

ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

УДК 379.853

Л.В. Каплевич, Ю.А. Карвунис

РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ И ЭКСКУРСИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ВЕЛОСИПЕДНЫХ ГОРОДСКИХ ПРОГУЛОК

Анализируется рекреационно-оздоровительный и экскурсионный потенциал велосипедных городских прогулок. В Томске специальных дорожек для езды на велосипеде нет нигде, однако есть места, более или менее пригодные для катания. Однако все эти маршруты основаны только на рекреационно-оздоровительной составляющей и не содержат в себе познавательно-экскурсионного компонента. В то же время в Томске можно предложить целый ряд рекреационно-экскурсионных маршрутов, которые включают в себя природные и исторические объекты. Однако для того, чтобы велосипедные прогулки приобрели популярность у молодежи, требуется организационная поддержка.

Ключевые слова: велосипедный туризм; экскурсии.

Введение. О большой роли физической активности в поддержании и укреплении здоровья известно очень давно. Особую актуальность проблема оптимизации двигательной активности людей получила в середине прошлого века в связи с автоматизацией производства и очевидностью неблагоприятного влияния социально обусловленной гипокинезии. Снижение двигательной активности – гипокинезия – рассматривается в настоящее время как важнейший фактор риска многих заболеваний. Экспериментальными и клиническими исследованиями установлено, что ограничение подвижности вызывает неблагоприятные изменения всего организма. Это обуславливает необходимость разработки практических мер по профилактике и преодолению гипокинезии. Важнейшей из них является стимулирование двигательной активности [1].

Убедительно доказано, что регулярные физические нагрузки являются эффективным средством профилактики и лечения заболеваний коронарных артерий, гипертонической болезни, атеросклероза, ожирения, хронических обструктивных заболеваний легких, диабета, заболеваний скелетно-мышечной системы, почек, тревожных и депрессивных состояний, стрессорных повреждений и многих других патологических состояний. В настоящее время мы не знаем более физиологического метода стимуляции различных систем человеческого организма, чем мышечная деятельность. Поэтому существует необходимость разработки и внедрения мероприятий, направленных на стимулирование двигательной активности [1].

Несмотря на большое количество исследований, выполненных в данной области, проблема по-прежнему актуальна. В России традиционно основной формой физической активности молодежи являются академические занятия по физической культуре в рамках учебного расписания. В то же время убедительно доказано, что 2–4 ч в неделю – недостаточный уровень физической активности в молодом возрасте, организму требуется как минимум 8–10 ч двигательной активности в неделю для поддержания здоровья и физической формы.

Сегодня мы наблюдаем рост интереса студенческой молодежи к здоровому образу жизни, к занятиям оздоровительной физической культурой. Эта несомненно

позитивная тенденция нуждается в организационной, методической и технологической поддержке.

Одной из популярных форм двигательной рекреации среди молодежи являются велосипедные прогулки, которые приносят нашему организму огромную пользу [2]. Во время велосипедной прогулки укрепляются мышцы ног и повышается их выносливость, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Совершая длительные велосипедные поездки на свежем воздухе, мы заставляем наши лёгкие работать в полную силу. При этом кровь обогащается кислородом, который поступает к клеткам головного мозга и других жизненно важных органов. Особенно полезны занятия велосипедом людям, которые много курят. Благодаря усиленной аэрации лёгких во время катания они освобождаются от токсических веществ, получаемых при вдыхании табачного дыма. Езда на велосипеде – это отличный способ закаливания и повышения иммунитета [2, 3].

Велосипедные прогулки способны оказывать и лечебное действие. Очень полезна езда на велосипеде людям, страдающим варикозом (кровь в венах начинает бежать значительно быстрее, уменьшаются застойные явления в сосудах). Велосипедные прогулки – отличное средство профилактики вегето-сосудистой дистонии. При катании тренируется вестибулярный аппарат, улучшается кровоснабжение малого таза, что особенно важно для мужчин в качестве профилактики такой коварной болезни, как аденома. Велосипед очень полезен тем, кто хочет сбросить лишние килограммы. Во время велосипедной поездки сжигается большое количество жиров, уменьшаются жировые отложения в области бёдер [1].

