

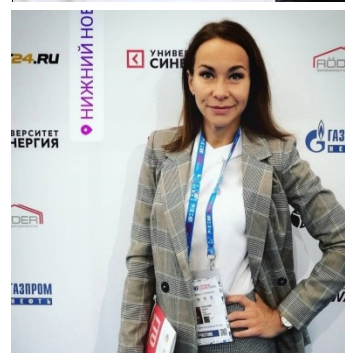
УДК 338.48

В.С. ПЛОТНИКОВА, канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры туризма¹



О.В. ЛОБАНОВА

магистрант кафедры туризма¹
заместитель Председателя Карельского республиканского
регионального отделения Российской Федерации Северной Ходьбы
¹Петрозаводский государственный университет, Россия



Статья поступила 11.03.2026 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКТИВНЫХ ФОРМ ТУРИЗМА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ТУРИСТСКИХ МАРШРУТОВ

Данная статья посвящена изучению перспектив использования активных форм туризма при разработке и реализации экскурсионных и туристских маршрутов, предназначенных как для индивидуальных путешественников, так и для организованных групп туристов. Исследование направлено на выявление особенностей и преимуществ различных видов активного отдыха: пешего, лыжного и велосипедного видов туризма с применением специализированного снаряжения до зимних вариантов путешествий на лыжах и велосипедных турах. Особое внимание уделено цифровизации услуг активного туризма посредством специализированных онлайн-платформ («Wikiloc», «Velorussia»), предоставляющих удобную навигацию и доступ к актуальной информации о туристских маршрутах. Предложены рекомендации по интеграции элементов активного отдыха в деятельность организаторов туристско-гостиничного бизнеса. Среди предложенных мероприятий: занятия йогой и дыхательными практиками, динамическая медитация, методики релаксации, такие как японская практика «синрин-йоку» («лесные ванны»), предполагающая погружение в природную среду, прогулки среди деревьев и наблюдение за природой. Данные мероприятия позволят организаторам туристских услуг не только расширить свой ассортимент, но и будут способствовать улучшению физического и эмоционального состояния участников экскурсионных и туристских маршрутов, позволяя эффективно восстанавливать физические и духовные силы.

Ключевые слова: активный туризм, экскурсионные и туристские маршруты, цифровые платформы.

PLOTNIKOVA V.S., PhD in Ped. Sc., Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Tourism¹

LOBANOVA O.V.

Master's Student Department of Tourism¹

Deputy Chairperson, Karelian Regional Branch Russian Nordic Walking Federation

¹Petrozavodsk State University

USING ACTIVE FORMS OF TOURISM IN THE IMPLEMENTATION OF TOURIST ROUTES

This article examines the potential for using active tourism in the development and implementation of excursion and tourist routes intended for both individual travelers and organized groups. The study aims to identify the characteristics and advantages of various types of active recreation – from hiking with specialized equipment to winter skiing and cycling tours. Particular attention is paid to the digitalization of active tourism services through specialized online platforms (Wikiloc, Velorussia), which provide convenient navigation and access to up-to-date information on tourist routes. Recommendations for integrating active recreation elements into the activities of tourism and hotel industry operators are offered. The proposed activities include yoga and breathing practices, dynamic meditation, and relaxation techniques such as the Japanese practice of shinrin-yoku (forest bathing), which involves immersing oneself in the natural environment, walking among trees, and observing nature. These activities will not only allow tourism service providers to expand their offerings but will also contribute to the physical and emotional well-being of tour and tourist participants, effectively restoring their physical and spiritual strength.

Keywords: active tourism, tour and tourist routes, digital platforms.

Введение. Проблема сохранения здоровья у современного человека приобретает все большее значение. Одной из острых проблем становится ухудшение самочувствия, которое напрямую зависит от образа жизни человека. Важной областью восстановления здоровья и жизненных сил является рекреация. Под понятием «рекреация» понимают процесс восстановления физических сил и психологического равновесия, способствующего восстановлению рабочей активности, творческого потенциала и духовно-культурного обогащения.

