» among Russians // *Izvestia* (Izvestia). – 2026. URL: <https://en.iz.ru/en/2044242/2026-02-18/expert-kireeva-named-main-reasons-growing-demand-sleep-tourism-among-russians> (data obrasheniya: 30.03.2026).

22. Getting enough sleep at any cost: why Russians are increasingly choosing «sleep tourism» // *Izvestia* (Izvestia). – 2026. URL: <https://en.iz.ru/en/2044223/sofiia-tokareva/getting-enough-sleep-any-cost-why-russians-are-increasingly-choosing-sleep-tourism> (data obrasheniya: 30.03.2026).

REFERENCES

1. Borisova, E. G. *Tourism statistics: a textbook* / E. G. Borisova, S. A. Galkin, N. A. Galkina. Moscow: Aspect Press, 2022. 168 p.

2. Zayachkovska, G. *Sonny tourism as a new trend in a new direction* / G. Zayachkovska // *Suchasni trends in the development of industrial tourism in the living room: materials of the National scientific and practical conference*. – Sumi: SumDPU imeni A.S. Makarenka, 2024. – pp. 168-171.

3. Panova, A.V. *Tourism statistics: a textbook* / A.V. Panova. – 2nd ed., ispr. and add. – Moscow: UKRAINE-M, 2023. – 287 p. – DOI 10.12737/1046178.

4. Terekhov, A.M. *Methods of statistical analysis in the tourism industry. Practical course: textbook for universities* / A.M. Terekhov, P. G. Nikolenko, M. V. Efremova. – Moscow: Yurait, 2025. – 154 p.

5. Mao, Z. *Sleep quality in hotels: a systematic review and directions for future research* / Z. Mao, M. F. Jones, M. Li [et al.] // *International Journal of Hotel Management*. – 2018. – Volume 74. – pp. 151-160. – DOI 10.1016/j.ijhm.2018.04.001.

6. Robbins, R. *The role of sleep in the tourist experience* / R. Robbins, K. L. Jackson, P. Underwood [et al.] // *Research in the field of tourism and the hotel business*. 2020. Volume 20, No. 4. pp. 456-468. DOI 10.1177/1467358420934009.

7. Sharma, A. *Sleep tourism: studying the role of destination attributes, perceived sleep quality and well-being in shaping travel intentions* / A. Sharma, J. Kim, S. Lee // *Actual problems of tourism*. – 2025. – Volume 28, No. 2. – pp. 215-232. – DOI 10.1080/13683500.2024.2307628.

8. Veikholo, S. *Rhythms of sleep in nature* / S. Veikholo, A. Valtonen // *Annals of tourist research*. – 2014. – Volume 47. – pp. 19-31. – DOI 10.1016/j.annals.2014.04.001.

9. *American travelers strive for other-oriented tourism: Booking.com // Investor*. – 2024. URL: <https://theinvestor.vn/67-of-vietnamese-travellers-look-for-sleep-focused-tourism-booking-com-d9170.html> (date of access: 30.03.2026).

10. *As for everything else: the Russian government has chosen «sleep tourism»* // RTVI. – 2025. URL: <https://rtvi.com/news/altaj-v-mesto-snotvornogo-pravda-li-rossiiane-massovo-vybirayut-sonnyj-turizm/> (date of access: 30.03.2026).

11. *Association of Tour Operators: sleep tourism is gaining popularity in Russia* // Public News Service (OSN). – 2025. URL: <https://www.osnmedia.ru/obshchestvo/assotsiatsiya-turoperatorov-v-rossii-nabiraet-populyarnost-sonnyj-turizm/> (date of access: 30.03.2026).

12. *The Association of Tour Operators of Russia reported on the popularity of the trend for «sleep tourism»* // Says Moscow. – 2025. URL: <https://govoritmoskva.ru/news/474641/> (date of appeal: 30.03.2026).