Велопробулки в городах Европы. В настоящее время велосипедные прогулки наиболее популярны в странах Северной и Западной Европы (рис. 1). Самая «велосипедная» страна Европы – Дания, средний житель этой страны проезжает за год на велосипеде 893 км. Следом идут Нидерланды (853 км). В Бельгии и Германии средний житель проезжает за год на велосипеде около 300 км. Наименее популярен велосипед в странах Южной Европы – среднестатистический испанец проезжает за год на велосипеде всего 20 км [4].

Современная популярность велосипеда в Европе – результат проводимой правительствами политики, так как популяризация велосипеда способствует разгрузке

центров городов от автомобилей, улучшению экологической обстановки, а также улучшает здоровье людей.

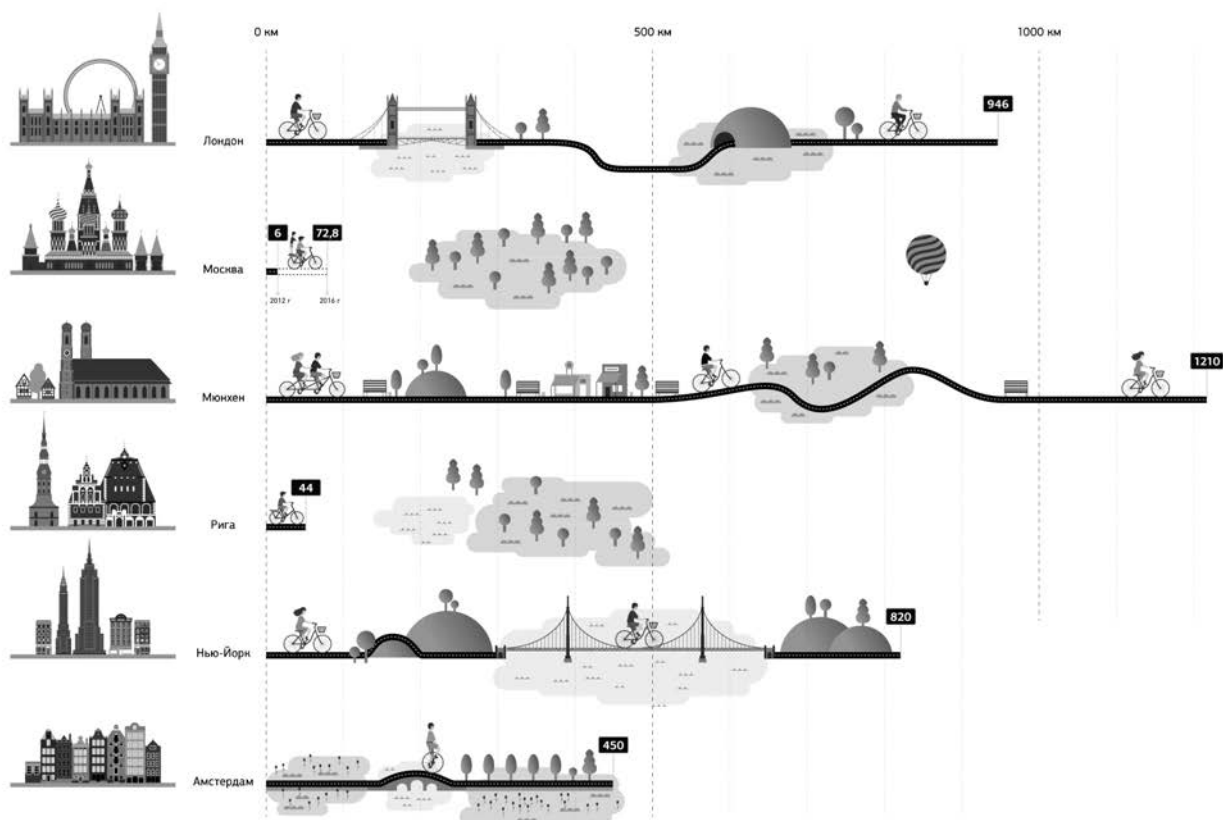


Рис. 1. Характеристика велосипедной инфраструктуры европейских столиц (рисунок с сайта lenta.ru)