Одним из средств рекреации является отдых, он подразделяется на пассивный и активный. Большую долю пассивного отдыха занимает сон, остальную релаксация, чтение, просмотр кинофильмов, настольные игры и т.п. активный отдых стимулирует физическую активность и психоэмоциональную разгрузку посредством занятий спортом, пешим прогулкам, бегу, творческой деятельности, связанной с увлечениями и путешествиями. Однако неправильное использование своего свободного времени может привести к негативным последствиям: отсутствие занятий по интересам и низкое культурное развитие становятся причинами деструктивного поведения

и вредных увлечений. Путешествия являются важной частью проведения свободного времени, они могут быть связаны с культурно-познавательным погружением в культуру страны и региона, с развлекательными аспектами, а могут быть построены на активном прохождении туристских маршрутов, позволяя в короткие сроки восстановить утраченные в рабочей деятельности силы, а также саморазвиваться и самореализовываться.

Целью данного исследования является изучение возможностей использования активных форм туризма при реализации туристских маршрутов, а также анализ цифровых платформ, позволяющих эффективно и удобно получать информацию о туристских маршрутах с использованием активных форм передвижения. В ходе исследования были применены такие методы, как контент-анализ для анализа видов активного туризма и их потенциала при проектировании туристских маршрутов, синтез для объединения данных о цифровых платформах, имеющих в своей основе информацию о туристских маршрутах с активными формами передвижения, кейс-стади для анализа конкретных практик проектирования экскурсионных и туристских

маршрутов с использованием активных форм передвижения.

Активные формы туризма: понятие, значение и виды.

Активность в физической сфере является обязательным условием нормального функционирования организма человека. Чем лучше развиты двигательные навыки, тем легче выполняются обычные бытовые дела и улучшается общий уровень здоровья. Регулярная физическая активность уменьшает риски гипертонии, нормализует массу тела, эффективно предотвращает и снижает последствия сердечно-сосудистых нарушений, инсультов, диабета и многих других заболеваний. Постоянные занятия физкультурой улучшают настроение и общее самочувствие и являются простыми и эффективными способами укрепить здоровье и продлить годы активной жизни. Свободное каникулярно-отпускное время дает возможность разнообразить свой досуг и тренировочный процесс. Провести свое свободное время с пользой для своего здоровья в ходе участия в экскурсионно-туристских маршрутах полезно и интересно. Люди приобретают практические умения, помогающие адаптироваться к ежедневным нагрузкам и закреплять стремление к здоровому образу жизни. Регулярные нагрузки улучшают физическую подготовку, поднимают тонус и ускоряют восстановление организма после нагрузок.

Экскурсионные и туристские маршруты реализуются на основе сочетания пассивных и активных форм отдыха. Пассивные формы связаны с небольшими перемещениями до мест отдыха и обратно на транспорте, в их основе ненапряженная в физическом плане программа, сопровождаемая небольшими прогулками, легкими экскурсиями, отдыхом на пляже, посещением развлекательных и культурных мероприятий. Активные формы туризма предполагают физические активности с использованием специального оборудования (каяков, байдарок, рафтов, лыж, скандинавских или трекинговых палок, велосипедов и др.), требующего значительного физического напряжения и подразумевающие приключения, связанные с преодолением трудностей. Преимущества развития активных форм туризма заключаются в гармоничном сочетании умеренных физических нагрузок и положительных воздействий природы на организм человека при помощи программ,

развивающих ключевые способности: реакцию, ловкость, выносливость, силу и гибкость и соответствующих возрастным особенностям организма [2].

Понятие и значение активных форм туризма, их видовая классификация рассматриваются в работах разных практиков и исследователей. Так, С. Э. Мышлявцева рассматривает активный отдых в туризме как форму путешествий в природной среде, в ходе которого турист использует активные способы передвижения в рекреационных и спортивных целях [9]. В. И. Криворучко, В. В. Нелюбин под активным туризмом понимают перемещение с целью отдыха, предусматривающее выход за пределы «зоны комфорта» [5]. А. Н. Бузнин, А. А. Тренихина определяют активные формы туризма как своеобразное приключение, связанное с преодолением определённого расстояния, пешком или с использованием разнообразных транспортных средств, во время которого необходимо применение физической силы [1]. А. Ю. Воскресенкова, Е. И. Коробейникова как путешествие, основанное на энергичном передвижении по заданному маршруту с применением нагрузок и физических активностей [2]. Таким образом, активные формы туризма связаны с путешествием, основанным на активной физической деятельности, осуществляемые пешком или на транспортном средстве, требующем приложения физических усилий и предусматривающие приключения, развлечения и такие рекреационные активности как охота, рыбалка, лазание по скалам, спортивные игры, сплавы на рафтах или каяках по озерам и рекам, дайвинг и др. Они находят применение в рекреационном, экологическом, спортивно-оздоровительном, культурно-познавательном, событийном, приключенческом туризме.

