

Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм

Mardasova E. V. 2018. Tourism as means of physical training at the Altai State University. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 140-150 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

УДК: 796.5

**Туризм как средство физического воспитания
в Алтайском государственном университете**

Мардасова Елена Владимировна

старший преподаватель кафедры экономической географии и картографии,
Алтайский государственный университет, пр-т Ленина, 61, Барнаул, 656049,
Россия. E-mail: mardasova_ev@mail.ru

Аннотация. В статье приводится характеристика туристской деятельности как средства физического воспитания обучающихся в Алтайском государственном университете. В настоящее время в высших учебных заведениях внимание и усилия направлены на активную пропаганду здорового образа жизни и физическое совершенствование студенческой молодежи, преподавательского состава, сотрудников вузов, так как проблема сохранения здоровья остается актуальной не только на региональном уровне, но и в масштабе страны. Доказательством тому выступают увеличение учебных часов по дисциплине «физическая культура» в образовательных учреждениях, активное сотрудничество вузов со сторонними спортивными организациями, проведение различных акций, флешмобов, пропагандирующих здоровый образ жизни. В связи с этим мотивация к занятиям туризмом в вузе выступает одним из вариантов решения данной проблемы. В статье обосновывается

Следует цитировать / Citation:

Мардасова Е. В. Туризм как средство физического воспитания в Алтайском государственном университете // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №2(9). – С. 140-150. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Mardasova E. V. 2018. Tourism as means of physical training at the Altai State University. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 140-150 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Поступило в редакцию / Submitted 20.04.2018

Принято к публикации / Accepted 21.05.2018

Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм

Mardasova E. V. 2018. Tourism as means of physical training at the Altai State University. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 140-150 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

необходимость приобщения студентов к туризму с целью физического развития, оздоровления, расширения сферы общения и развития личности в целом. Туризм как средство физического воспитания имеет и прикладной характер, так как способствует формированию у человека умений и навыков, необходимых ему в бытовой, трудовой, военной деятельности. Средствами туризма в системе физического воспитания возможно физическое совершенствование студента. В качестве примеров представлены результаты исследований специалистов в области спортивного туризма о влиянии занятий туристической деятельностью на физиологические показатели организма (сердечно-сосудистую деятельность, дыхательную систему, силу и др.). Проанализированы направления туристической деятельности в Алтайском государственном университете, охарактеризована работа Туристического клуба АлтГУ, секции спортивного туризма. Соревновательная туристская деятельность студентов рассмотрена на примере организации и проведения ежегодного Туристического слета АлтГУ. Выделены показатели эффективности туристской деятельности как средства физического воспитания и развития личности студента. В качестве нового и перспективного направления развития физической культуры в исследуемом вузе предлагается использовать спортивный туризм как модуль при преподавании дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

Ключевые слова: туризм, внеучебная работа, спортивная деятельность, физическое развитие, средство физического воспитания, туристические соревнования, туристический слет.

Tourism as means of physical training at the Altai State University

Mardasova Elena Vladimirovna

Senior teacher of Department of an Economic Geography and Cartography,
Altai State University, Lenina pr., 61, Barnaul, 656049, Russia.

E-mail: mardasova_ev@mail.ru

Annotation. In article the characteristic of tourist activities as means of physical training of students is provided in the Altai state university. Now in higher educational institutions attention and efforts are directed to the active promotion of a healthy lifestyle and physical enhancement of student's youth, teachers, staff of higher education institutions as the problem of maintaining health remains relevant not only at the regional level, but also on a national scale. The proof to that increase

Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм

Mardasova E. V. 2018. Tourism as means of physical training at the Altai State University. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 140-150 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

