

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2020.35-1.06>

CZU: 796.5:796.015-053.6

ROLUL FORMELOR DE TURISM ACTIV ASUPRA PREGĂTIRII FIZICE A ELEVILOR DE 13-14 ANI

*Grosu Maria*¹

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Rezumat. *Una dintre părțile negative ale dezvoltării mereu acceleratoare a progresului științific și tehnologic este eliberarea tinerilor din efortul fizic, scăderea activității sale fizice în condițiile în care, tehnologia modernă limitează participarea umană la activitatea de mișcare în aer liber. Dacă în secolele trecute consumul de energie musculară în producție a fost mai mare atunci în prezent a scăzut considerabil. Prin urmare, hipodinamia a devenit cea mai frecventă boală a secolului, adică slăbirea activității musculare umane, datorită stilului de viață sedentar și restricției activității fizice. Această situație a devenit unul dintre motivele pentru atragerea atenției publicului larg asupra formelor active de recreere și, în special, asupra formelor de turism activ.*

Principalele forme de turism activ le constituie formele terestre. Siguranța și nivelul tehnico-tactic de desfășurare a acestor forme, în mare măsură, au la bază pregătirea inițială a elevilor de diferite vârste inclusiv de 13-14ani, pentru activitatea turistică, în care un rol important le revine concursurilor la tehnica turismului pedestru. Ele contribuie la verificarea și îmbunătățirea pregătirii fizice a elevilor, la testarea noilor tipuri de echipamente și la schimbul de experiență.

Cuvinte-cheie: *pregătirea fizică, forme de turism, turism activ, elevi de 13-14 ani, marș turistic, tehnica turismului.*

Actualitatea temei. La momentul actual formele turismului activ sunt puțin cunoscute și mediatizate în Republica Moldova, dar care din an în an devin tot mai populare în rândul elevilor fiindcă ele sunt capabile a îmbunătăți pregătirea fizică a acestora.

În acest sens, turismul activ se caracterizează în primul rând prin excursii, marșuri și concursuri turistice de cele mai dese ori cu o durată mai mare de 24 de ore, în care este vizitată o anumită zonă în afara locului de reședință sau practicarea activităților turistice cu scop educațional, cognitiv și dezvoltarea pregătirii fizice a participanților etc. [4, 9]

Totodată, turismul activ reprezintă o combinație de fenomene și relații, care apar pe parcursul călătoriei, fiind necesară o pregătire fizică corespunzătoare a participanților, caracterizată printr-o modalitate activă de a

călători pe un traseu, cu cheltuieli de energie, realizate în scopuri recreative sau sportive, definite ca forme active de recreere, care în opinia noastră, se diferențiază, în funcție de forma de activitate (turismul sportiv, turismul activ și turismul pasiv). În acest context turismul activ se diferențiază de celelalte forme de activitate prin participarea activă și energetică a participanților la activitățile turistice active, fără a obține rezultate sportive remarcabile, dar care determină dezvoltarea calităților fizice ale acestora.

Potrivit autorilor Вереснева М.А., Новикова Д.С., Фарбеџ Г.Г. [5, p.8], turismul activ reprezintă o activitate de călătorie specială, fiind caracterizat prin deplasarea oamenilor în timp și spațiu. Cu toate acestea, trebuie subliniat faptul că nu orice deplasare (de exemplu, cu trenul, avionul, nava de

croazieră etc.), ci doar cea asociată cu utilizarea calităților fizice este caracteristică pentru turismul activ. Turismul activ este acea formă de turism care anual stimulează dezvoltarea pregătirii fizice a milioane de participanți printre care și a elevilor de diferite vârste.

Scopul cercetării constă în determinarea rolului formelor de turism activ asupra pregătirii fizice a elevilor de 13-14 ani.

Obiectivele cercetării:

1. Studiul literaturii de specialitate privind rolul formelor de turism activ asupra pregătirii fizice a elevilor de 13-14 ani.

2. Identificarea formelor de turism activ prioritare care favorizează dezvoltarea fizică a elevilor de 13-14 ani.

3. Argumentarea teoretică și experimentală a pregătirii fizice a elevilor de 13-14 ani, ca urmare a practicării formelor de turism activ.

Metode de cercetare. Pentru atingerea scopului și realizarea obiectivelor, au fost utilizate următoarele metode de cercetare: analiza literaturii științifico-metodice de specialitate; observația pedagogică; testarea nivelului pregătirii fizice; experimentul pedagogic; metoda statistico-matematică de prelucrare a datelor; metoda tabelară; metoda grafică.