Классификационные признаки активных форм туризма разнообразны. В зависимости от сезона он может быть летним, зимним и круглогодичным. По степени активности – приключенческим и экстремальным. Так, А. А. Мартыновская отмечает видовое разнообразие в зависимости от основного объекта, который посещают туристы: маршруты на вулканы, в экзотические места, на водопады, по островам, по местам катастроф и др. [7]. А. Ю. Воскресенкова, Е. И. Коробейникова выделяют виды по способу передвижения: пешеходный, лыжный, велосипедный, вод-

ный, конный, спелеотуризм и др. [2]. В данной работе остановимся на обзоре вариантов организации пешеходных, лыжных и велосипедных экскурсионных и туристских маршрутов.

Пешеходные маршруты являются одной из наиболее распространенных и любимых форм активного туризма. Их популярность обусловлена положительным влиянием на физическое здоровье, способностью заряжать эмоциями, доступной стоимостью и минимальными требованиями к снаряжению. К преимуществам пеших маршрутов относятся доступность для любого возраста и уровня физической подготовки, их экономичность и возможность останавливаться в недорогих местах проживания, что привлекает широкий круг туристов с разными финансовыми возможностями. Большое значение имеет и свобода выбора направлений, соответствующих индивидуальным предпочтениям каждого путешественника. Основное предназначение пешего туризма состоит в преодолении естественных или искусственно созданных преград местности. Пеший туризм подразделяется на несколько разновидностей:

- хайкинг – непродолжительные прогулки по оборудованным и обустроенным тропам небольшими перепадами рельефа в основном при сопровождении гида;

- треккинг – более удаленные путешествия в сопровождении гида-проводника по пересеченной или горной местности, требующие специальной экипировки: палок, трекинговых ботинок, мембранной одежды и рюкзака;

- бекпэкинг – удаленные путешествия, предполагающие сочетание пеших и транспортных передвижений, которые чаще всего осуществляются посредством попутных средств, которые не включают услуги гидов-проводников и осуществляются в самостоятельном режиме.

Также среди разновидностей пешего туризма выделяют такие вариации как спид-хайкинг, учитывающий скорость прохождения маршрута; скандинавскую (северную ходьбу), основанную на использовании специальных палок для равномерного распределения нагрузки на суставы ног и рук; афганскую ходьбу, применяющую специальные техники дыхания и методики концентрации внимания на природной составляющей маршрута.

Организация пешеходных маршрутов требует учета разных факторов: протяженности и продолжительности маршрута, специфики местности и средней скорости передвижения по нему в связи с тем или иным уровнем сложности. Недостаточно высокий уровень физической и психологической готовности и низкое владение техникой и тактикой рационального передвижения способны затруднить рациональное распределение физических усилий и, как результат, нарушить психоэмоциональное состояние туристов [8].

Туристские маршруты могут быть однодневными (экскурсионно-оздоровительными) и многодневными (туристскими походами). Оздоровительные экскурсионные прогулки предполагают изучение природного и культурного окружения и направлены на физическое восстановление функций организма через сочетание движения с расслабляющими практиками и правильным дыханием. Они предусматривают использование разнообразных вспомогательных приспособлений: трекинговых и скандинавских палок, снегоступов, болотоступов. Дополнительно могут включать телесно-ориентированную терапию, динамическую медитацию, разнообразные дыхательные практики, занятия йогой [10].

Примером такой оздоровительной экскурсии-прогулки стал маршрут «Хайкинг по-кемски». Это пеший маршрут с палками для скандинавской (северной) ходьбы вдоль берега реки Кемь (Кемский район Республика Карелия).

Длина маршрута: 2 км

Продолжительность маршрута: 1 час 30 минут

Начальная и конечная точка: парк-отель ЮМА находится рядом с одной из самых притягательных природных локаций город - реки Кемь. Река Кемь — река на севере Карелии, протекающая через множество озер и впадающая в Белое море. Река известна своей живописной природой и является важным гидроэнергетическим объектом благодаря каскаду ГЭС на ее пути.

Тип маршрута: пешеходный с использованием палок для северной (скандинавской) ходьбы.

