

УДК 338.486

DOI 10.25587/SVFU.2023.58.31.007

Разработка рекреационного тура в Момский природный парк «Аан-Айылгы» для студентов

Е. Е. Старков ✉, *Г. Н. Слепцова*

Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова

г. Якутск, Россия

✉ goshstark@gmail.com

Аннотация. В настоящее время большое внимание привлекает Арктический регион Российской Федерации. Все более популярным становится арктический туризм. В данной статье рассматривается понятие, особенности и туристический потенциал Момского улуса Республики Саха (Якутия). Одним из современных подходов к развитию арктических районов Якутии является эффективное использование туристического потенциала, которым обладает Момский район. Это территория с особыми природно-климатическими и туристско-рекреационными ресурсами. В России в последнее время наблюдается рост внутреннего туризма, связанный с геополитическими изменениями, ростом курса иностранных валют по отношению к российскому рублю и другими факторами. Это открывает очень хорошие перспективы для развития туризма в ранее не исследованных арктических районах нашей страны. Исследуются теоретические и методические аспекты организации физической рекреации студентов посредством туристического похода в природный парк «Аан-Айылгы» в Момском районе. В дальнейшем мы планируем организовывать походы не только для наших студентов, но и для всех желающих. Будем предлагать эксклюзивные туристические маршруты, которые даже при своей дороговизне будут очень привлекательными в сложившихся условиях развития глобального туристического рынка. Туристы во многом зависят от организатора поездки. Возможно лучше, если им станет хорошо организованное туристическое агентство, но, к сожалению, как такового агентства в Момском районе нет. И это, на наш взгляд, хороший шанс для заработка местных предпринимателей. Туроператоры лучше организывают подобные туристические походы и заранее решают вопросы о встречах с оленеводами и хорошо прокла-

дывают маршруты. Зато, если вы предпочтете в качестве организатора частного предпринимателя из представителей местного малочисленного народа – эвенов, то программа будет поинтересней: вы посетите стойбища их друзей или родственников и погрузитесь в местный колоритный быт. Отдельно стоит сказать о дорогах, вернее, об их отсутствии, что делает туристический поток ощутимо меньше желаемого.

Ключевые слова: Арктика, арктический туризм, физическая рекреация, туристический поход, студенты, Момский район, предпринимательство, экономика, индустрия туризма, туристский поток, туристический бизнес, индустрия туризма и доход.

Для цитирования: Старков Е. Е., Слепцова Г. Н. Разработка рекреационного тура в Момский природный парк «Аан-Айылгы» для студентов. Арктика XXI век. Гуманитарные науки. 2023, № 3(33). С. 104–120. DOI: 10.25587/SVFU.2023.58.31.007

Development of a recreational tour to Momsy Nature park «Aan-Aiylyg» for students

E. E. Starkov ✉, *G. N. Sleptsova*

M.K. Ammosov North-Eastern Federal University
Yakutsk, Russia

✉ goshstark@gmail.com

Abstract. The Arctic region of the Russian Federation is currently attracting much attention. Arctic tourism is becoming increasingly popular. This article considers the concept, features and tourist potential of Momsy district of the Republic of Sakha (Yakutia). One of the modern approaches to the development of the Arctic regions of Yakutia is the effective use of tourist potential, which the Momsy district has. This is a territory with special natural-climatic and tourist-recreational resources. Russia has recently witnessed the growth of domestic tourism due to geopolitical changes, the growth of foreign currencies against the Russian rouble and other factors. This brings high prospects for the development of tourism in the previously unexplored Arctic regions of our country. Theoretical and methodical aspects of the organization of physical recreation for students by means of a tourist camping trip to the Nature Park in the Momsy district «Aan-Aiylyg» are investigated. In the future it is planned to organize camping tours not only for our students, but also for everyone. Exclusive tourist routes will be offered, which, despite their high prices, will be attractive in the current conditions of the global tourist market development. Tourists largely depend on the organizer

of the trip. Perhaps it would be better if it was a well-organized travel agency, but unfortunately there is no such agency in the Momsky district. We believe that this is a good opportunity for local entrepreneurs to make money. Tour operators are better at organizing such trips and at arranging meetings with reindeer herders in advance, as well as good route planning. However, if you prefer a private entrepreneur from the representatives of the small indigenous people – Even – as an organizer, the programme will be more interesting: You will visit the camps of their friends or relatives and immerse yourself in the local colourful life. It is also worth mentioning the roads, or rather, their absence, which makes the tourist traffic noticeably less than desired.