Для популяризации велосипеда и велосипедного туризма принимаются следующие меры: устройство велосипедных дорожек и прочей инфраструктуры; меры, облегчающие использование велосипеда в сочетании с общественным транспортом (велосипедные стоянки, как правило, крытые, а зачастую и охраняемые, на вокзалах и автостанциях, оборудование пассажирских поездов специальными вагонами для пассажиров с велосипедами и т.п.). По инициативе Европейской федерации велосипедистов ведётся создание сети панъвропейских велосипедных трасс EuroVelo.

Во многих крупных городах Европы (а также США) существуют системы проката велосипедов, которые включают в себя множество специальных парковок, на которых можно автоматически (по кредитной карте или специальному абонементу) брать велосипед. Возвращать велосипед можно на любую удобную парковку. Такие системы есть в Стокгольме, Париже, Лондоне и других городах [5].

Велосипедный туризм в России. Велосипедный туризм является одним из видов активного отдыха. Он заключается в прохождении специфических маршрутов на велосипеде. Такой маршрут может содержать как вполне обычные препятствия, так и преграды, специфичные именно для прохождения на велосипеде. Из всех видов туризма, где движущей силой являются мышцы человека, велосипедный туризм предполагает наибольшую длину маршрута и скорость передвиже-

ния. Профессиональный велосипедный туризм подразумевает деление маршрута на несколько разделов-категорий в зависимости от степени его сложности. В общей сложности таких категорий шесть.

Довольно часто массовые выезды на тот или иной маршрут имеют соревновательный характер и все признаки профессионального спортивного состязания. По итогам прохождения маршрута присваиваются спортивные звания, разряды, результаты прохождений фиксируются в официальных документах и отчетах. Маршруты для таких велосипедных туров, как правило, искусственно осложнены дополнительными препятствиями. Следование по велосипедным маршрутам без участия официальных лиц, без усложнения маршрута препятствиями является простым активным отдыхом, одним из видов самостоятельного туризма. Такие туры часто совмещаются с осмотром достопримечательностей [6].

География возможных путешествий на велосипедах обширна: увлекательные и приключенческие маршруты есть в средней полосе России, на Урале, Алтае, в Прибайкалье и других регионах. Для приверженцев велосипедных туров, как и в целом для любителей активного отдыха и приключений на природе, туристические фирмы организуют велотуры вокруг Ладоги, по Карельскому перешейку. В Карелии также популярны одно- и двухдневные путешествия ко второму по величине в Европе равнинному водопаду Кивач, к первому российскому курорту «Марциальные воды».

Алтайские велосипедные туры представлены большим количеством туристических маршрутов, преимущественно комбинированных, предполагающих передвижение как на велосипедах, так и на автомобилях повышенной проходимости и на лошадях, сплавы по горным рекам. Преодолевая перевалы, велосипедисты наблюдают межгорные котловины и хребты Алтая, спускаясь в степи – археологические памятники, относящиеся к различным этапам исторического развития Алтая. Путешествуя вдоль рек на велосипедах, велосипедисты исследуют многочисленные притоки реки Катунь, а затем на рафтах – долину этой своеобразной и прекрасной реки.

Особенности рельефа побережья Байкала делают путешествие на велосипедах и велопрогулки привлекательными с эстетической точки зрения. С высоких берегов для велосипедистов открывается потрясающий вид на озеро. Один из самых интересных байкальских туристических маршрутов начинается в таежной зоне Приморского хребта, протянувшегося вдоль юго-западного берега Байкала. Далее он проходит через Тажеранскую степь – местность с редкими оврагами, небольшими солеными озерами, великолепным видом на Байкал – и заканчивается на овеянном легендами Ольхоне, острове с первозданной природой, теплой водой заливов [7].