Видовая точка: мыс на берегу реки Кемь (рис. 1)



Рисунок 1. – Участники апробации пешеходного маршрута «Хайкинг по-кемски»

Таблица – Программа пешеходного маршрута «Хайкинг по-кемски»

Этап маршрута	Содержание	Время, мин.	Инвентарь и оборудование
Старт у гостиницы	Инструктаж по технике северной (скандинавской) ходьбы. Разминка и подготовка к прогулке	10-15 мин.	Палки для северной ходьбы. Трекинговая обувь. Дождевики, рюкзаки.
Первый участок (0-1 км):	Лесная тропа с возможностью наблюдения за местной флорой и фауной. Остановка у фотозоны для фотографий и краткого отдыха.	15 минут	Смартфоны, фотоаппараты.
Второй участок (1-2 км)	Грунтовый отрезок дороги. Возможность на удобной площадке получить базовые знания по технике северной ходьбы.	20 минут	-
Финиш у реки	Возможность для отдыха и пикника на берегу, медитации. Участие в экологическом десанте.	30 минут	Чай в термосах, перекус для пикника, вода. Туристические коврики. Музыкальные инструменты. Пакеты для мусора.
Возвращение в гостиницу	Возвращение в отель, заминка, сдача оборудования.	10 минут	-

Для развития данного маршрута следует добавить информационные стенды, которые будут предоставлять участникам данные о местной природе, животных и исторических фактах. Также стоит рассмотреть возможность организации групповых тренировок по северной ходьбе с профессиональным инструктором, что сделает маршрут более ак-

тивным и внедрить в него экологические инициативы, призывающие гостей заботиться о природе и сохранять чистоту во время прогулок.

Однодневные оздоровительные маршруты можно реализовывать и в беговом формате. Беговые маршруты – эффективная форма кардионагрузки, позволяющая в ограничен-

ное количество времени знакомится с городской или природной средой. Организация беговых экскурсий является не только увлекательным вариантом проведения досуга для любителей активного отдыха, но и позволяет решать спортивные и образовательные задачи. Практически любое место обладает уникальными природными и культурными достопримечательностями, способными заинтересовать любителей бега. Беговые оздоровительные маршруты можно проводить как в текущем, так и событийном форматах, развивая туристский потенциал районов и предлагая новые способы изучения территорий, совмещая активный отдых с познавательными аспектами [3].

Поход выходного дня обычно планируется от одного до трех дней, он может включать преодоление сложных препятствий, таких как вершины, перевалы, броды или труднопроходимые участки леса. Его участникам требуется обладать специальными знаниями и умениями для выполнения сложных технических приемов. Как правило, в таком маршруте используется специальное снаряжение, и участники обязательно перед маршрутом должны быть зарегистрированы в региональной службе МЧС. Они организуются квалифицированными специалистами: гидами - проводниками, имеющими аттестат, свидетельствующий о праве проводить подобные маршруты [4].

При реализации пешеходных маршрутов в зимнее время года удобно использовать снегоступы. Особенно удобны снегоступы при движении по глубокому снегу вне подготовленных трасс. Снегоступы представляют собой специальное снаряжение, облегчающее перемещение по рыхлому снегу и позволяющие уверенно передвигаться по крутым склонам и минимизировать энергозатраты. Этот вид досуга доступен практически каждому независимо от возраста и уровня физической подготовки. История снегоступинга уходит корнями глубоко в прошлое, ещё древними жителями были известны подобные приспособления, использовавшиеся ими для перемещения по снежным равнинам.

На заболоченной местности в летне-осеннее время при реализации пешеходных маршрутов можно использовать болотоступы. Болотоступы – специальное оборудование, немного схожее со снегоступами и помогающее передвигаться по заболоченным

местам и мокрым лесам и позволяющее знакомиться с труднодоступными территориями с уникальными ландшафтами. Есть и совмещенное оборудование – снего-болото-ступы, которые можно использовать всесезонно. Благодаря организации маршрутов с использованием снегоступов и болотоступов можно раскрывать посетителям уникальные экосистемы, отличающиеся особенными взаимоотношениями водных, растительных и животных объектов. Практики прохождения таких маршрутов популярны в странах Северной Европы, Прибалтики, Белоруси. В Республике Карелия, в Ленинградской и Тверской области немало таких маршрутов запущено в практику туристской деятельности. Обычно они реализуются на базе заповедников и национальных парков, которые имеют сеть экологических и культурно-исторических маршрутов и оборудованы деревянными настилами и местами для отдыха. При организации маршрутов на снего и болотоступах организаторам следует серьезно продумать вопросы, связанные с обеспечением безопасности и сохранения здоровья, жизни клиентов, их имущества и сохранения окружающей среды. Маршруты следует прокладывать по безопасным участкам болот, местность заранее должна быть подготовлена путем установки настилов, оборудованных мест для остановок и смотровых площадок.