Keywords: Arctic, Arctic tourism, physical recreation, hiking, students, Momsky district, entrepreneurship, economics, tourism industry, tourist flow, tourism business, tourism industry and income.

For citation: Starkov E. E., Sleptsova G. N. Development of a recreational tour to Momsky Nature park «Aan-Aiylygy» for students. Arctic XXI century. Humanitarian sciences. 2023, No. 3(33). P. 104–120. DOI: 10.25587/SVFU.2023.58.31.007

Введение

Актуальность исследования. На сегодняшний день для людей важно внедрять в свою жизнь активную деятельность, применять физические упражнения, закаливание и правильное питание.

В связи с этим мы считаем, что актуальность проблемы организации физической рекреации посредством туристского похода своевременна и актуальна.

Объект исследования: физическая рекреация студентов посредством туристического похода.

Предмет исследования: организация похода в природный парк «Аан-Айылгы» в Момском районе для физической рекреации студентов.

Цель исследования: выявить теоретические и методические аспекты организации физической рекреации студентов посредством туристического похода в природный парк «Аан-Айылгы».

Гипотеза исследования заключается в предположении, что если изучим методику планирования и проведения туристического похода, выявим условия для организации физической рекреации студентов, проанализируем туристический потенциал и инфраструктуру природного парка «Аан-Айылгы», то сможем разработать рекреационный тур, направленный на физическую рекреацию студентов в возрасте от 18 до 20 лет.

Методы и методика исследования: анкетирование, статистическая обработка данных.

В ходе исследования были рассмотрены понятие, сущность физической рекреации, туристический поход как средство физической рекреации и его оздоровительный эффект. Был проанализирован туристско-рекреационный потенциал природного парка «Аан-Айылгы», установлено, что местность богата рекреационными ресурсами, туристская инфраструктура развита слабо. Результаты анкетирования подтвердили желание респондентов в участии в рекреационном туре с туристическим походом в природный парк «Аан-Айылгы». На основе полученных данных был разработан тур, а также оценена его эффективность для физической рекреации студентов.

В современном мире человек зачастую пребывает в стрессовой ситуации. Опасность физической, умственной и психологической перегрузки существует практически постоянно у каждого из нас. Особенно это актуально для жителей городов: стоит выйти за порог дома, и мы сталкиваемся с шумом, пылью, загазованным воздухом и т. д. [1].

Физическая рекреация представляет собой педагогически организованную двигательную активность, которая выступает в форме действий (оперативная) или в форме деятельности (кумулятивная и компенсаторная), направленную на восстановление оперативно-, хронически- или патологически пониженной работоспособности с применением технологий физической культуры на базе закономерностей стресс-реакции и механизмов адаптации в целом [2].

Существуют различные формы физической рекреации. Одной из этих форм является туристический поход.

Туристический поход – это короткое по продолжительности путешествие (в большинстве случаев от 1–2-х до 15–20 дней) с активными способами передвижения (пешком, на лыжах, на велосипеде, на гребных судах) по всему маршруту. Освобождение человека от чувства усталости путем контрастной смены обстановки и вида деятельности – основная задача похода выходного дня [4].

Понятие и сущность физической рекреации

Современный индивид все больше осознает значимость активного отдыха. В культуре появляются разнообразные формы физической рекреации. Двигательная активность не только доставляет удовольствие вынужденно обездвиженному работнику и обучающемуся, но и становится одной из ценностей досуга. Физическая рекреация служит новым ценностным ориентиром для разных возрастных групп. Досуг входит в область государственного управления, власть создает условия для физической рекреации с помощью механизмов культурной политики [1, 2, 3].

В обществе возникает запрос на организацию свободного времени, бизнес-структуры формируют институты, которые на коммерческой основе предлагают услуги по физической рекреации.

Огромная роль физической культуры, как части культуры общества, имеет большое значение в деле культурного и нравственного воспитания студенческой молодежи. В последнее время предпринимается ряд попыток исследования физической рекреации как сложного социального явления в общественной жизни страны [3].

Существует два вида рекреации: физическая (двигательная), которая связана с выполнением физических упражнений, и интеллектуальная, предполагающая определенные умственные развлечения.

Физическая рекреация – одна из форм рекреации, ее аспекты представлены практически во всех ее видах, и осуществляется она посредством двигательной деятельности с использованием физических упражнений в качестве основных средств.