Organizarea cercetării. Cercetarea s-a realizat în perioada 10 septembrie 2018 – 10 septembrie 2019, cu elevii de vârstă cuprinsă între 13-14 ani, din cadrul a două instituții de învățământ din municipiul Chișinău (60 la număr). Numărul de participanți la diverse forme de turism activ (marșuri turistice, concursuri turistice, jocuri dinamice cu caracter turistic), organizate de noi, în perioada menționată care au fost supuși testărilor au fost de 30 de elevi (grupa experimentală), dintre care 15 fete și 15 băieți, reprezentând un raport de 50% la 50%.

Rezultatele cercetării. În activitatea turistică internă și internațională se practică o gamă largă de forme turistice active,

determinate de modalitățile de satisfacere a nevoii de turism, de condițiile de realizare a echilibrului oferta-cerere, de particularitățile organizării călătoriei. În multe locuri există oportunități pentru practicarea unor forme speciale de turism activ bazate pe atracții locale interesante sau neobișnuite, dar și pe necesitatea unei pregătiri fizice corespunzătoare.

Conform autorilor Machado-Chaviano E.L., Aro Y. H. (2008), Каталимова А.Н., Бузни А.Н. (2007), Кугушева А. Н. (2012), formele de turism activ sunt divizate în mai multe categorii, care se deosebesc prin modul de practicare, zonă de desfășurare, grad de dificultate ce necesită o pregătire fizică corespunzătoare etc., acestea fiind de natură (terestră, nautică și aeriană) [3, 6, 8]. Reieșind din faptul că cele mai practicate sunt formele de turism activ la nivel internațional sunt cele terestre, din particularitățile geografice ale Republicii Moldova și în contextul echipamentului necesar pentru desfășurarea diverselor forme de turism activ, în cadrul experimentului pedagogic noi am implementat doar unele dintre formele de turism activ de tip terestru și anume: marșuri turistice pedestre, excursii pedestre, concursuri turistice la tehnica turistică și jocuri dinamice cu caracter turistic (Figura 1).

Marșurile turistice de tip pedestru au cuprins și implicarea elevilor de 13-14 ani în practicarea jocurilor dinamice cu caracter turistic, dar și traversarea etapelor tehnice, care potrivit lui Кодыш Э. (1990), se bucură de o dezvoltare intensă în ultimii ani, acestea fiind destul de dificile, necesitând o pregătire fizică corespunzătoare [7]. Esența marșurilor turistice efectuate a constat în deplasarea de durată pe traseu care dezvoltă rezistența generală, dar și practicarea etapelor la tehnica turismului pedestru care dezvoltă calități fizice ca: forța, viteza, îndemânarea, mobilitatea, dar și jocuri dinamice cu caracter turistic care dezvoltă: viteza, îndemânarea etc.

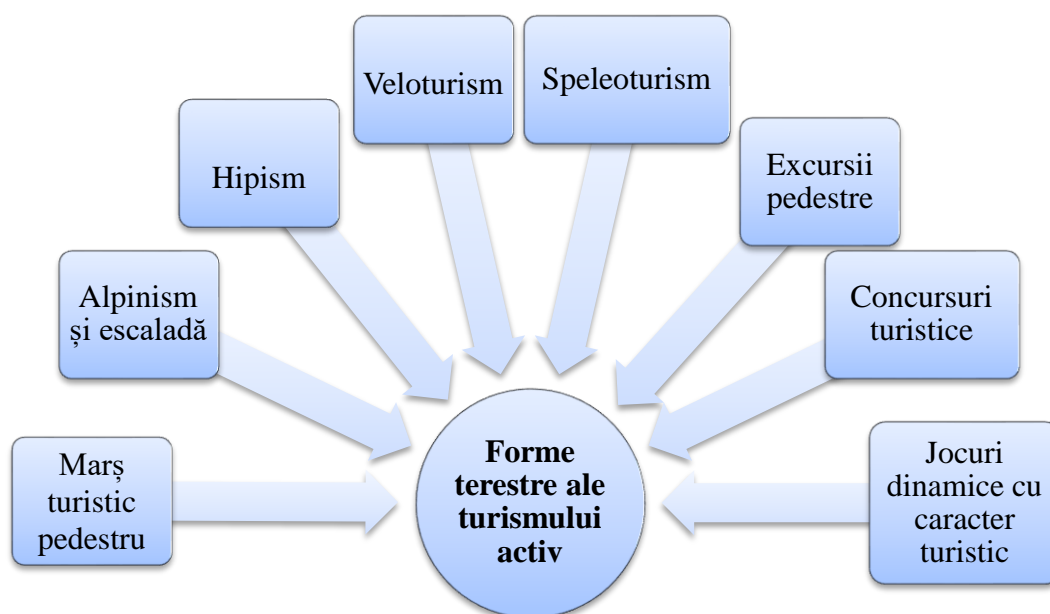


Fig. 1. Forme terestre ale turismului activ (cele evidențiate fiind utilizate în cadrul experimentului pedagogic)