При организации таких путешествий возможны два варианта. В первом случае туристы сами организуют свой поход, самостоятельно обеспечивают его. В этом случае весь груз приходится везти с собой, что делает поход достаточно нагруженным. Во втором случае туристы пользуются услугами туристской фирмы, организующей поход. В этом случае туристы передвигаются налегке, с комфортом. Багаж находится в машине сопровождения или его подвозят к местам стоянок. Кроме того, предоставляются услуги механика и гидов, бронирование гостиниц или необходимое бивуачное оборудование.

Перспективы развития рекреационно-экскурсионных велосипедных маршрутов в Томске. За последние десять лет количество велосипедов в Томске резко увеличилось. Однако существующие дорожные сети, подходы к планированию и организации движения транспорта, ПДД, а также полное отсутствие городской политики в области развития велосферы привели к тому, что условия эксплуатации велосипедов в городе являются крайне неблагоприятными для велосипедистов [8].

В то же время существуют свидетельства в пользу теории, что один из основных факторов, влияющих на безопасность велосипедистов, – это их общее количество на дорогах. Например, результаты исследований столкновений на перестроенном пересечении велосипедной дорожки с проезжей частью в Готенбурге (Швеция) говорят о снижении процента столкновений за счет увеличения общего количества велосипедистов. Кроме того, было показано, что в странах Запада положительное влияние езды на велосипеде на здоровье значительно перевешивает риски здоровью от попадания в аварию. Ощущая субъективную безопасность движения на велосипеде, большее количество людей начинает пользоваться велосипедом.

В Томске специальных дорожек для езды на велосипеде нет нигде, однако есть места, более или менее пригодные для катания (ранжированы в порядке популярности).

1. Стадион «Политехник».
2. Террасы Лагерного сада.
3. Академгородок.
4. Набережная реки Томи (возле Томского драматического театра).
5. Спортивный комплекс «Кедр».

Целый ряд фирм предлагает услуги по аренде велосипедов и их техническому обслуживанию (рис. 2). Однако все эти маршруты основаны только на рекреационно-оздоровительной составляющей и не содержат в себе познавательно-экскурсионного компонента [8].