Основными видами физической рекреации являются туризм (пеший, водный, велосипедный), пешие и лыжные прогулки, купание, всевозможные массовые подвижные и народные игры, аттракционы и конкурсы, спортивные игры, рыбная ловля, охота. Наиболее типичными средствами рекреации являются народные праздники [5].

Формы рекреационной деятельности многообразны: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, дозированная лечебная ходьба, терренкур, тренировочная ходьба по ступенькам лестницы, оздоровительный бег, дозированное плавание, гребля, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, прогулки, экскурсии, ближний туризм, самостоятельные занятия физическими упражнениями, поход в лес, по другим живописным местам и т. д. [4].

Туристический поход как средство физической рекреации студентов

В методических указаниях А. В. Ложкина определяет туристский поход как «прохождение группой обучающихся активными способами передвижения определенного участка местности с образовательными, воспитательными, познавательными, исследовательскими, рекреационными, спортивными целями».

С. В. Седоченко считает, что подготовку к проведению похода рекомендует осуществлять в соответствии с планом, включающим несколько пунктов [5].

1. Постановка цели похода.
2. Разработка маршрута.
3. Изучение района похода.
4. Подбор группы и распределение должностей.

5. Оформление маршрутных документов.

6. Организация питания.

7. Подбор снаряжения.

Оздоровительный эффект от туристического похода для студентов

Рекреационные мероприятия туристкой направленности, как правило, осуществляются для расширения кругозора, знакомства с окружающей природой, с историческим наследием или жизнью местных жителей (аборигенов). Такие походы организовываются как в районы с сохранным экологически чистым ландшафтом, озером, рекой, так и в регионы с высоко урбанизированными и технологически современными достопримечательностями и даже в места с заброшенной, но ранее активно развиваемой инфраструктурой (территории заброшенных городов, заводов, шахт и пр.) [3].

Походы выходного дня отлично влияют на здоровье, например, способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы, особенно у лиц умственного труда.

Анализ туристско-рекреационного потенциала природного парка «Аан-Айылгы»

Хребет Черского – данная горная система чаще называется исследователями не хребтом в обычном понимании этого слова, а протяженной на 1500 км сложной горной системой, состоящей из параллельных хребтов, которые вытянуты с северо-запада на юго-восток от среднего течения реки Яны до Колымского водохранилища. Мы рассмотрим ее центральную часть. Место не самое популярное, но поклонники активного отдыха добрались и туда.

Центральная часть Черского хребта на юго-востоке горной системы имеет наибольшую высоту. Там поднимается самая высокая вершина северо-восточной части России – гора Победа – высота 3003 м.

Приезжают сюда ради единения с природой, сплавов, горных прогулок.

Климат здесь резко континентальный: холодная зима и жаркое лето. Средняя температура зимой – 45°C, а летом температура доходит до +31°C.

Наиболее приближенные к Черскому хребту следующие населенные пункты: село Сасыр, поселок городского типа Усть-Нера.

Хребет Черского богат своими рекреационными ресурсами: реками, горами и озерами.

На нескольких холмах среди сказочного леса разбросано несколько сотен скал-останцев. Помимо поклонников восхождений, мистики

или отдыха на природе, сюда любят приезжать и приверженцы водных сплавов.

Выявление потребностей, интереса и возможностей студентов для участия в туристическом походе

В данном анкетировании приняли участие 98 респондентов. Нами были получены следующие данные. В нашем опросе приняли участие мужчины (36,7 %) и женщины (62,2 %).

Также опрос прошли респонденты разной возрастной категории. Большинство опрошенных (54,1 %) в возрасте от 18 до 20 лет; 36,7 % опрошенных от 21 до 25 лет и малая часть респондентов (9,2 %) от 26 и старше (рис. 1).

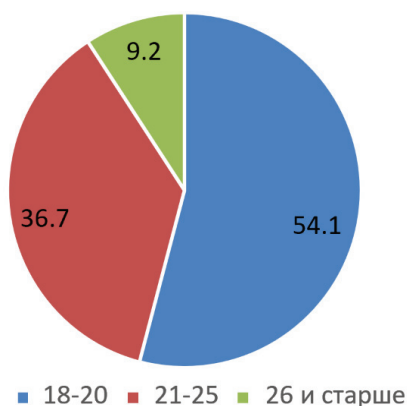


Рис. 1. Возраст респондентов

Pic. 1. Age of respondents

Источник: составлено авторами

Для того чтобы определить опыт участия респондентов в походах выходного дня, мы выяснили, что регулярно совершают походы выходного дня 62,2 %. Остальная часть (37,8 %) не ходит в походы.