Лыжные маршруты. Лыжи используются для передвижения по снегу и имеют богатую историю, уходящую корнями на тысячи лет назад. Изначально лыжи применялись для охоты и передвижения по заснеженному ландшафту, позже превратившись в инструмент оздоровления и фитнеса. Занятие лыжным спортом благотворно влияет на позвоночник, усиливает кровоток и насыщает организм кислородом. За час лыжной прогулки можно сжечь около 600 калорий. Но основным минусом лыж является сезонность использования (лишь зимой) и потребность в большом объеме специального инвентаря, доставляемого к месту катания. Лыжные трассы делятся на легкие, средние и тяжелые. Для любителей такой формы активного отдыха полезна интерактивная карта «Лыжные трассы России»², на которой можно получить информацию о месте нахождения трассы, ее

² Лыжные трассы России
<https://www.skisport.ru/ski-trail-map/>

протяженности, сложности и наличии о ней информационного обеспечения в той или иной группе любителей или профессионалов, связанных с этой трассой.

Альтернативой лыжам в межсезонье выступает скандинавская (северная) ходьба, представляющая собой эффективную технику физических упражнений с использованием особых палок. Северная (скандинавская) ходьба эффективно сжигает калории, позволяя улучшить общее самочувствие и физическую форму, бережно относится к суставам ног и улучшает работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Родиной скандинавской ходьбы стали страны Скандинавии, откуда и произошло её название. Она широко популярна в Республике Карелия, граничащей с Финляндией, где создана Карельская республиканская организация северной ходьбы. Группы любителей скандинавской ходьбы сформированы практически повсеместно во всех районах Карелии.

Велосипедные маршруты предполагают преодоление расстояний на велосипеде по заранее спланированным маршрутам, проходящим через живописные места и исторические достопримечательности. Использование велосипеда минимизирует негативное влияние на окружающую среду, формируют бережное отношение к природе. Совместные веломаршруты позволяют людям находить единомышленников и формировать сообщества любителей активного туризма. Они могут проходить в черте города, соединять городскую и сельскую местность, включая тропинки среди лесов, полей и водоемов, могут быть равнинными и горными, а могут быть шоссейными, предполагая поездки по скоростным трассам. Большое преимущество перед самостоятельными веломаршрутами имеют организованные, предусматривающие сопровождение инструктором, питание, проживание и транспортировку багажа.

Цифровые платформы для планирования экскурсионных и туристских маршрутов с использованием активных форм передвижения

Одной из наиболее удобных и активно развивающихся платформ, работающих на территории России, является платформа Wikiloc (<https://ru.wikiloc.com/>). Данная платформа имеет не только маршруты для пешего туризма, ходьбы, скандинавской ходьбы, ходьбы босиком, но и спортивного

ориентирования, альпинизма, бега, плоггинга – экологического движения, совмещающего бег трусцой или обычную прогулку со сбором мусора, за счет регулярных наклонов и приседаний и дополнительного веса паркетная тренировка становится более разнообразной и интенсивной; каникросса – ездового спорта, в котором собака тянет за собой бегущего человека; лыжного туризма. Дополнительным бонусом этой платформы являются маршруты, связанные с наблюдением за птицами, животными³ (рис. 2).

На этой же платформе представлены и варианты велосипедных маршрутов, которые дают возможность не только укрепить здоровье, но и собирают большое количество единомышленников.

Любителей веломаршрутов объединяет платформа «Velorussia. ВЕЛОРОССИЯ» (<https://velorussia.club/#project>)⁴, которая содержит точные треки и описание национальных веломаршрутов России, фотографии, состояние дорог и трафик, расстояния, особенности инфраструктуры и рекомендации для поездок (рис. 3).

Следует обратить внимание и на ресурсы «Спортивной платформы Федерации велосипедного спорта России», где также представлены апробированные маршруты, в том числе и по Арктической зоне Карелии: Беломорск – Пизанец – Медгора; Костомукша и др.⁵ Организаторам туристских услуг можно продолжить эту сеть маршрутов совместными усилиями с Федерацией велосипедного спорта.