in class periods on discipline "physical culture" in educational institutions, the active cooperation of higher education institutions with the third-party sporting organizations, holding different actions, the flashmobs advocating a healthy lifestyle appear. In this regard the motivation to occupations tourism in higher education institution appears one of candidate solutions of this problem. In article need of union of students to tourism for the purpose of physical development, improvement, extension of the sphere of communication and development of the personality in general is justified. Tourism as means of physical training has also application-oriented character as promotes formation at the person of the skills necessary for it in home, labor, military activities. Means of tourism in the system of physical training perhaps physical enhancement of the student. As examples results of researches of experts in the field of sporting tourism about influence of occupations by tourist activities on physiological indices of an organism are provided (cardiovascular activities, respiratory system, force, etc.). The directions of tourist activities at the Altai state university are analyzed, operation of Tourist club of ALTGU, section of sporting tourism is described. Competitive tourist activities of students are considered on the example of the organization and holding an annual Tourist meeting of ALTGU. Indices of efficiency of tourist activities as means of physical training and development of the identity of the student are selected. As the new and perspective direction of development of physical culture in the researched higher education institution it is offered to use sporting tourism as the module when teaching discipline «Elective courses on physical culture».

Key words: tourism, nonlearning work, sports activity, physical development, means of physical training, tourist competitions, tourist meeting.

Актуальность. Туристическая деятельность студентов играет важное значение в системе внеучебной деятельности вуза и физическом воспитании обучающихся. Разнообразные формы активного туризма – экскурсии, походы выходного дня, категорийные походы, выступают в качестве методов внеучебной работы и взаимосвязаны с различными компонентами физической культуры. Туристическая деятельность выступает не только как средство физического, эстетического, трудового, морально-нравственного и патриотического воспитания, в туризме реализуются спортивные, образовательные, рекреативные и другие функции физической культуры. Спортивный туризм развивает и совершенствует необходимые человеку физические качества – выносливость, быстроту, силу различных групп мышц, ловкость.

Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм

Mardasova E. V. 2018. Tourism as means of physical training at the Altai State University. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 140-150 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Кроме того, в процессе туристской деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, накопление положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности. Прежде всего, это качества, которые воспитываются нахождением в составе туристской группы, существующей в автономном режиме - коллективизм, ответственность, взаимопомощь и взаимовыручка [1]. В туристских походах совершенствуются морально-волевые качества, такие как смелость, решительность, дисциплинированность, терпение и др.

Занятия спортивным туризмом успешно решают задачу общей физической подготовленности студентов, так как проходят в любую погоду, разное время года, в естественных природных условиях. Туризм как форма активного отдыха, оказывает благоприятное влияние на рост и укрепление опорно-двигательного аппарата человека [2]. При занятиях туризмом происходит эффективное воздействие на кровеносную и дыхательную системы организма, снимается нервное напряжение. Занятия туризмом влияют на такие физиологические показатели как пульс, кровяное давление, жизненную емкость легких, силу. Так, например, Б. Маринов (1981), исследуя физиологические особенности горного туризма, приводит данные о благоприятном воздействии 14-дневного пребывания похода на состояние сердечно-сосудистой системы туристов. Перед путешествием пульс их составлял в среднем 76 уд/мин, а по возвращении - 68 уд/мин. Кровяное давление перед выездом в горы было равно 113,7 на 77,5, а после возвращения - 102,5 на 67,5 рт. ст. Силовые характеристики участников похода также улучшаются. Наблюдения показали, что сила левой руки увеличилась у 30 человек в среднем на 3,9 кг, а правой осталась почти без изменений. Самым значительным было увеличение становой силы (на 19,5 кг), что, несомненно, обусловлено характером выполнявшейся деятельности во время многочасовых переходов с рюкзаком, лазания по скалам и т. д. (таблица) [3].

Таблица. Изменение силы рук и становой силы у участников 14-дневного зимнего туристского похода в Родобах, кг [3]

Группы	Перед походом			После похода		
	Сила рук		Становая сила	Сила рук		Становая сила
	Правой	Левой		Правой	Левой	
Ориентиров	4	4	14	5	4	15

Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм

Mardasova E. V. 2018. Tourism as means of physical training at the Altai State University. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 140-150 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

ания	7,2	0,8	9	3,6	7,2	0
Подготовит	3	3	12	4	4	12
ельная	9,4	6,0	4	6,0	1,3	2
Начинающа	5	4	16	6	5	16
я	0,6	2,0	6	0,0	2,0	4

Наибольшее увеличение силы у начинающих туристов объясняется выполнением специфической деятельности (работа со специальным снаряжением, передвижение по скалам, на лыжах, преодоление снежных склонов и неровностей рельефа).