В результате опроса далее учитывалось мнение только тех респондентов, которые имели опыт участия в походах выходного дня. Опыт респондентов в участии в походах выходного дня определяется и частотой. Большинство опрошенных (44,6 %) участвуют в походах 1 раз в год. 29,2 % респондентов ходят в походы 1 раз в месяц. 9,2 % респондентов участвуют в походах каждую неделю. Редко в походы ходят 4,6 % опрошенных. Чуть меньше (2 %) не ходят совсем. И по 1 % опрошенных ходят в походы раз в 5 лет, 3-5 раз в год, только в летний период; раз в 2 года и за всю жизнь посещали походы 3 раза.

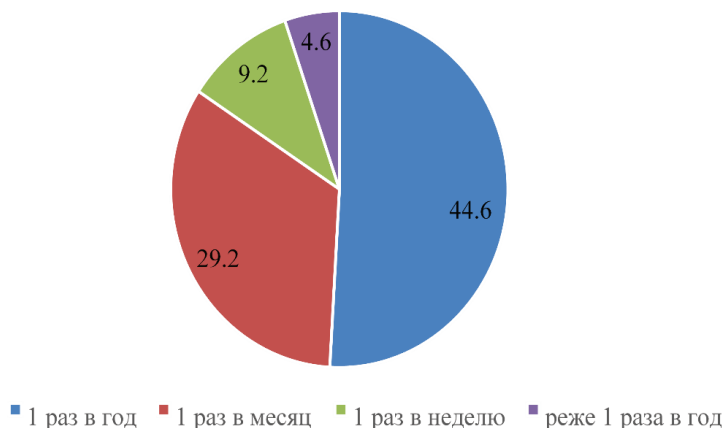


Рис. 2. Частота участия в походах выходного дня респондентов

Pic. 2. Frequency of participation in weekend trips of respondents

Источник: составлено авторами

Туристические походы могут быть как организованные туристские мероприятия, так и самостоятельные выходы. Мы выяснили, что большинство опрошенных ходили самостоятельно с друзьями и семьей (84,4 %), однако с туристической компанией «Jolly Travel» ходили 12,7 % респондентов. Чуть меньше использовали услуги «Аргыс-Тур»

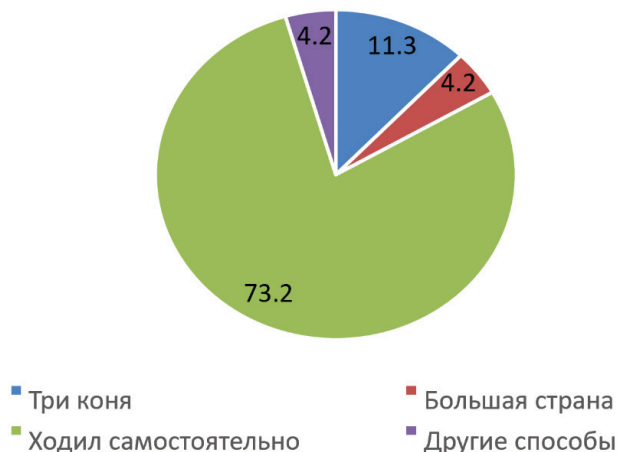


Рис. 3. Использование туристских компаний респондентами

Pic. 3. Use of travel companies by respondents

Источник: составлено авторами

(11,3 %). Небольшое количество респондентов ходили в походы от компаний «Хикари» (4,2 %). 1 % опрошенных пользовались услугами Туристского клуба СВФУ (г. Нерюнгри) и столько же опрошенных (1 %) ходили в походы с сотрудниками СВФУ (рис. 3).

При самостоятельной организации туров финансовую ответственность несут сами участники, а при обращении в туристские организации необходимо оплачивать услугу. Так, больше половины респондентов готовы платить за туристический поход от 15 000 до 20 000 тыс. руб. (63,3 %). Для 21,4 % респондентов приемлемая цена от 10 000 до 12 000 тыс. руб., и 15,3 % опрошенных готовы заплатить за тур выходного дня от 7 до 10 тыс. руб. (рис. 4).

