

УДК 379.85

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА СТУДЕНТОВ ВУЗА В РЕГИОНЕ

ИВАНЬКОВСКИЙ Сергей Львович

кандидат экономических наук, доцент

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский
государственный университет им. Н.И. Лобачевского»**ИВАНЬКОВСКАЯ Наталья Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

ГБУК «Нижегородский государственный художественный музей»
г. Нижний Новгород, Россия

В работе представлен подход к организации рекреационного туризма студентов крупнейшего вуза Нижегородской области. Представлен проект использования площадки биостанции, для активной физической рекреационной деятельности студентов. Биостанция вуза представляет собой уникальное место, которое может быть использовано в качестве площадки для проведения рекреационных мероприятий для студентов всех специальностей. На данной биостанции студенты могут ознакомиться с природными красотами, получить уникальный опыт в области экологии и биологии, а также провести свободное время в здоровом и активном образе жизни. Рекреационный туризм является неотъемлемой частью жизни любого человека и особенно важен для студентов в условиях высокой учебной и социальной нагрузки. Произведена оценка природного и рекреационного потенциала территории. Предложены различные и разнообразные формы активного рекреационного туризма. Подсчитана рекреационная физическая активность студентов. Делается вывод, что рекреационный туризм студентов с использованием аттрактивности ресурсов природных и принадлежащих вузу позволяет обучающимся активно восстановить и свои силы, и когнитивно пообщаться с окружающей природой.

Ключевые слова: рекреационный туризм, активная рекреационная деятельность, физическая деятельность студентов.

Нижегородская область, имеет высокую аттрактивность природных условий, ландшафтов и на протяжении многих лет привлекает к себе пристальное внимание туристов и ученых разного профиля. В том числе и рекреантов, которые находят разнообразные и удивительные природно-рекреационные объекты для отдыха, восстановления своего организма [1].

Необходимо отметить, что на развитие различных видов туризма в регионах, направлена «Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года» [6]. Уделяется особое внимание и развитию некоторым видам туризма региона в «Стратегии социально-экономического развития Нижегородской области до 2035 года» [7]. Где в п. «3.2.7. Туризм», в котором прописывается, необходимость развития

именно рекреационного туризма [1].

Организация восстановления работоспособности, экскурсионного обслуживания рекреантов и их оздоровления, находит отражение в программах социально-экономического развития. В принятых программах сферы рекреации и туристической деятельности являются столпами развития территории [2]. Где обособленное место занимает Нижегородская агломерация.

С позиции рекреационного туризма она обладает богатым туристским потенциалом, который способен удовлетворить спрос рекреантов Н.Новгорода, городов-спутников, сельской местности [2]. Только в сфере высшего образования в 2021 г. в Нижегородской области обучалось 83,5 тыс. студентов [3]. Ведущим вузом региона является ННГУ им. Н.И. Лобачевского, в котором обучается

более 18 тыс. студентов. Где особое место занимает организация рекреационной деятельности и туризма студентов.

Рекреационная деятельность в университете – это организация досуговых мероприятий для студентов с целью повышения качества жизни, улучшения физического и психологического здоровья, а также создания условий для развития социальных связей между студентами.

Исключительное место занимает Университетская биостанция находящаяся на юге области в Пустынском заказнике.

Пустынский заказник является уникальным уголком природы в Нижегородской области, который привлекает внимание исследователей и любителей природы со всей России. Он представляет собой лесной массив, расположенный на площади в шесть тысяч гектаров в бассейне реки Серёжи между селом Старая Пустынь и деревней Меньшиково Арзамасского района. Здесь можно увидеть редкие виды животных и растительности, а также оценить красоту ландшафта и атмосферу загадочности, которая охватывает данную местность. Пустынские озера – это природный комплекс.

Пустынские озера – это уникальный природный комплекс, находящийся в 56 км от Арзамаса и в 123 км от Нижнего Новгорода. Он состоит из 8 причудливой формы водоёмов, образованных на реке Серёжа, которые объединяются многочисленными протоками. Озёра Великое, Глубокое, Паровое, Долгое, Свято, Кругленькое, Нарбус и Карасево обладают богатым растительным миром, включая 55 видов водных растений, многие из которых занесены в Красную книгу России. Озёра могут быть использованы в качестве площадки проведения рекреационной деятельности для студентов. Возможность проведения здесь трехдневного тура позволит студентам не только отдохнуть, но и получить уникальный опыт, связанный с изучением природы и экосистем на стыке нескольких природных зон.

В рамках рекреационной деятельности студенты смогут ознакомиться с природными красотами Пустынских озёр, а также увидеть редкие виды растительности и живот-

ных, которые обитают в этом регионе. Кроме того, студенты смогут познакомиться с работой биостанции ННГУ, на которой проводятся научные исследования в области экологии и биологии.

Программа может включать в себя посещение биостанции, экскурсию по Пустынским озерам, ночевку в палатках в окружении природы, участие в различной рекреационной физической деятельности.