Оздоровительная задача туризма решается посредством правильно организованного графика прохождения маршрута с соблюдением оптимального режима физических нагрузок и активного отдыха, использования благотворного воздействия природных факторов на все функции организма, соблюдения правил личной и общественной гигиены. Периодические занятия туризмом в значительной мере способствуют поддержанию организма на достаточно высоком уровне физической подготовленности [4].

По мнению В.И. Ганопольского (1990), В.И. Радченко (2000), А.А. Федякина (2001), туризм – одно из наиболее доступных средств физической культуры [5, 6, 7]. Однако, как отмечает Ю.А. Васильковская (2009), потенциальные возможности туризма в процессе физического воспитания студентов используются недостаточно [8].

Цель исследования – проанализировать развитие туризма как средства физического воспитания обучающихся в Алтайском государственном университете.

Методы исследования: теоретический анализ, синтез, обобщение, сравнение, статистический метод.

Обсуждение результатов исследования. В Алтайском государственном университете в целях популяризации и развития туризма среди студентов и преподавателей, пропаганды здорового образа жизни, повышения спортивного мастерства в различных видах спортивного туризма функционируют Туристический клуб и секция спортивного туризма.

Студенческий туристический клуб АлтГУ (Турклуб) образован в 2011 году и является добровольным объединением студентов в структуре управления воспитательной и внеучебной работы. Цель создания – популяризация и развитие спортивного туризма и активного отдыха среди студентов, пропаганда здорового и активного образа жизни [9]. Основными участниками Турклуба являются студенты Алтайского государственного

Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм

Mardasova E. V. 2018. Tourism as means of physical training at the Altai State University. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 140-150 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

университета и его филиалов. Участники клуба активно занимаются различными видами спортивного туризма, получая и совершенствуя необходимые навыки. Студенты ежегодно принимают участие и показывают успешные результаты в спортивных мероприятиях регионального, всероссийского и международного уровней: городские соревнования по водному туризму на р. Барнаулке, Туристический слёт АлтГУ, краевые соревнования по рафтингу и гребному слалому «Лосиные игры» на р. Лосихе, краевой туристский фестиваль на р. Песчаной, Кубок Алтайского края по рафтингу и гребному слалому «Заря Алтая», Чемпионат Сибирского Федерального округа по рафтингу, Кубок России по рафтингу, Всероссийские соревнования по рафтингу «АКталай – Маргаан», Всероссийские соревнования по рафтингу «Чуя-ралли», международные соревнования «Гонка на лодках типа «дракон», международный туристско-спортивный Фестиваль «Большой Алтай», краевые туристские соревнования по технике спортивного туризма, многочисленные пешие, лыжные, горные и водные походы, восхождения и др.

Ключевыми достижениями Турклуба АлтГУ явились выполнение нормативов кандидата в мастера спорта по рафтингу, спортивному туризму и присвоение соответствующих званий участникам клуба, а также выполнение разрядных требований по соответствующим спортивным дисциплинам.

Дальнейшая деятельность Турклуба АлтГУ связана с развитием таких направлений, как водный туризм, рафтинг, пеший и горный туризм, альпинизм, скалолазание, экологический туризм, повышение спортивного мастерства и выполнение основных целей и задач Клуба.

Секция спортивного туризма функционирует в рамках деятельности Турклуба АлтГУ и ставит своими основными задачами проведение теоретических и практических занятий по технике спортивного туризма; организацию и проведение учебно-тренировочных выездов в целях формирования навыков по технике спортивного туризма; участие в соревновательной деятельности; осуществление походов и пропаганду здорового образа в целом.

В содержание теоретических и практических занятий по технике спортивного туризма входят ознакомление участников со специальным снаряжением; формирование умения вязки туристских узлов; изучение картографических материалов, используемых в туризме; оказание первой доврачебной помощи пострадавшим; выполнение упражнений по преодолению естественных препятствий и др. Студенты систематически в течение учебного года организуют выезды в районы Салаирского края, Тигирекского,

Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм

Mardasova E. V. 2018. Tourism as means of physical training at the Altai State University. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 140-150 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Коргонского, Ануйского хребтов, различные горные районы Республики Алтай, Хакасии.