13. *In Russia, it was proposed to introduce a fee for those traveling abroad* // Newspaper.ru – 2026. URL: <https://mt.gazeta.ru/blog/43494518590/V-Rossii-predlozili-vvesti-sbor-dlya-vyezdzhayuschih-za-rubezh> (date of access: 30.03.2026).

14. *«Get enough sleep and heal up.» How are you going to choose Russia in 2026?* // Inform (Ruinform). – 2026. URL: <https://ruinform.com/page/vyspatsja-i-podlechitsja-kakoj-otdyh-vybirajut-rossijane-v-2026-godu> (date of appeal: 30.03.2026).

15. *Deputy Tarbaev predicted the continuation of the trend towards «sleep tourism» among Russians* // *Gazeta.ru* – 2026. URL: <https://mt.gazeta.ru/blog/43261674637/Deputat-Tarbayev-sprognoziroval-sohranenie-trenda-na-sonnyiy-tur> (date of access: 30.03.2026).

16. *Dmitry Chernyshenko: «In 10 months of 2025, the number of tourists in the country reached 76.2 million»* // *RUSSIAN magazine*. – 2025. URL: <https://mag.russpass.ru/business/rubric/novosti-1/dmitrij-chernyshenko-za-10-mesyacev-2025-goda-chislo-turpoezdok-po-strane-dostiglo-762-milliona> (date of access: 30.03.2026).

17. *Buy a tour to get a good night's sleep. Why 2026 may become the year of «sleep tourism»* // Public Television of Russia (OTR). – 2026. URL: <https://otr-online.ru/articles/kupit-tur-i-horoshenko-pospat-pochemu-imozhet-stat-godom-sonnogo-turizma-i-chto-eto-takoe-308682.html> (date of access: 30.03.2026).

18. *Consumer spending of Russians in tourism increased by 10%* // *SberAnalytika*. – 2025. URL: <https://sberanalytics.ru/news/potrebitelskie-rashody-rossiyan-v-turizme-vyrosli-na-10> (date of access: 30.03.2026).

19. *The expert named the main reasons for the growing demand for «sleep tourism» among Russians* // *Izvestia*. – 2026. – February 18. – URL: <https://iz.ru/2044242/2026-02-18/ekspert-kireeva-nazvala-glavnye-prichiny-rosta-sprosa-na-sonnyi-turizm-u-rossiian> (date of reference: 30.03.2026).

20. *The demand for «Sleep tourism» in Russian hotels has increased*

15-fold // *Expert on ecological tourism*. – 2025. – URL: <https://eco-tourism.expert/en/news/demand-for-sleep-tourism-in-russian-hotels-skyrockets-15-fold> (date of access: 30.03.2026).

21. *Expert Kireeva named the main reasons for the growing demand for «sleep tourism» among Russians* // *Izvestia*. – 2026. URL: <https://en.iz.ru/en/2044242/2026-02-18/expert-kireeva-named-main-reasons-growing-demand-sleep-tourism-among-russians> (date of access: 30.03.2026).

22. *Get enough sleep at any cost: why Russians are increasingly choosing «sleep tourism»* // *Izvestia*. – 2026. URL: <https://en.iz.ru/en/2044223/sofiia-tokareva/getting-enough-sleep-any-cost-why-russians-are-increasingly-choosing-sleep-tourism> (date of access: 30.03.2026).

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

The authors declare no conflicts of interests.

Заявленный вклад авторов:

Степаныуга Л. А. – постановка проблемы; разработка концепции и программы исследования; научное руководство; структурирование и анализ результатов, формирование эмпирической базы.

Шпарчук И. С. – анализ современной литературы и сбор данных; представление результатов и формулирование выводов; научная доработка текста.

The stated contribution of the authors:

Stepanyuga L. A. – problem statement; development of the concept and research program; scientific guidance; structuring and analyzing the results, forming an empirical base.

Shparchuk I. S. – analysis of modern literature and data collection; presentation of results and formulation of conclusions; scientific revision of the text.

Received date: 03.04.2026

Approved date: 24.04.2026

Accepted date: 29.09.2026