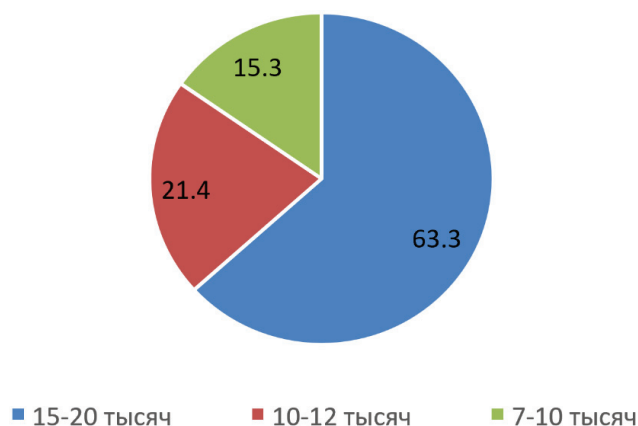


Рис. 4. Приемлемая цена для тура выходного дня для респондентов

Pic. 4. Acceptable price for a weekend tour for respondents

Источник: составлено авторами

Для комфортного пребывания в походе важно: количество участников в группе, длительность маршрута, частота привалов, перерывов и место ночевки. Так, большинство респондентов уверены, что самое оптимальное количество туристов в группе туристического похода от 4 до 8 человек (53,1 %). Для 38,8 % опрошенных оптимальное количество – 8-12 человек, и группа из 12-15 человек приемлема для 8,2 % респондентов (рис. 5).

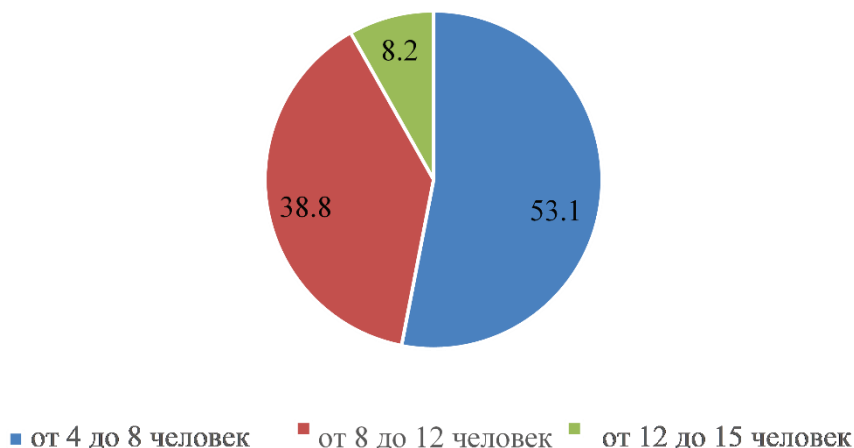


Рис. 5. Оптимальное количество туристов в группе тура выходного дня для респондентов

Pic. 5. Optimal number of tourists in a weekend tour group for respondents

Источник: составлено авторами

Разработка туристического похода по территории природного парка «Аан-Айылгы» для физической рекреации студентов

На основе проведенного анализа потребностей, интереса и возможностей студентов для участия в туристическом походе в природный парк «Аан-Айылгы» был разработан рекреационный тур для студентов от 18 лет в количестве 10-15 человек. Тур рассчитан на 5 дней и 4 ночи. Предполагается, что он будет проводиться с мая по сентябрь. Маршрут тура выглядит следующим образом: выезд из Якутска до поселка Усть-Нера на микроавтобусе, оттуда едем на грузовике до туристической остановки «Мраморная гора»; по пути на «Мраморную гору» на перевале «Антон» начинается территория природного парка «Аан-Айылгы». Далее движемся по горной местности до второй остановки «Каньон». По пути проезжаем стойбища оленеводов и наслаждаемся прекрасными видами, и оттуда на горное озеро «Байына». Далее возвращаемся обратно тем же путем, вплоть до Якутска. В стоимость тура включено: все трансферы, согласно программе; 3-х разовое питание, работа гида, развлекательная программа, памятные призы.

Важно учитывать частоту привалов и технических перерывов для того, чтобы участникам похода выходного дня было комфортно в пути. 32,7 % опрошенных считают, что нужно делать привалы в походе каждые 2 часа. 25,5 % опрошенных считают, что каждый час. Чуть меньше

респондентов думают, что привалы нужно делать каждые 40 минут (23,5 %). 3,1 % считают, что останавливаться нужно каждые 20 минут.

Более 50 % опрошенных считают, что в походе выходного дня нужен 1 полноценный обед и легкий перекус. 23,5 % считают, что нужно 2 полноценных обеда и перекус. Только 18,4 % считают, что хватит 1-2 легких перекусов за весь маршрут (рис. 6).