Etapele tehnice organizate în cadrul experimentului pedagogic cu eșantionul supus cercetării au cuprins: depășirea obstacolelor naturale, efectuarea procedeele tehnice, utilizarea echipamentului turistic și efectuarea

sarcinilor tehnico-tactice (Figura 2). Traseul de concurs, ce a cuprins etapele tehnice enumerate a fost divizat pe etape, iar pentru parcurgerea lor a fost determinat un anumit timp de control.

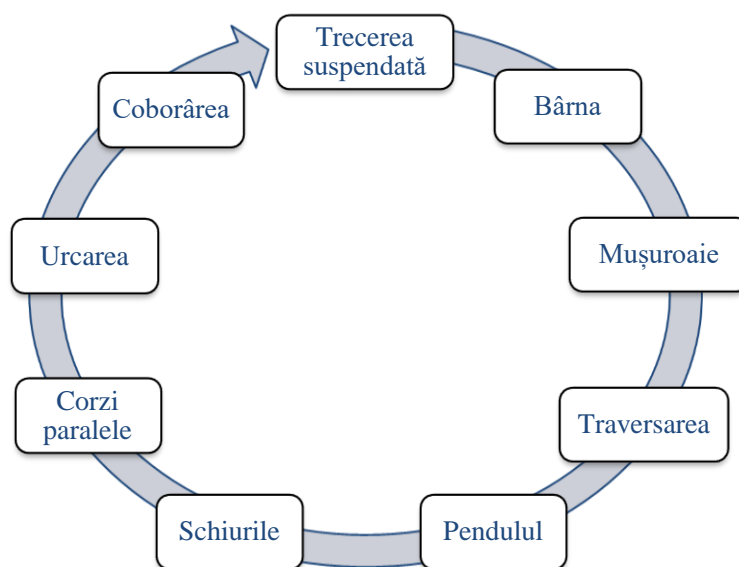


Fig. 2. Etapele la tehnica turismului organizate în cadrul marșului turistic pedestru pe parcursul experimentului pedagogic

În cadrul activităților turistice, ca și în alte activități, realizarea sarcinilor este imposibilă fără pregătirea fizică, care este o componentă a pregătirii și desfășurării activităților, fiind indispensabilă și necesară în funcționarea organismului.

Prin intermediul măsurării, și testării în condiții standard, a eșantionului stabilit de noi, s-a urmărit evidențierea evoluției parametrilor de pregătire fizică generală, fiind un criteriu esențial în practicarea formelor de turism activ.

Pentru aprecierea nivelului pregătirii fizice, sunt utilizate diverse metodologii, majoritatea lor reprezintă măsurarea unor indicatori.

Testele de pregătire fizică sunt reflectate în curriculum de educație fizică pentru treptele primare și gimnaziale Grimalschi T., Boian I. (2011), iar varietatea de produse prin care se evaluează competențele cuprind toate compartimentele curriculumului de educație fizică la nivel gimnazial și liceal, care vizează următoarele domenii (conform Standardelor de eficiență a învățării):

1. Activitatea motrice a elevului.
2. Dezvoltarea calităților motrice de bază ale omului: îndemânarea (coordonarea), viteza, suplețea (mobilitatea), rezistența, forța.
3. Diagnosticarea nivelului de pregătire fizică și funcțională a elevului.
4. Exerciții fizice cu caracter aplicativ.
5. Deprinderi motrice de bază: alergări, sărituri, aruncări (din atletism); gimnastica de bază; ritmică, aerobică, dans; acțiuni tehnico-

tactice în atac și în apărare din jocuri sportive etc.

Conform cercetărilor efectuate de Bucun N., Pogolșa L. Chicu V. (2014) și Grimalschi T., Boian I. (2011), evaluarea rezultatelor elevilor din ciclul gimnazial se efectuează în baza rezultatelor obținute la testarea pregătirii fizice și ar trebui să înregistrează următorii indici(ex: alergare 60m – un rezultat de 9,04 (sec) la fete și 8,5 (sec) la băieți; alergarea 1000m fete – un rezultat de 258 (sec) și 2000m băieți - 540 (sec); flotări – 22, tracțiuni – 8-15 în dependență de masa corporală) [1, 2].