³ Скандинавская ходьба. Лучшие маршруты. URL: <https://ru.wikiloc.com/marshruty/nordic-walking> (дата обращения 15.03.2026)

⁴ ВЕЛОРОССИЯ URL: <https://velorussia.club/#guidebooks> (дата обращения 15.03.2026)

⁵ Единая информационная спортивная платформа Федерации Велосипедного Спорта России. URL: <https://rus.bike/tracks?region=10&page=17> (дата обращения 15.03.2026)

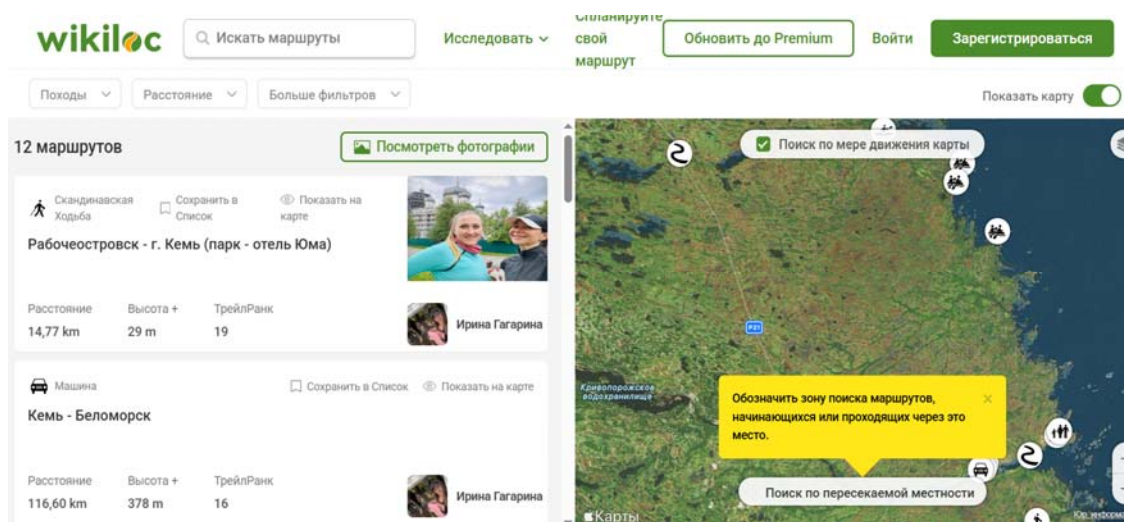


Рисунок 2. – Примеры размещения и поиска маршрутов с активными формами передвижения на платформе Wikiloc