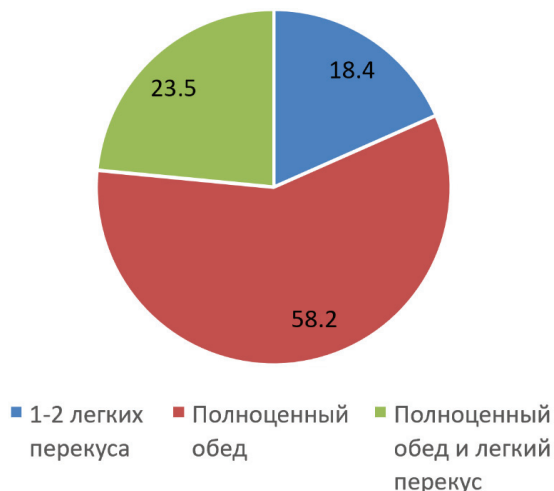


Рис. 6. Желательная частота привалов для приема пищи для респондентов

Pic. 6. Desirable frequency of breaks for meals for respondents

Источник: составлено авторами

Также мы определили, что во время похода выходного дня 66,3 % респондентов будет комфортно проводить ночь на туристической базе в отапливаемом доме. 33,7 % опрошенных комфортно провести ночь в палатке.

На вопрос: «Какие дополнительные услуги в многодневном туре выходного дня вы бы хотели увидеть?» 74,2 % опрошенных отметили пение у костра под гитару; 59,8 % респондентов хотели бы смотреть фильмы под открытым небом. Немного меньше опрошенных хотели бы воспользоваться услугами фотографа (55,7 %). 38,1 % респондентов хотели бы кататься в собачьей упряжке. Почти столько же опрошенных хотели бы дискотеку после окончания похода (35,1 %). По 1 % опрошенных указали, что хотели бы добавить в поход выходного дня катание на лыжах, охоту, катание на плюшках и рыбалку (рис. 7).

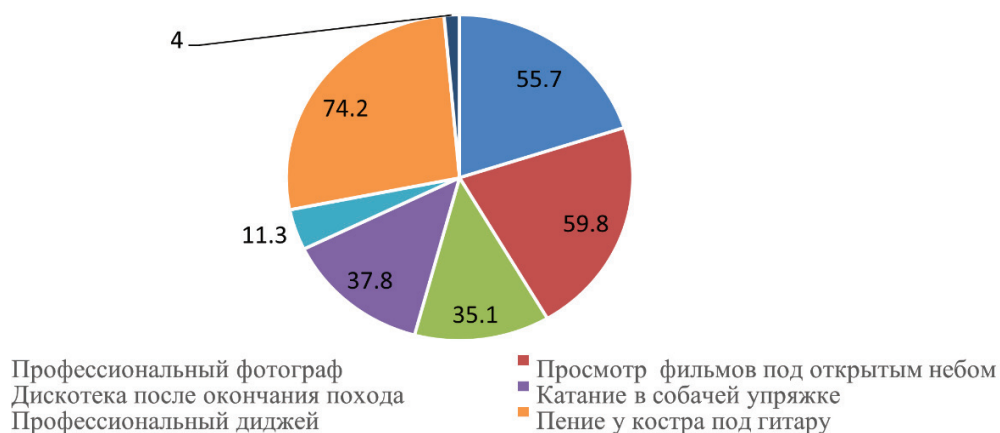


Рис. 7. Дополнительные услуги, желательные для респондентов

Pic. 7. Additional services desired by respondents

Источник: составлено авторами

Таким образом, мы смогли выявить, что природный парк «Аан-Айылгы» является интересным для большинства респондентов. Больше половины опрошенных не знают, где находится природный парк «Аан-Айылгы». А из тех, кто был в Момском районе, большинству понравилось место, и они хотели бы вернуться туда вновь. Те респонденты, которые не посещали, хотели бы это изменить. Большинство опрошенных, которые имеют опыт участия в туристических походах, участвуют в походах 1 раз в год. Чаще всего они посещают Национальный парк «Ленские Столбы» и Тукуланы. Для комфортного участия в туристических походах для респондентов наиболее оптимальным количеством туристов в группе тура является от 4 до 12 человек, продолжительность похода – 7-15 км, комфортная частота привалов для большинства опрошенных – каждые 1-2 часа, а также для большинства является оптимальным 1 полноценный обед и перекус в походе.