Pentru realizarea experimentului s-a stabilit nivelul inițial de pregătire fizică a elevilor de 13-14 ani atât pentru fete, cât și pentru băieți (Tabelul 1). Măsurarea și testarea, în condiții standard, a eșantionului stabilit de noi, a avut loc cu ajutorul a patru teste, ce au scos în evidență evoluția parametrilor fizici generali. Astfel, s-au utilizat următoarele teste: alergare de viteză 60 m, alergare de rezistență 1000 m (fete) și 2000m (băieți), flotări pe banca de gimnastică (fete), tracțiuni la bara fixă (băieți). Testele au fost selectate luând în considerare calitățile motrice care sunt dezvoltate pe parcursul marșurilor turistice, etapelor tehnice la tehnica turismului pedestru, dar și a jocurilor dinamice cu caracter turistic.

Tabelul 1. Nivelul inițial de pregătire fizică generală a elevilor de 13-14 ani (fete n=30; băieți n=30)

Nr. crit.	Parametri	Fete	Băieți
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
1	Alergare de viteză 60 m (sec)	10,53±0,12	9,58±0,10
2	Alergare de rezistență 1000 m (sec)	320,54±3,62	-
3	Alergare de rezistență 2000 m (sec)	-	585,59±6,80
4	Flotări pe banca de gimnastică (nr. repetări)	16,10±0,63	-
5	Tracțiuni la bara fixă (nr. repetări)	-	8,52±0,56

Datele obținute la etapa inițială a experimentului pedagogic (Tabelul 1), demonstrează că valoarea mediilor obținute de elevi este scăzută atât la fete, cât și la băieți, în comparație cu criteriile de evaluare a elevilor la disciplina educație fizică în ciclul gimnazial și liceal, fapt reflectat de timpul redus și numărul mic de repetări la probele de PFG.

Din analiza datelor obținute prin aplicarea testărilor inițiale preexperimentale, privind nivelul de pregătire fizică a elevilor, am considerat că s-au studiat variabilele dependente în testarea inițială, preexperimentală, prin înregistrarea situației privind pregătirea fizică generală, în contextul în care autorii Таймазов Ю., Федотова Н. (2014) menționează că pentru practicarea formelor de turism activ este nevoie de o pregătire fizică care să asigure:

- pregătirea fizică generală;
- pregătirea fizică specială în funcție de modul de deplasare și ocolirea obstacolelor naturale și artificiale;
- călirea organismului – rezistența la îmbolnăviri când organismul este supus este supraîncălzirii, scăderii temperaturilor,

ridicarea nivelului de umiditate și uscăciunea aerului, insuficiența de oxigen etc. [10, p.240]

După practicarea formelor de turism activ cu elevii de 13-14 ani din grupa experimentală, testele de pregătire fizică generală, efectuate în cadrul experimentului pedagogic și compararea rezultatelor înregistrate demonstrează că nivelul capacității de efort și parametrii înregistrați în rezultatul practicării formelor de turism activ de către elevi, sunt în dinamică progresivă, rezultatele obținute de grupa experimentală fiind superioare față de grupa martor la toate categoriile de teste.

Acest aspect apare ca rezultat al aplicării formelor terestre de turism activ, bazate în special pe etape tehnice ale turismului.

Analiza comparativă a mediilor aritmetice ale celor două grupe la etapa inițială și finală a experimentului la indicii de evaluare a condiției fizice ne demonstrează următoarele date prezentate în Figurile 3-5.

Indicii testării inițiale la **alergarea de 60m** pentru fete sunt de 10,53 (grupa experimentală) și 10,52 (grupa martor). Testarea finală reprezintă un progres de 0,42 (media de 10,11) la grupa experimentală și 0,12 (media de 10,40) la grupa martor.