Большое значение в спортивном туризме принадлежит соревновательной деятельности. Туристские соревнования служат не только целям обучения и проверки полученных навыков, но и школой подготовки педагогов, тренеров, инструкторов, судей, занимающихся туристской работой.

В Алтайском государственном университете ежегодно проводится Туристический слет. Первый Турслет АлтГУ был проведен 12-13 мая 2007 г. на базе учебных практик «Озеро Красиловое», и в нем приняли участие 20 студентов (рисунок). В 2008 году в соревнованиях участвовали 5 команд, 2009 – 6, 2011 – 6, 2012 – 5, 2013 – 4, 2014 – 5, 2015 – 6, 2016 – 8, 2017 – 7.

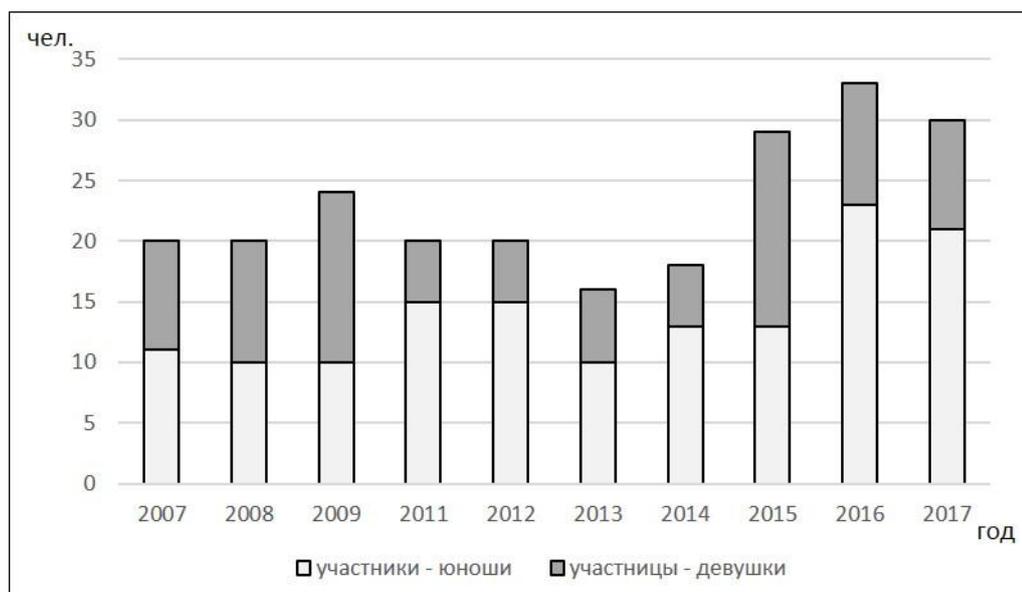


Рисунок. Динамика числа участников Турслета АлтГУ, 2007 – 2017 гг.

За все время проведения Турслета основное участие обеспечивали студенты географического факультета, но также участвовали и студенты других факультетов – физико-технического, биологического, факультета политических наук, филологического, юридического, факультета математики и информационных технологий, а также Алтайского государственного аграрного университета. С 2014 года постоянными участниками соревнований являются студенты – граждане иностранных государств из Казахстана, Таджикистана и

Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм

Mardasova E. V. 2018. Tourism as means of physical training at the Altai State University. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 140-150 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Киргизии, представляя команду «Азия», которая неоднократно входила в число призеров по итогам спортивного мероприятия.

Турслет проводится не только с целью повышения мастерства участников и выявления сильнейшей команды, но и в качестве тренировочного состязания для последующего участия в Чемпионате Алтайского края среди студентов в дисциплине «дистанция пешеходная». Команда АлтГУ неоднократно становилась чемпионом Алтайского края, соревнуясь с более 20-ти командами сильнейших спортсменов.

Программа Турслета включает соревнования в двух видах – дистанция лично-командной туртехники и контрольного туристского маршрута. Трасса дистанции по набору этапов максимально приближена к трассе чемпионата Алтайского края и включает следующие: спуск и подъем по судейским перилам, навесная переправа, переправа через болото, движение по параллельным перилам, определение азимута и топографических знаков, вязание узлов, установка палатки.