Расчет стоимости рекреационного туристического похода в природный парк Момский

После разработки маршрута рекреационного тура мы провели расчет стоимости похода. В стоимость включено: транспортные расходы, расходы на заброску, на проживание, на услуги сопровождающего, стоимость трехразового питания, расходы на развлекательную программу, накладные расходы, а также учтена прибыль для организатора.

Статья расходов	Стоимость на 1 чел. при численности группы 10 чел.	Стоимость на 1 чел. при чис- ленности группы 15 чел.
Транспортные расходы	16 000	14 000
Расходы заброски к месту начала похода и обратно	3000	2000
Расходы на проживание	1000	1000
Услуги сопровождающего	1500	1200
Стоимость трехразового питания	3000	3000
Развлекательная програм- ма	1500	1500
Общая себестоимость тура	26 000	23 700
Прибыль организатора (30 %)	8580	7821

Источник: составлено авторами

Таким образом, стоимость разработанного рекреационного тура в природный парк «Аан-Айылгы» составит: для группы 10 чел. – 28 600 тыс. руб.; для группы 20 чел. – 26 070 тыс. руб.

Примерная стоимость рассчитана на основе анализа прейскуранта цен официального сайта регионального туристического центра «Чучуна Travel» [11]. Стоимость тура рассчитана для туристов с села Сасыр Момского района. Следует учитывать сложную транспортную систему в летний период, а именно то, что в это время года автомобильных дорог практически нет, потому туристам придется перемещаться на тяжелых грузовых автомобилях. Пункт «Расходы заброски к месту начала похода и обратно» включает в себя проезд на такси до начальной точки маршрута и обратно.

Расходы на проживание минимальные, т. к. предполагают размещение туристов на старых базах и в палаточных городках. Ввиду того, что местность весьма специфична, труднодоступна, обязательно присутствие опытного проводника из числа местных жителей, хорошо знакомых с местностью. Цена за питание рассчитана на основе средней стоимости продуктов, предназначенных для долгого, безопасного хранения. Рацион туристов будет разработан с учетом того, что большую часть еды участники тура будут добывать самостоятельно. Рыбалка, охота входит в программу тура. Необходимо отметить, что природа Момского района

изобилует рыбой, дичью, потому, по нашему мнению, туристы не будут испытывать сложности при добыче пропитания. Расходы на развлекательную программу включают изготовление памятных сувениров, разные организационные расходы.

Прибыль организатора составляет 30 % от общей стоимости путевки. Данная сумма позволяет на начальных этапах вложиться в собственный бизнес и приобрести расходные материалы, необходимое оборудование и инструменты. Впоследствии нужно вовремя обновлять нужный инвентарь, содержать его в состоянии, отвечающем нормам безопасности. Таким образом, стоимость тура становится доступной для студентов, которые любят экстремальный туризм, стремятся к единению с природой родного края.

Заключение

Установлено, физическая рекреация – это восстановительная физическая культура с использованием любых видов физической культуры с целью укрепления здоровья, организации активного досуга, восстановления работоспособности после тяжелой работы или умственного труда. Мы рассмотрели поход выходного дня как способ физической рекреации студентов и выяснили пользу похода выходного дня для студентов.

Выявлены возможности территории природного парка «Ан-Айылгы». Парк богат своими рекреационными ресурсами: реками, горами и озерами. Также на данной территории имеется множество интересных маршрутов. На основе проведенного анкетирования выявлено, что респонденты проявляют интерес к природному парку Момский. Подобный интерес объясняется возможностью туристов посетить труднодоступные места, имеющие природную уникальность. При этом выявлено, что больше половины опрошенных не знают, где находятся Черские хребты. Результаты проведенного анкетирования показали, что большинство респондентов имеют опыт участия в туризме, хотя бы раз в год участвуют в туристических походах. По мнению опрошенных, наиболее оптимальное количество участников в группе составляет от 4 до 12 человек, а продолжительность турпохода – от 7 до 15 дней. Относительно привалов, хотели бы отдыхать через каждые 1 и 2 часа с одним полноценным обедом и легкими перекусами во время привалов.

Разработан рекреационный тур. Длительность тура составляет 5 дней и 4 ночи. Включено 3-х разовое питание. В туре предусмотрено 2 похода низкой сложности, без прохождения сложных природных участков. Расстояние пешего похода составляет примерно 13 км. Также предусмотрена развлекательная программа: рассказы про местные легенды

(сказания) и пение под гитару у костра. Дополнительными элементами тура выступают фотоотчет от фотографа и памятные призы.