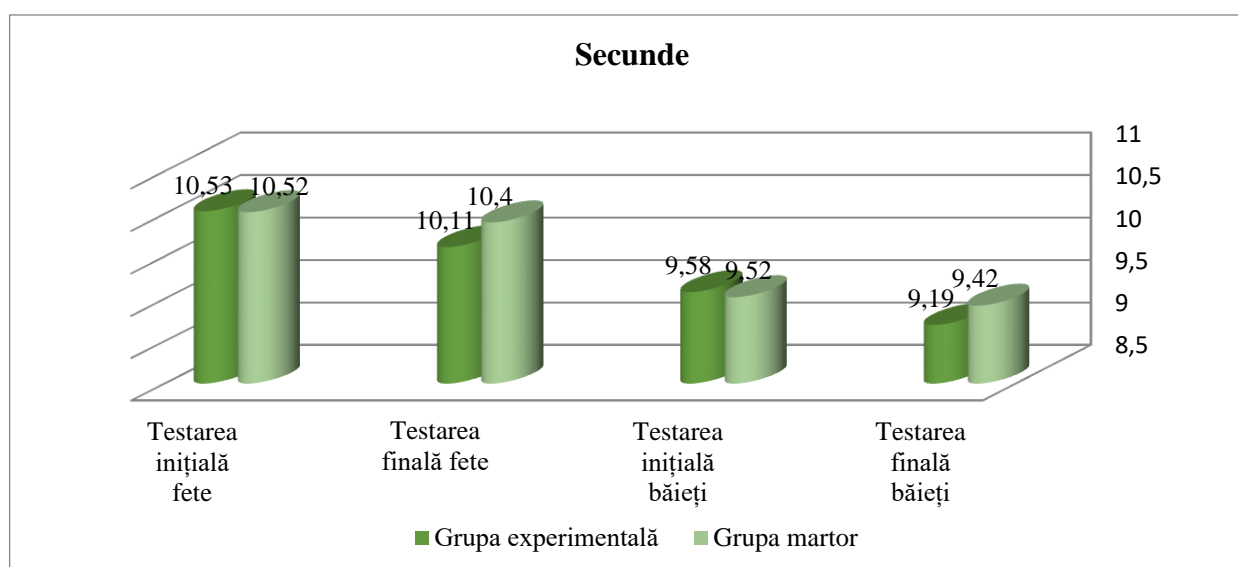


Fig. 3. Rezultatele testului alergare 60 m (sec.) (media aritmetică) (fete n=15; băieți=15)

Pentru băieți, indicii testării inițiale sunt de 9,58 în grupa experimentală și 9,52 în grupa martor. Testarea finală reprezintă un progres

de 0,39 (media de 9,19) în grupa experimentală și 0,1 (media de 9,42) în grupa martor.

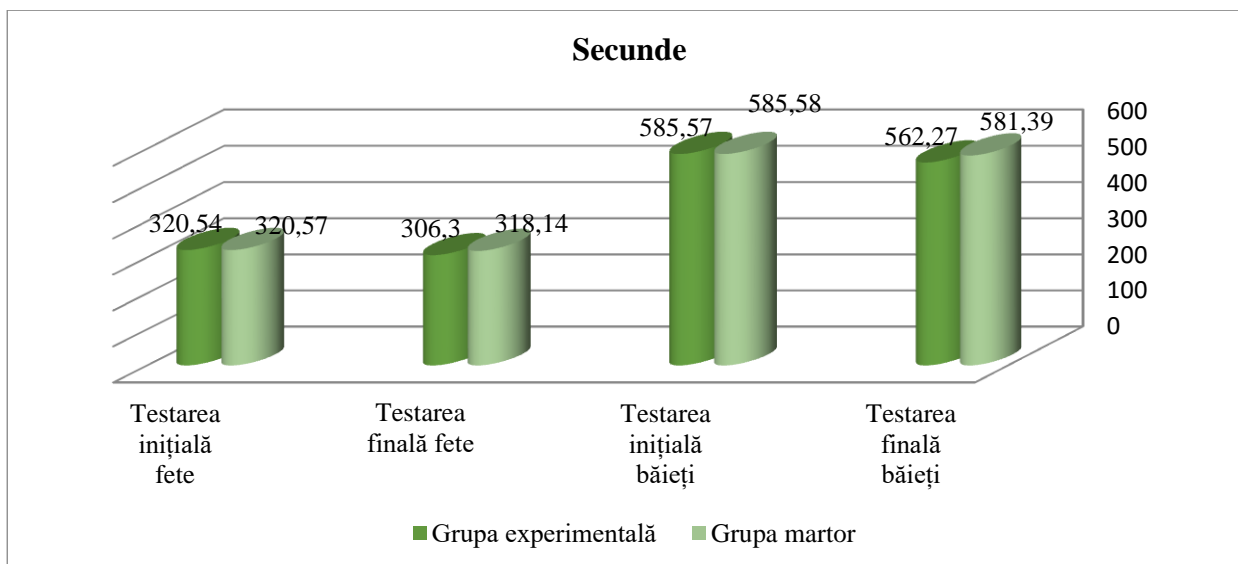


Fig. 4. Reprezentarea grafică a rezultatelor la alergarea de 1000m (fete) și 2000 m (băieți) (sec) (media aritmetică) (fete n=15; băieți=15)

Conform valorilor mediilor aritmetice la **alergarea de rezistență 1000m (fete)**, se înregistrează un progres de 14,24 sec (320,54 inițial și 306,3 final) grupa experimentală și 2,43 sec (320,57 inițial și 318,14 final) grupa martor.