В первые годы проведения Турслета в организации соревнований активно принимали участие спортивный клуб «Университет», спортклуб АлтГУ «Гиперборей» и Барнаульский клуб альпинистов (БаКА), а с 2011 года это спортивное мероприятие всегда проходит при поддержке Туристического клуба АлтГУ и спортивного клуба альпинистов «Восхождение» (ранее – БаКА). Менялось и место проведения соревнований – в первые годы это была база учебных практик Алтайского государственного университета «Озеро Красилово», в последнее время туристы преодолевают маршрут в ленточном бору г. Барнаула в долине р. Барнаулки. В ближайшем будущем организаторы планируют проводить соревнования по технике туризма и в зимний период, что будет, несомненно, полезно в целях освоения и совершенствования туристской техники и навыков преодоления препятствий в лыжных походах. Такие соревнования являются одной из важных форм подготовки к совершению безаварийных туристских походов и проверки готовности туристских групп к работе в естественных природных условиях.

Эффективность туристской деятельности как средства физического воспитания и развития личности студента выражается через следующие индикаторы (показатели):

- количество спортивных и оздоровительных мероприятий;
- количество студентов, принявших участие в мероприятиях;
- количество призовых мест по результатам участия в соревнованиях;
- количество выполненных нормативов на спортивные звания;

Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм

Mardasova E. V. 2018. Tourism as means of physical training at the Altai State University. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 140-150 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

- количество присвоенных спортивных разрядов;
- увеличение численного состава Турклуба АлтГУ;
- количество тематических публикаций в СМИ (электронные издания, сайты и др.).

Спортивные мероприятия включены в план воспитательной и внеучебной работы географического факультета, план мероприятий Турклуба АлтГУ. Наблюдается положительная динамика числа обучающихся, принимающих участие в данных мероприятиях, что связано, в том числе и продвижением деятельности Турклуба в социальных сетях.

Заключение. Спортивный туризм является эффективным средством физического воспитания молодежи, способствует физическому развитию, закаливанию, укреплению здоровья и общению обучающихся. Приобретенные навыки туризма имеют и прикладное значение, так как могут использоваться для обеспечения сохранения жизни и здоровья людей. Эффективная организация спортивной деятельности в вузе на основе новых форм учебно-воспитательного процесса сформирует спортивную культуру студента, мотивацию к ведению активного здорового образа жизни. Кроме того, возможно использовать спортивный туризм в качестве модуля при преподавании дисциплины «Элективные курсы по физической культуре». Учитывая опыт других вузов, спортивный туризм будет эффективным средством оздоровления, физического и нравственно-патриотического воспитания, повышения образованности обучающихся [10]. В связи с этим актуальной задачей становится разработка рабочих программ и методических материалов для освоения данной дисциплины. В дальнейшем предполагается развитие различных видов туризма в Алтайском государственном университете, и как следствие, количества студентов, вовлеченных в спортивно-оздоровительную деятельность.

Библиографический список

1. Курилова В.И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
2. Егоров А.В. Спортивный туризм как средство сохранения и укрепления здоровья студентов // Молодой ученый. – 2016. – №24. – С. 448-450. – URL <https://moluch.ru/archive/128/35461/> (дата обращения: 18.04.2018).

Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм

Mardasova E. V. 2018. Tourism as means of physical training at the Altai State University. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 140-150 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

3. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. Сокращенный перевод с болгарского Коренькова А.М. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 208 с. – URL http://tourlib.net/books_tourism/marinov1-3.htm/ (дата обращения: 18.04.2018).

4. Киселева Ю.В. Характеристика туризма как средства физического воспитания. Социальная сеть работников образования nsportal.ru. – URL <https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2014/06/28/kharakteristika-turizma-kak-sredstva-fizicheskogo> (дата обращения: 18.04.2018).

5. Ганопольский В.И. О физиологических механизмах туристской деятельности: (к анализу физических нагрузок в туризме) / В.И. Ганопольский // Научные проблемы туризма и отдыха: бюлл. науч.-тех. информ. М., 1990. – № 7. – С. 52-60.

6. Радченко В.И. Содержание и организация туристских походов в горах с целью оздоровления: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / Радченко Виктор Иванович. М., 2000. - 24 с.