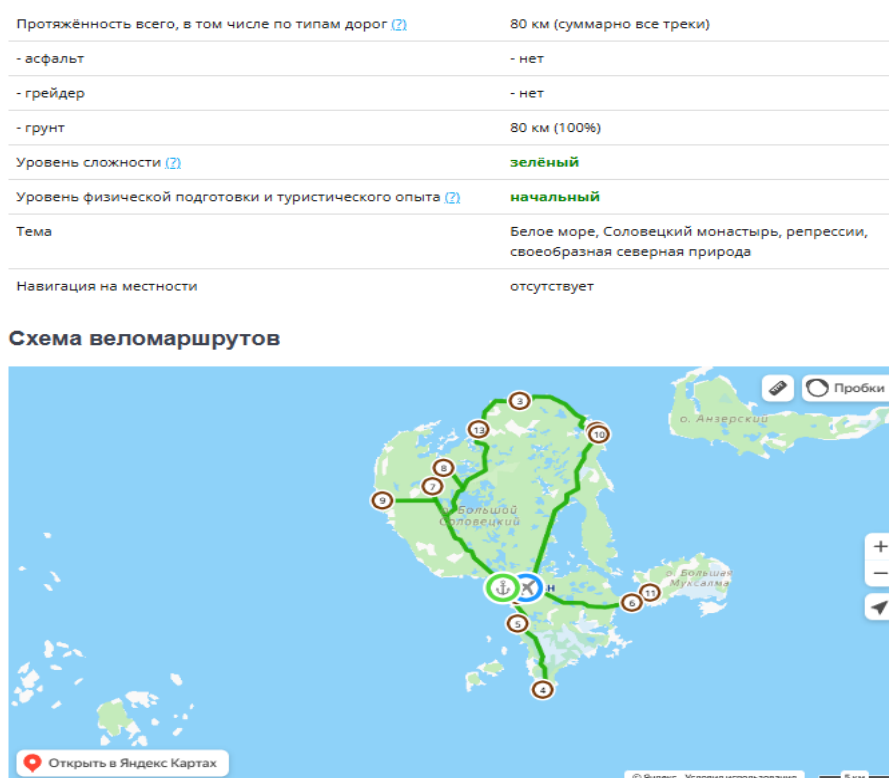


Рисунок 3. – Пример представления информации по веломаршруту по Соловецким островам на платформе Velorussia

Существуют также группы и каналы в социальных сетях, которые объединяют любителей и профессионалов активных форм отдыха, где можно обмениваться информацией, обсуждать планы и общаться с коллегами по интересам.

Заключение. Подводя итоги, организаторам туристских и гостиничных услуг, жела-

ющим развивать свой бизнес, следует обратить внимание на организацию комплексных продуктов, объединяющих разные формы активной рекреации. В программы экскурсионных и туристских маршрутов включать как пассивные, так и активные формы отдыха, сочетая практики йоги, дыхательных упражнений, динамической медитации, «лесотера-

пии», позволяющих погрузиться в целебную атмосферу природы, ее звуки, запахи, тактильные ощущения. Включение пеших, беговых, лыжных и велосипедных маршрутов как в однодневные, так и многодневные программы позволит организаторам разнообразить туристские предложения, расширить ассортимент своих услуг, повысить конкурентоспособность на туристском и гостиничном рынке, а отдыхающим получить мотивацию к здоровому образу жизни и эффективно восстанавливать физические и психические ресурсы организма.

Список использованных источников

1. Бузни, А. Н. Организационные проблемы активного туризма / А.Н. Бузни, А.А. Терехина // Экономические исследования и разработки. – 2017. – № 1. – С. 136-152.
2. Воскресенкова, А. Ю. Виды активного туризма и их влияние на здоровье человека / А.Ю. Воскресенкова, Е.И. Коробейникова // Наука. – 2020. – № 2(38). – С. 73-76.
3. Глушанок, Т. М., Разработка экскурсии «Петрозаводск на бегу» : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки бакалавриата и магистратуры «Туризм» / составители: Т. М. Глушанок, В. С. Плотникова, П. А. Сабуркина – Петрозаводск : Издательство ПетрГУ, 2022. – 64 с.
4. Кильбахтина, А. М. Пешеходный туризм. / А.М. Кильбахтина // Проблемы развития индустрии туризма : материалы VIII Международной научно-практической конференции. Забайкальский государственный университет ; ответственные редакторы О. А. Лях, С. А. Батоева. – Чита : ЗабГУ, 2022. – С. 242-244.
5. Криворучко, В.И. Справочник по курортной медицине и спортивно-оздоровительному туризму в Российской Федерации / В.В. Нелюбин; ред. Б.В. Иванюженков; В.И. Криворучко . – Москва : Советский спорт, 2013 . – 208 с. – ISBN 978-5-9718-0696-7 .
6. Лобанова, О. В. Возможности развития экологического туризма в Республике Карелия / О.В. Лобанова, В.С. Плотникова // Устойчивость природных ландшафтов и их компонентов к внешнему воздействию: сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Грозный: издательство ФГБОУ ВО «Чеченский государственный университет им. А.А. Кадырова», 2024. – С. 347-350
7. Мартыновская, А. А. Активный туризм: специфика продукта / А.А. Мартыновская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 45. – С. 86–89. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/76361.htm> (дата обращения 15.03.2026).
8. Мичурин, С. Б. Организация и обслуживание маршрутов массовых видов активного туризма: проблематика и рекомендации / С. Б. Мичурин // География и туризм. – 2019. – № 1. – С. 155-158
9. Мышлянцева, С. Э. Активный туризм в регионах Урала (маршрутный принцип территориальной организации) : диссертация... кандидата географических наук : 25.00.24 Пермь, 2007. – 185 с.
10. Плотникова, В. С. 2.6. Развитие оздоровительных экскурсий по экологическим тропам Республики Карелия // Векторы развития туристской индустрии в современных условиях: состояние, проблемы и перспективы: коллективная монография / отв. ред. А. Ю. Нагорнова. – Ульяновск: Зебра, 2022. – С. 116-119.
11. Плотникова, В. С. Современное состояние и прогнозирование основных тенденций развития туризма в Республике Карелия / В. С. Плотникова, Т. М. Глушанок // Экономика, предпринимательство и право. – 2020. – Т. 10, № 3. – С. 831-844. – DOI 10.18334/epp.10.3.100652.