Băieții au înregistrat următoarele valori aritmetice la **alergarea de rezistență 2000 m**: un progres de 23,3 sec (585,57 inițial și 562,27 final) grupa experimentală și 4,19 sec (585,58 inițial și 581,39 final) grupa martor.

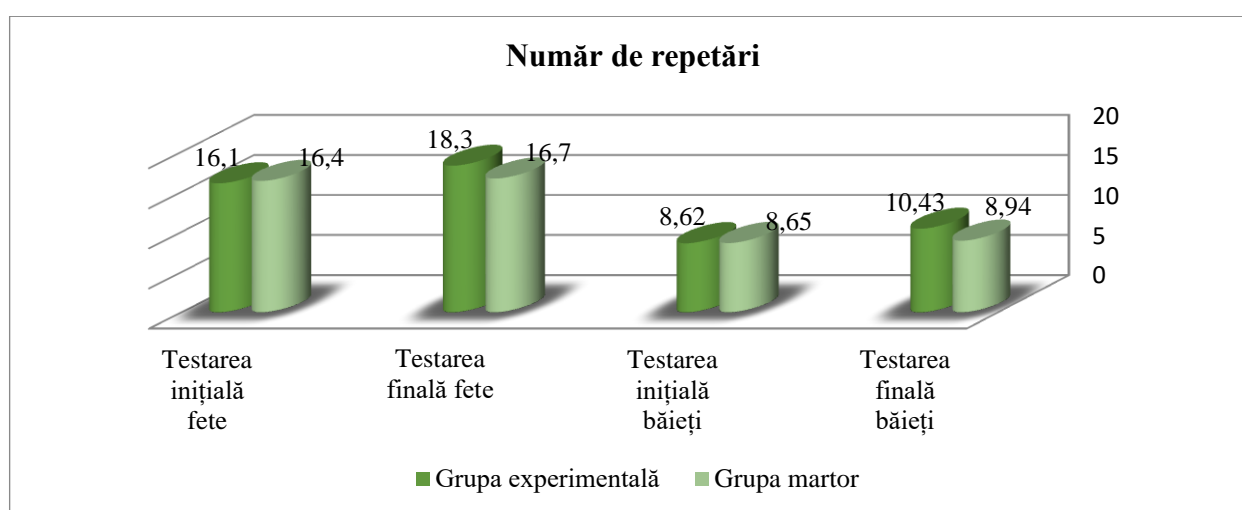


Fig. 5. Reprezentarea grafică a rezultatelor la proba de flotări (fete) și tracțiuni (băieți) (media aritmetică) (fete n=15; băieți=15)

Valorile mediilor aritmetice la proba de flotări (fete) înregistrează un progres de 2,2 repetări (16,1 inițial și 18,3 final) grupa experimentală și 0,3 repetări (16,40 inițial și 16,70 final) grupa martor.

Băieții au înregistrat următoarele valori medii la proba de tracțiuni: un progres de 1,81 repetări (8,62 inițial și 10,43 final) grupa experimentală și 0,29 repetări (8,65 inițial și 8,94 final) grupa martor.

Analizând rezultatele valorilor medii la probele de pregătire fizică putem constata că la testările finale rezultatele subiecților din ambele grupe sunt mai bune de cât cele înregistrate la testările inițiale. Progresele realizate de elevii de 13-14 ani din grupa experimentală sunt mult mai semnificative decât cele ale grupei martor la toate testele. Putem aprecia că formele terestre de turism activ realizate în cadrul experimentului pedagogic au avut un rol esențial asupra pregătirii fizice a elevilor din grupa experimentală. Astfel, din cercetarea efectuată, ale căror rezultate (medii

aritmetice) au fost prezentate mai sus, privind nivelul pregătirii fizice generale s-a observat că practicarea formelor terestre de turism activ sporesc nivelul de pregătire fizică a elevilor.

Această afirmație se bazează pe îmbunătățirea rezultatelor la pregătirea fizică a elevilor de 13-14 ani prin creșterea în ansamblu a rezultatelor obținute la testarea finală în grupa experimentală față de grupa martor și în comparație cu cele înregistrate la testarea inițială, așa după cum se observă din Tabelele 3 și 4.