Предварительная стоимость рекреационного тура на 1 человека (группа 15 человек) составляет 28 600 тыс. руб.

Таким образом, согласно полученным данным, можно сказать, что Момский улус имеет значительный потенциал в развитии арктического туризма. Природный парк «Аан-Айылгы» как своеобразный природный регион располагает к развитию экстремального туризма, а также экономически выгодного туризма с фокусом на сближение с природой и рекреацию.

Литература

1. Бабкин, А. В. Специальные виды туризма : учебное пособие / А. В. Бабкин. – Москва : Академия, 2008. – 145 с.
2. Соловьев, С. С. Безопасный отдых и туризм : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / С. С. Соловьев. – Москва : Академия, 2008. – 288 с.
3. Бостанджогло, М. М. Методические рекомендации по организации и проведению походов с обучающимися : методическое пособие / М. М. Бостанджогло. – Москва : Канцлер, 2015. – 240 с.
4. Ганопольский, В. И. Уроки туризма : пособие для учителей / В. И. Ганопольский. – Москва : НМЦентр, 1998. – 216 с.
5. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие для студентов институтов физической культуры / С. В. Седоченко. – Воронеж : ФГБОУ ВО ВГИФК, 2019. – 170 с.
6. Ходасевич, Л. С. Медико-биологическая эффективность спортивно-оздоровительного туризма молодежи / Л. С. Ходасевич, С. М. Романов, А. В. Полякова, А. А. Малышев. – Сочи, 2017. – 122 с.
7. Бичев, В. Г. Походы выходного дня в жизни студентов / В. Г. Бичев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 5. – С. 3.
8. Психическое здоровье // Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения : [сайт], 2006. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
9. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник для вузов / Н. В. Решетников. – Москва : Академия, 2006. – 189 с.
10. Селуянов, В. Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В. Н. Селуянов, А. А. Федякин. – Москва : СпортАкадемпресс, 2000. – 123 с.

11. Сайт регионального туристического центра «Чучуна Travel» : [сайт]. – URL: chuchuna.ru.

References

1. Babkin, A. V. (2008). *Special types of tourism*. Moscow : Academy, 145 p. (In Russ.)
2. Solovyov, S. S. (2008). *Safe rest and tourism*. Moscow : Academy, 288 p. (In Russ.)
3. Bostanjoglo, M. M. (2015). *Guidelines for organizing and conducting hikes with students*, Moscow : Chancellor, 240 p. (In Russ.)
4. Ganopolsky, V. I. (1998). *Tourism lessons*. Moscow : NMTsentr, 216 p. (In Russ.)
5. Sedochenko, S. V. (2019). *Physical recreation*. Voronezh : FGBO VO VGIFK, 170 p. (In Russ.)
6. Khodasevich, L. S., Romanov, S. M., Polyakova, A. V. and Malyshev, A. A. (2017). *Medico-biological efficiency of youth sports and health tourism*. Sochi, 122 p. (In Russ.)
7. Bichev, V. G. (2020). Weekend trips in the life of students. *International Journal of the Humanities and Natural Sciences*, No. 5, pp. 3. (In Russ.)
8. Official website of the World Health Organization, (2006). *Mental health*. [online] Available from: <https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. (In Russ.)
9. Reshetnikov, N. V. (2006). *Physical culture*. Moscow : Academy, 189 p. (In Russ.)
10. Seluyanov, V. N., Fedyakin, A. A. (2000). *Biological bases of health tourism*. Moscow : SportAcadempres, 123 p. (In Russ.)
11. chuchuna.ru. Website of the regional tourist center «Chuchuna Travel». [online] Available from: chuchuna.ru. (In Russ.)

Сведения об авторах

СТАРКОВ Егор Егорович – магистрант Института физической культуры и спорта, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова. E-mail: goshstark@gmail.com.

STARKOV, Egor Egorovich – master's student of the Institute of Physical Culture and Sports, M.K. Ammosov North-Eastern Federal University.

СЛЕПЦОВА Галина Николаевна – к. п. н., доцент каф. иностранных языков по гуманитарным специальностям Института зарубежной

филологии и регионоведения, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова. E-mail: slegal_61@mail.ru.

SLEPTSOVA, Galina Nikolaevna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of «Foreign languages in the humanities» of the Institute of Foreign Philology and Regional Studies, M.K. Ammosov North-Eastern Federal University.