7. Федякин А.А. Теоретико-методические основы оздоровительного туризма: дис. д-ра пед. наук: 13.00.04: защищена 19.04.01: утв. 13.07.01 / Федякин Александр Александрович. Майкоп: АГУ, 2001. – 306 с.

8. Васильковская Ю.А. Физическое воспитание студентов вузов с использованием терренкура и туризма: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике. – URL <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-fizicheskoe-vozpitanie-studentov/> (дата обращения: 18.04.2018).

9. Туристический клуб. Алтайский государственный университет. – URL http://www.asu.ru/university_life/tourism/turclub/ (дата обращения: 18.04.2018).

10. Виноградов О.В. Спортивный туризм как модуль элективных курсов по физической культуре и спорту в вузах // Studia Humanitatis. Международный электронный научный журнал. – 2017. – №3. – URL <https://st-hum.ru/content/vinogradov-ov-sportivnyy-turizm-kak-modul-elektivnyh-kursov-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu/> (дата обращения: 18.04.2018).

REFERENCES

1. Kurilova V.I. 1988. Turizm. Uchebnoe posobie dlja pedagogicheskikh institutov. Moscow, Prosveshhenie, 224 p. (in Russian).

Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм

Mardasova E. V. 2018. Tourism as means of physical training at the Altai State University. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 140-150 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

2. Egorov A.V. 2016. Sportivnyj turizm kak sredstvo sohraneniya i ukrepleniya zdorov'ja studentov. Molodoj uchenyj, 24. pp. 448-450. (in Russian). URL: <https://moluch.ru/archive/128/35461/> (Accessed: 18.04.2018).

3. Marinov B. 1981. Problemy bezopasnosti v gorah. Sokrashhennyj perevod s bolgarskogo Koren'kova A.M. M.: Fizkul'tura i sport, 208 pp. (in Russian). URL: http://tourlib.net/books_tourism/marinov1-3.htm/ (Accessed: 18.04.2018).

4. Kiseleva Ju.V. Harakteristika turizma kak sredstva fizicheskogo vospitaniya. Social'naja set' rabotnikov obrazovanija nsportal.ru. (in Russian). URL <https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2014/06/28/kharakteristika-turizma-kak-sredstva-fizicheskogo> (Accessed: 18.04.2018).

5. Ganopol'skij V.I. 1990. O fiziologicheskikh mehanizmah turistskoj dejatel'nosti: (k analizu fizicheskikh nagruzok v turizme) . Nauchnye problemy turizma i otdyha: bjull. nauch.-teh. inform. Moscow, 7. pp. 52-60. (in Russian).

6. Radchenko V.I. 2000. Soderzhanie i organizacija turistskih pohodov v gorah s cel'ju ozdorovlenija: avtoref. dis. . kand. ped. nauk: 13.00.04. Moscow, 24 p. (in Russian).

7. Fedjakin A.A. 2001. Teoretiko-metodicheskie osnovy ozdorovitel'nogo turizma: dis. . d-ra ped. nauk: 13.00.04: zashhishhena 19.04.01: utv. 13.07.01 / Majkop: AGU, 306 p. (in Russian).

8. Vasil'kovskaja Ju.A. Fizicheskoe vospitanie studentov vuzov s ispol'zovaniem terrenkura i turizma: avtoref. diss. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. Biblioteka avtoreferatov i dissertacij po pedagogike. URL <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-fizicheskoe-vospitanie-studentov-vuzov-s-ispolzovaniem-terrenkura-i-turizma#ixzz5DCnXBaX6/> (in Russian). (Accessed: 18.04.2018).

9. Turisticheskij klub. Altajskij gosudarstvennyj universitet. (in Russian).URL: http://www.asu.ru/university_life/tourism/turclub/ (Accessed: 18.04.2018).

10. Vinogradov O.V. 2017. Sportivnyj turizm kak modul' jelektivnyh kursov po fizicheskoj kul'ture i sportu v vuzah. Studia Humanitatis. Mezhdunarodnyj jelektronnyj nauchnyj zhurnal, 3. in Russian). URL: <https://st-hum.ru/content/vinogradov-ov-sportivnyy-turizm-kak-modul-jelektivnyh-kursov-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu/> (Accessed: 18.04.2018).