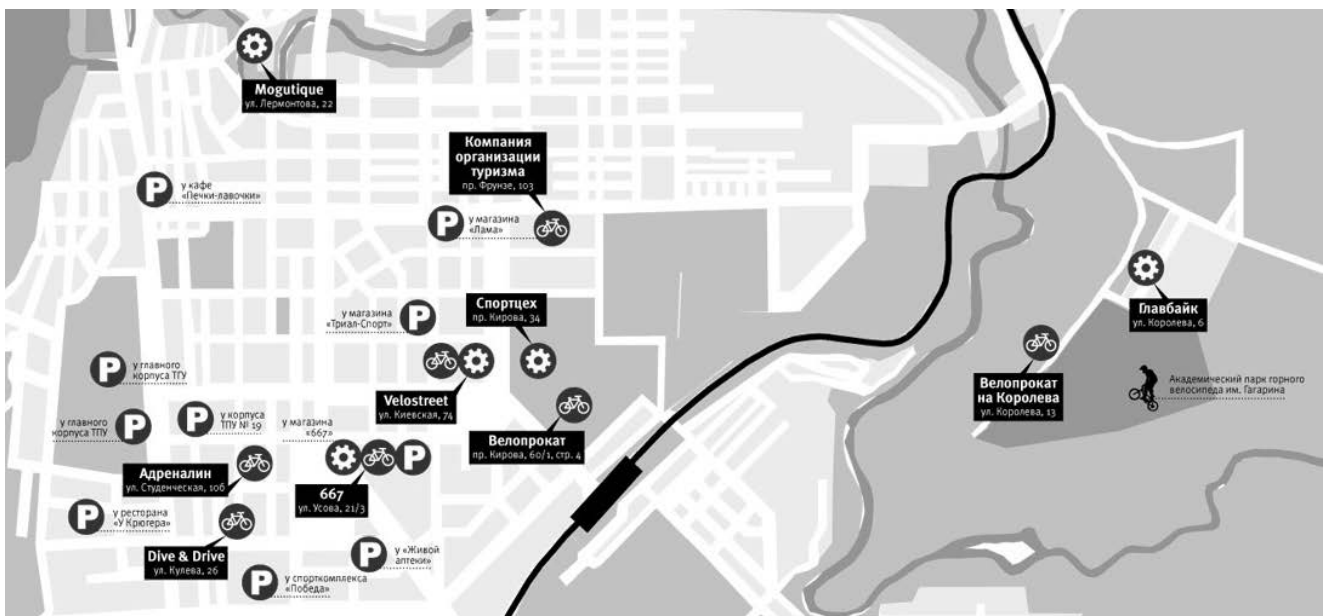


Рис. 2. Расположение основных объектов велосипедной инфраструктуры Томска на карте (рисунок с сайта tomsk-novosti.ru)

В то же время в Томске можно предложить целый ряд рекреационно-экскурсионных маршрутов, кото-

рые включают в себя природные и исторические объекты.

Маршрут «Татарская слобода (Заисточье)» позволяет познакомиться с уникальными историко-культурными и природными объектами: озера Университетское и Мавлюкеевское, памятники деревянной архитектуры, Белая мечеть. Маршрут проходит по улице Московский тракт, движение по которой не очень напряженное и позволяет обеспечить безопасные и комфортные условия для велосипедной прогулки.

Маршрут экскурсии «Белозерье»: р. Ушайка – Воскресенская гора – о. Белое позволяет познакомиться с историей Томска. Улицы данного района мало загружены автомобильным транспортом, передвижение на велосипеде комфортно и безопасно. Район имеет значительные перепады высот, что позволяет спланировать маршруты различной нагрузочности. Сложная сеть улиц позволяет включить в маршрут задания на ориентирование и самостоятельный поиск объектов.

Ряд интересных маршрутов можно предложить в ближних пригородах – поселки Коларово и Синий Утес, поселок Тимирязево – озеро Песчаное.

Возможны также различные формы организации велосипедных экскурсий:

- дневная велопогулка;
- ночная велопогулка;
- персональная или групповая велосипедная экскурсия с гидом;
- корпоративный велопробег;
- однодневная поездка в пригороды Томска.

Заключение. Велосипедные прогулки как форма двигательной рекреации удобны тем, что при правильной организации режима не требуют специально выделенного времени – прогулку можно совместить с другими видами деятельности, если перемещаться на велосипеде на занятия и т.д.

Однако для того, чтобы велосипедные прогулки приобрели популярность у молодежи, требуется организационная поддержка. Необходимо разработать сеть маршрутов для прогулок, сделать для молодежи доступной информацию о возможности аренды велосипеда, об особенностях маршрутов и их нагрузочности, предоставить медико-физиологическое обоснование выбора маршрутов и режимов катания для прогулок с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Велосипед и здоровье*. URL: <http://www.sunhome.ru/journal/114030>
2. *Велосипедный туризм* / сост. А.А. Булгаков. М. : Ключ, 2008. 624 с.
3. *Велосипед в настоящее время*. URL: <http://velo.uol.ua/text/555333/>
4. *Гуляев В.Г.* Организация туристической деятельности. М. : Нолидж, 2008.
5. *Сенин В.С.* Введение в туризм. МБИ. М. : Просвещение, 2005.
6. *Гуревич И.* Велосипед и путешествия. М. : Компьютербург, 2004. 180 с.
7. *Велотуризм*. М. : Вокруг света, 2007. 270 с.
8. *Как на самом деле выглядит велосипедная инфраструктура города?* URL: <http://tomsk-novosti.ru/kak-na-samom-dele-vyglyadit-velosipednaya-infrastruktura-goroda/>

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 12 марта 2013 г.