Ряд исследователей И.Е. Евграфов, С.И. Жданов и другие выделяют «феномен физической рекреации исследуемое как сложное социальное явление» [4; 5]. Не стоит усложнять. Это всего лишь часть рекреационной деятельности и рекреационного туризма.

Рекреационная деятельность не только позволяет студентам получить уникальный опыт, связанный с изучением природы и экологии, но и станет отличной возможностью для командообразования и укрепления дружеских отношений между студентами.

Исходя множества анализируемых факторов, Биостанция ННГУ – Пустынские озера представляет собой аттрактивное место для студентов, предлагая им не только отдых и рекреационные возможности, но и когнитивный опыт и возможность погрузиться в уникальную природную среду. Аттрактивность данной биостанции проявляется в ее уникальных природных красотах, редких видах животных и растений, карстовых озерах с кристально чистой водой и округлой формой, а также в создаваемой ею загадочной атмосфере.

Место Пустынские озера подходит для тура для студентов из-за его красивой природы и многообразия экосистем, которые могут быть интересны для исследования и изучения. Этот природный комплекс предлагает множество возможностей для активного отдыха, например, пешие и велосипедные прогулки, активные игры на природе и другие развлечения, которые могут удовлетворить интересы и потребности целевой аудитории. Кроме того, расположение Пустынских озёр в непосредственной близости от города Арзамас и транспортной доступности областного центра обеспечивает легкий доступ и комфортный переезд для участников тура.

Тур для студентов университета Лобачевского создает следующие предложения для рекреационной физической деятельности:

- 1) активный отдых на природе в окружении уникальной природной красоты пустыньских озёр;
- 2) возможность познакомиться с историей и культурой местности;
- 3) участие в разнообразных активных мероприятиях, включая пеший поход, велосипедный поход, игры и состязания на природе;
- 4) возможность узнать много интересного о природе, истории и легендах местности используя квест-маршрут по окрестностям озёр;
- 5) опыт ночевки в палатках на природе и наслаждение красивыми, неповторимыми, запоечными красивыми вечерами и закатами;
- 6) возможность социализации и взаимодействия с другими участниками тура;
- 7) организация тура с учетом всех мер безопасности и комфорта участников;
- 8) уникальный опыт и приключения, которые останутся в памяти на всю жизнь.

Длительность тура зависит от насыщенности программы предложенной участникам и уровня рекреационной физической нагрузки, которую она предполагает. Для тура в Нижегородской области, который включает в себя пешие походы, велосипедные прогулки и активные игры на природе, можно рассчитывать на три – четыре дня. Такой период времени достаточен, чтобы участники могли полноценно насладиться природой и активно провести время. Название тура – AdventureLab: Приключения в дикой природе.

Пеший поход по окрестностям озёр представляет собой несложную физическую нагрузку, которая подходит для целевой аудитории студентов в возрасте от 18 до 25 лет. Данный маршрут будет пройден с остановками и расслаблениями, чтобы участники могли насладиться красотами природы и впитать информацию о местной экосистеме. Рекомендуется участникам прихватить удобную обувь, головной убор и солнцезащитный крем для защиты от солнечных лучей. Также имеется возможность прервать поход в любое время и вернуться к месту

размещения в случае необходимости.

Квест по окрестностям озёр и велосипедный поход представляют собой умеренную физическую нагрузку, которая может быть легко осуществлена для целевой аудитории студентов в возрасте от 18 до 25 лет. В процессе квеста и велосипедного похода участники будут активно перемещаться в окружающей природной среде, изучая историю, легенды и особенности местности. Велосипедный поход вдоль озёр предполагает постепенное нарастание физической нагрузки, так как будет проходить по различным маршрутам и участкам с разной трудностью. Рекомендуется участникам надеть спортивную обувь и одежду, чтобы сделать поход комфортным и безопасным. В случае необходимости, участники всегда могут остановиться и отдохнуть.

Активные игры на природе, состязания и спортивные мероприятия – это интенсивная физическая нагрузка, которая будет доступна для целевой аудитории студентов в возрасте от 18 до 25 лет. В рамках данной программы тура, участники будут заняты различными активными играми, спортивными состязаниями и другими мероприятиями, направленными на развитие координации движений, баланса, силы и выносливости.

Спортивные мероприятия включают в себя игры в мяч, бадминтон. Все мероприятия будут организованы таким образом, чтобы участники могли максимально использовать свои физические возможности, соблюдая при этом все необходимые меры безопасности.

Программа тура организована таким образом, чтобы участники могли насладиться красотами Пустыньских озёр, побывать на самых интересных местах, активно провести время, научиться работать в команде, а также получить новые знания и опыт в области природы и экологии.

Для проведения расчетов физической деятельности студентов во время рекреационной деятельности в программе тура в течение трех дней необходимо учитывать виды деятельности и продолжительность занятий, а также индивидуальные особенности каждого студента.