References

1. Buzni A. N. Terexina A.A. Organizacionny'e problemy` aktivnogo turizma [Organizational problems of active tourism]. *E`konomicheskie issledovaniya i razrabotki*. [Economic research and development], 2017, no. 1, pp. 136-152 (In Russian)
2. Voskresenskova A. Yu. Korobejnikova E.I. Vidy` aktivnogo turizma i ix vliyanie na zdorov'e cheloveka [Types of active tourism and their impact on human health]. *Nauka* [Science], 2020, no. 2(38), pp. 73-76 (In Russian)
3. Glushanok T. M. *Razrabotka e`kskursii «Petrozavodsk na begu»* [Development of the excursion «Petrozavodsk on the run»]. Petrozavodsk, PetrGU, 2022, 64 p. (In Russian)

4. Kil'baxtina A. M. Peshexodny`j turizm [Pedestrian tourism] *Problemy` razvitiya industrii turizma. Materialy VIII mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Problems of tourism industry development: materials of the VIII International scientific-practical conference] Ed. O. A. Lyax, S. A. Batoeva. Chita, ZabGU, 2022, pp. 242-244. (In Russian)
5. Krivoruchko V. I. *Spravochnik po kurortnoj medicine i sportivno-ozdorovitel'nomu turizmu v Rossijskoj Federacii* [Handbook of spa medicine and sports and health tourism in the Russian Federation] Ed. B.V. Ivanyuzhenkov. Moscow, Sovetsky Sport, 2013, 208 p. (In Russian)
6. Lobanova O. V. Plotnikova V. S. Vozmozhnosti razvitiya e`kologicheskogo turizma v Respublike Kareliya [Possibilities of ecological tourism development in the Republic of Karelia. *Sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoi konferencii «Ustojchivost` prirodny`x landshaftov i ix komponentov k vneshnemu vozdeystviyu»*. [Collection of materials of the International scientific and practical conference «Resistance of natural landscapes and their components to external influences»]. Grozny, 2024, pp. 347-350. (In Russian)
7. Marty`novskaya A. A. Aktivny`j turizm: specifika produkta [Active tourism: product specifics] *Koncept* [Concept], 2016, no. 45, pp. 86–89. (In Russian). Available at: <http://e-koncept.ru/2016/76361.htm>. (accessed 10.02.2026).
8. Michurin S. B. Organizaciya i obsluzhivanie marshrutov massovy`x vidov aktivnogo turizma: problematika i rekomendacii [Organization and maintenance of routes of mass types of active tourism: problems and recommendations]. *Geografiya i turizm* [Geography and tourism], 2019, no. 1, pp. 155-158. (In Russian)
9. My`shlyavceva S. E`. *Aktivny`j turizm v regionax Urala (marshrutny`j princip territorial'noj organizacii)* [Active tourism in the Ural regions (route principle of territorial organization)] Abstract of Ph. D. Perm, 2007 185 p. (In Russian)
10. Plotnikova V. S. 2.6. Razvitie ozdorovitel'ny`x e`kskursij po e`kologicheskim tropam Respubliki Kareliya [Development of health excursions along the ecological trails of the Republic of Karelia]. *Vektory` razvitiya turistskoj industrii v sovremenny`x usloviyax: sostoyanie, problemy` i perspektivy*. Vectors of development of the tourism industry in modern conditions: state, problems and prospects. Ed. A. Yu. Nagornova, Ulyanovsk: Zebra, 2022, pp. 116-119. (In Russian)
11. Plotnikova V. S., Glushanok T. M. Sovremennoe sostoyanie i prognozirovanie osnovny`x tendencij razvitiya turizma v Respublike Kareliya [Current state and forecasting of the main trends in tourism development in the Republic of Karelia] *E`konomika, predprinimatel'stvo i parvo* [Economy, entrepreneurship and law], 2020, no. 3 (10), pp. 831-844. (In Russian). DOI 10.18334/epp.10.3.100652

Received 11.03.2026