Pregătirea fizică mai bună a elevilor din grupa experimentală la etapa finală a fost determinată de practicarea formelor de turism activ, incluse în programul de activități turistice ce au fost implementate grupului experimental, doar după analiza rezultatelor înregistrate la testările inițiale care au demonstrat nivelul pregătirii inițiale a subiecților supuși cercetării.

Tabelul 3. Rezultatele testărilor inițiale și finale ale grupelor experimentală și martor la cele 3 teste (fete n=15)

Nr. crit.	Testele	Grupe și statistică	Indicii inițiali $\bar{X} \pm m$	Indicii finali $\bar{X} \pm m$	Semnificația statistică	
					t	p
1	Alergare de viteză 60 m (sec)	E	10,53±0,12	10,13±0,09	4,14	<0,001
		M	10,74±0,13	10,60±0,12	1,20	>0,05
		t	0,95	2,98	-	-
		p	>0,05	<0,01	-	-
2	Alergare de rezistență 1000 m (sec)	E	320,84±3,62	308,47±2,47	4,61	<0,001
		M	321,19±3,64	318,51±2,62	0,87	>0,05
		t	0,28	2,78	-	-
		p	>0,05	<0,01	-	-
3	Flotări din sprijin pe banca de gimnastică (nr. repetări)	E	16,10±0,63	18,20±0,52	3,19	<0,01
		M	15,80±0,67	16,53±0,60	1,22	>0,05
		t	0,74	2,10	-	-
		p	>0,05	<0,05	-	-

Tabelul 4. Rezultatele testării inițiale și finale ale grupelor experimentale și martor (băieți n=15)

Nr. crit.	Teste	Grupe și statistică	Indicii inițiali $\bar{X} \pm m$	Indicii finali $\bar{X} \pm m$	Semnificația statistică	
					t	p
1	Alergare de viteză 60 (sec)	E	9,58±0,10	9,21±0,09	4,83	<0,001
		M	9,63±0,09	9,60±0,08	0,44	>0,05
		t	0,03	2,88	-	-
		p	>0,05	<0,01	-	-
2	Alergare de rezistență 2000 m (sec)	E	585,61±6,80	564,50±5,14	4,91	<0,001
		M	591,78±7,00	587,64±6,89	0,78	>0,05
		t	0,63	2,89	-	-
		p	>0,05	<0,01	-	-
3	Tracțiuni la bara fixă (nr. repetări)	E	8,72±0,56	10,59±0,42	3,75	<0,01
		M	8,40±0,62	9,00±0,51	1,35	>0,05
		t	0,10	2,36	-	-
		p	>0,05	<0,05	-	-

Astfel, subiecții cercetați în cadrul experimentului au fost supuși inițial testării primare (au fost apreciate datele în sec. la testele de pregătire fizică la probele de 60m fete și băieți; 1000m fete și 2000m băieți; flotări –fete și tracțiuni – băieți), până la implementarea formelor de turism activ. Pe parcursul cercetării grupa martor nu a utilizat etapele de concurs la tehnica turismului pedestru propus astfel continuându-și activitățile în regim obișnuit, iar cea supusă cercetării conform tehnici propus, au fost supuși testării finale.

Analizând datele centralizate în Tabelele 3 și 4, se poate observa că valorile consemnate la testările inițiale și finale în cazul grupei martor, care nu au practicat formele terestre de turism activ, confirmă existența unui nivel de pregătire asemănător între cele două grupe incluse în experimentul pedagogic. Diferențele dintre acestea apar în mod evident în cazul comparației rezultatelor înregistrate la testarea inițială și finală la grupa experimentală, care a utilizat formele terestre de turism activ, atât pentru fete ($t=4,14$, $P<0,001$; $t=4,61$, $P<0,001$; $t=3,19$, $P<0,01$), cât și pentru băieți ($t=4,83$, $P<0,001$; $t=4,91$, $P<0,001$; $t=3,75$, $P<0,01$).

După cum reiese din analiza comparativă a rezultatelor înregistrate de fete la testările inițiale și finale ale grupelor experimentale și martor, valoarea medie a nivelului inițial de pregătire la grupa experimentală și martor este ne semnificativă ($P>0,05$) la toate cele 3 teste.

La testarea finală, nivelul mediu al subiecților din grupa experimentală față de cei din grupa martor aproape la toate cele 3 teste efectuate prezintă diferențe semnificative ($P<0,001$), cu excepția testului (flotări din sprijin pe banca de gimnastică) la care creșterea a fost ne semnificativă ($P>0,05$). Cu toate acestea, grupa experimentală a înregistrat diferențe semnificative între testarea inițială și finală ($P<0,01$; $P<0,001$).