Таблица 1

**РАСЧЕТ РЕКРЕАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ РЕКРЕАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Мероприятие	Продолжительность	Уровень активности	Общий расход энергии	Количество шагов
Пеший поход	3 часа	10 МЕТ/час	примерно 600 ккал	≈10 000
Общая прогулка	2 часа	2-3 МЕТ/час	примерно 200 ккал	≈ 3 500
Квест в командах	4 часа	7-8 МЕТ/час	примерно 1120 ккал	≈ 14 000
Велосипедный поход	3 часа	5-6 МЕТ/час	примерно 450 ккал	-
Активные игры на природе	3 часа	7-8 МЕТ/час	примерно 840 ккал	≈ 8 500

В таблице 1 сделаны расчёты энергетических затрат студентов. На основании вышеизложенного, можно сделать вывод, что все мероприятия, проводимые в рамках тура, имеют разный уровень физической активности и соответственно, разный расход энергии. Наибольший расход энергии при этом наблюдается при проведении квеста в командах и активных игр на природе, что свидетельствует о высокой интенсивности рекреационной деятельности и их значительном вкладе в общую физическую активность участников тура. Пеший и велосипедный рекреационный туризм, также оказывают заметное влияние на физическую активность студентов. Общая прогулка имеет низкий уровень физической активности и, соответственно, невысокий расход

энергии. Однако все мероприятия рекреационной деятельности позволяют студентам активно отдыхать на природе и получать положительные эмоции.

Для тура, разработанного для студентов университета Лобачевского в возрасте от 18 до 25 лет, планируется участие до 20 человек.

Однако, следует учитывать, что полученные результаты являются оценочными и могут изменяться в зависимости от индивидуальных особенностей студентов. Таким образом, рекреационная физическая деятельность позволяет студентам не только удовлетворять потребности, интересы, мотивы в эмоциональном активном отдыхе, но и позволяет когнитивно и целесообразно использовать своё личное время.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Иваньковский С.Л.* Аспекты управления зонтичным брендом и рекреационно-геологическим туризмом в Нижегородской области // Туризм: право и экономика. – 2023. – № 1. – С. 22-25.
2. *Иваньковский С.Л.* Стратегические аспекты развития туризма региона (Нижегородской агломерации) // Стратегическое развитие региона: проблемы, механизмы, факторы: сб. материалов Международной научно-практической конференции, состоявшейся в рамках I

Махмутовских чтений, Уфа, 11 ноября 2021 года. – Уфа: КП Р. Башкортостан Изд-во «Мир печати», 2022. – С. 211-217.

3. *Иваньковский С.Л.* Стабилизация и дестабилизация региональной занятости молодежи в условия экономики «Индустрия 4.0» // Новая парадигма труда и развитие занятости: риски и возможности: Сб. научных статей. – Санкт-Петербург: ООО «Скифия-принт», 2022. – С. 85-98.

4. *Евграфов И.Е.* Влияние рекреационной деятельности на уровень здоровья студентов направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2. – С. 157-161.

5. *Жданов С.И.* Физкультурно-рекреационная деятельность в системе формирования субъектной позиции оздоровительной направленности // Глобальный научный потенциал. – 2019. – № 2(95). – С. 61-65.

6. Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2019 г. № 2129-р. – URL:<http://static.government.ru/media/files/FjJ74rYOaVA4yzPAshEulYxmWSpB4lrM.pdf> (дата обращения: 25.11. 2021).

7. Стратегия социально экономического развития Нижегородской области до 2035 года от 21 декабря 2018 г. № 889 – URL:<http://docs.cntd.ru/document/465587311> (дата обращения: 29.01.2022).

ORGANISATION OF RECREATIONAL TOURISM OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE REGION

IVANKOVSKIY Sergey Lvovich

Candidate of Sciences in Economics, Associate Professor

National Research Nizhny Novgorod State University named after N.I. Lobachevsky

IVANKOVSKAYA Natalya Alexandrovna

Candidate of Sciences in Pedagogy, Associate Professor

Nizhny Novgorod State Art Museum

Nizhny Novgorod, Russia

The paper presents an approach to the organisation of recreational tourism of students of the largest university in the Nizhny Novgorod region. The project of using the biostation site for active physical recreational activities of students is presented. The biostation of the university is a unique place that can be used as a platform for recreational activities for students of all specialities. At this biostation students can get acquainted with natural beauties, get unique experience in the field of ecology and biology, and spend their free time in a healthy and active lifestyle. Recreational tourism is an integral part of any person's life and is especially important for students in conditions of high academic and social load. The natural and recreational potential of the territory has been assessed. Various and diverse forms of active recreational tourism are proposed. Recreational physical activity of students is calculated. It is concluded that recreational tourism of students using the attractiveness of natural resources and belonging to the university allows students to actively restore their strength and cognitively communicate with the surrounding nature.

Keywords: recreational tourism, active recreational activities, physical activities of students. recreational tourism, active recreational activities, physical activities of students.