Conform analizei prezentate în Tabelul 4., rezultatele înregistrate de băieții din grupele experimentale și martor la testarea inițială sunt ne semnificative ($P>0,05$) la toate cele 3 teste.

La testarea finală, subiecții din grupa experimentală prezintă diferențe statistice semnificative față de cei din grupa martor aproape la toate cele 3 teste efectuate ($P<0,01$), cu excepția tracțiunilor la bara fixă,

la care creșterea a fost nesemnificativă ($P < 0,05$). Cu toate acestea, diferențele dintre rezultatele testării inițiale și cele finale înregistrate în grupa experimentală au fost semnificative ($P < 0,01$; $P < 0,001$).

Concluzii. Turismul activ este alcătuit din mai multe forme (terestre, aeriene, și nautice), însă cele mai populare la ora actuală conform datelor prezentate de mai multe organizații internaționale din domeniul turismului, rămân a fi cele terestre, care sunt mai accesibile din diverse puncte de vedere al deplasării, finanțelor, modului de practicare etc.

Sarcinile turismului activ pot fi formulate astfel: dezvoltarea multilaterală a personalității, pregătirea fizică, însușirea unor procedee tehnice, a exercițiilor turistice și a exercițiilor din alte probe de sport, însușirea tacticii turistico-sportive, formarea priceperilor și deprinderilor privind educarea și dezvoltarea unor calități intelectuale, morale, sociale, volitive.

În rezultatul implementării formelor de turism activ se poate afirma că elevii de 13-14

ani incluși în cadrul experimentului pedagogic au progresat din punct de vedere al pregătirii fizice generale, dând dovadă de o creștere a indicatorilor la cele patru teste. Analiza comparativă a rezultatelor testării nivelului de pregătire fizică, demonstrează că diferențele dintre acestea apar în mod evident în cazul comparației indicilor inițiali și finali ai subiecților din grupa experimentală, la proba de alergare de viteză atât pentru fete ($t=4,14$, $P < 0,001$), cât și pentru băieți ($t=4,83$, $P < 0,001$), proba de alergare de rezistență pentru fete ($t=4,61$, $P < 0,001$) și băieți ($t=4,91$, $P < 0,001$). La proba de flotări și, respectiv, tracțiuni, diferențierile sunt de asemenea semnificative atât pentru fete, cât și pentru băieți ($P < 0,01$). Reieșind din datele obținute putem afirma că formele de turism terestre selectate și implementate (marșurile turistice, excursiile pedestre, concursurile turistice la tehnica turistică și jocurile dinamice cu caracter turistic), care solicită de la participanți anumite calități motrice, au avut un impact major asupra pregătirii fizice generale a elevilor de 13-14 ani din grupa experimentală.

Referințe bibliografice:

1. Bucun N., Pogolșa L., Chicu V. (2014). *Referențialul de evaluare a competențelor specifice formate elevilor*. Chișinău. 546 p.
2. Grimalschi T., Boian I. (2011). *Ghid de implementare a curriculumului modernizat pentru treptele primară și gimnazială*. Chișinău.
3. Machado-Chaviano E. L., Aro Y. H. (2008). *Del turismo contemplativo al turismo activo*. On: Revista el periplo sustentable. Universitat Autnoma del Estado Mexico. Publication Semestrial. Numero 15. Julio/Diciembre, p.119.
4. Биржаков А. М. (2008). *Введение в туризм*. Москва, с. 6-13.
5. Вереснева М.А., Новикова Д.С., Фарбей Г.Г. (2004). *Исследование рынка потребителей крымского турпродукта*. В: Культура народов Причерноморья, № 50. Т.3, с. 7-57.
6. Каталимова А.Н., Бузни А.Н. (2007). *Исследование потребностей в активном туризме*. В: Культура народов Причерноморья, №121, с. 40-45.
7. Кодыш Э. (1990). *Соревнования туристов. Пешеходный туризм*. Москва: Физкультура и спорт. 126 с.
8. Кугушева А. (2012). *Теоретические аспекты активного туризма*. В: Сервис в России и за рубежом, № 8, Т. 35. Москва, с. 43-52.
9. Мартыновская А. (2016). *Активный туризм: специфика продукта*. В: Научно-методический электронный журнал «Концепт», Т. 45, с. 86–89.
10. Таймазов Ю., Федотова Н. (2014). *Теория и методика спортивного туризма*. Москва: Советский спорт. 240 с.