

Велопоход выходного дня как средство здорового образа жизни

Аннотация. Данная статья посвящена ознакомлению с велосипедными походами выходного дня, их характеру и разновидностями. Представлена краткая характеристика прогулочных, оздоровительных, тренировочных, спортивных велопоходов.

Ключевые слова. Велосипедный поход, выходной день.

Вступление. По данным Всемирной туристской организации (ВТО) и Международного валютного фонда туризм с 1998 года вышел на первое место в мировом экспорте товаров и услуг, обогнав автомобильную промышленность, производство химических продуктов, питания, компьютеров и офисного оборудования [1].

По прогнозам ВТО в ближайшие десятилетия на Украине темпы роста спортивно-оздоровительного туризма сохранятся, в особенности будут востребованы активные виды отдыха, с применением транспортного средства (велосипед, мотоцикл, автомобиль) [2].

Велосипедный туризм – это передвижение по асфальтированному покрытию, пескам, тропам, оврагам на дорожных и горных (маунтинбайк) велосипедах. По сравнению с пешеходным, велосипедные походы имеют следующие преимущества: высокая скорость передвижения и низкая утомляемость; возможность при выборе маршрута с разным рельефом местности и дорогами. Это один из самых экологичных и полезных для здоровья видов активного отдыха [5].

Наличие спроса на велосипеды и широкой сети автодорог делает этот вид туризма перспективным. Широкая дорожная сеть позволяет планировать разнообразные велосипедные походы по Харьковскому региону – от самых простых до 2 категории сложности по 27 районам Харьковской области.

Цель исследование. Задачи исследование. Провести анализ специфики велопоходов выходного дня. Сформулированы следующие задачи:

1. Провести анализ велопоходов выходного дня.
2. Изучить разновидности проведения велопоходов выходного дня.

Материал и методы исследования. Анализ специальной литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Как писал К.Г. Паустовский: «Путешествуйте в меру своих сил и свободного времени. Каждое путешествие – проникновение в область значительного и прекрасного».

Лучший способ проникновения, приобщения к путешествиям это походы выходного дня, которые возможно проводить в субботу или воскресенье по заранее определенному маршруту в течение нескольких часов, особенно на велосипеде.

Велопоходы выходного дня разделяют по видам: прогулочные, оздоровительные, тренировочные и спортивные, которые отличаются по протяженности, скорости движения, характеру дороги и естественных препятствий. В таблице 1 представлена характеристика видов велопоходов.

Таблица 1

Характеристика велопоходов выходного дня

Вид похода	Протяженность, км	Скорость движения, км·час ⁻¹	Организация привалов	Длительность привалов, час
Прогулочный	до 50	до 15	Без костра	0,5-1
			Без привала	-
Оздоровительный	50-100	10-20	С костром	1,5-4
Тренировочный	60-160	20-30	С костром	1,5-4
Спортивный	Более 160	Более 30	С костром или без костра	1-3

Велопоход считается прогулочным, если группа идет в медленном темпе и скорость на ровных участках дороги менее 15 км·час⁻¹, оздоровительным – в

умеренном $15-20 \text{ км}\cdot\text{час}^{-1}$, тренировочным – среднем темпе $20-30 \text{ км}\cdot\text{час}^{-1}$, спортивным – в быстром темпе свыше $30 \text{ км}\cdot\text{час}^{-1}$ [5].

Прогулочный велопоход не предъявляет никаких требований, как к транспортному средству (велосипед), так и к различным видам подготовленности (физическая, техническая, психологическая) туристов. Протяженность его составляет до 50 км за день с минимальной (комфортной) скоростью с привалами (0,5-1 час) или без них.

Большой диапазон протяженности тренировочных походов объясняется разными задачами прохождения веломаршрута, так например, можно пройти маршрут с протяженным грунтовым участком или отработать навыки быстрой слаженной езды на асфальтированном шоссе.

Спортивные (скоростные) походы проходят исключительно по дорогам с твердым покрытием, при этом их участники стараются не пользоваться пригородными электропоездами, к началу собственно веломаршрута и до конечной его точки до города добираются своим ходом, общий километраж может достигать до 200 и более километров в день. Группы, как правило, небольшие не более 8-10 человек. При этом привал на обед, как правило, мало чем отличается от привала «тихоходов» с купанием, волейболом, кипячением чая на костре и т.д. Такой вид велотуризма выходного дня распространен в Европе.

Также веломаршруты субботних и воскресных поездок могут быть радиальными, линейными и кольцевыми (или петлевыми). Радиальный веломаршрут предполагает поездку к какому-то пункту или объекту, и возвращение обратно той же дорогой.

Линейные веломаршруты (проложенные в определенном направлении) предусматривают использование транспорта, как правило, пригородных поездов. Возможно несколько вариантов: первый – к началу маршрута по самому маршруту и обратно в город только на велосипеде; второй – выезд на поезде за город, а потом возвращение в город своим ходом; третий –

начинається в городі, а закінчується у залізничній платформі. Поїзд – повернення – поїздом; четвертий – по схемі: поїзд-велосипед-поїзд.

Кільцевий веломаршрут (починається і закінчується в одній точці) організовується безпосередньо з свого міста або від залізничної станції. Перший варіант частіше практикують в малих містах. Можливий такий варіант: від якоїсь точки веломаршруту (наприклад, з місця денного привала), здійснюється без рюкзаків радіальний виїзд до екскурсійного об'єкта і назад.

Вибір веломаршруту залежить від того, яка збирається група. Якщо це вже визначена група велосипедистів, то перед розробкою маршруту чітко визначається мета поїздки, розробляється схема веломаршруту. Побачити нові місця, оглянути архітектурні пам'ятники або місця пов'язані з історичними подіями, пройти велику відстань по хорошому шосе, потренуватися в техніці їзди по важко проїзним лісовим дорогам і стежкам, обмінятися новинами з друзями, пограти в волейбол, погуляти і т.д.

В велопоході з відкритим вільним збором, керівник звичайно особисто визначає напрямок, режим або тематику велопоходу, а в залежності від характеру підбираються учасники. Такий велопохід проводиться, як правило, по маршруту, який добре відомий.

Також велопоходи діляться за різноманітністю на екскурсійні, цільові, зі спортивним нахилом на привалах, сімейні.

Навіть, якщо велопохід не присвячений якійсь певній екскурсійній темі, він може мати свою особливість – кінцеву мету. Поїздку можна різноманітнити всіма можливими нововведеннями, доповнити багатим набором дозвілєвих занять. Характер і тематика походу вибирається в залежності від часу року, погоди, ювілеїв і т.д.

Різноманітністю цільових походів можуть бути сезонні виїзди в ягідні і грибові місця. Велосипеди для таких походів оснащені передніми багажниками і кошиками, які прикріплюються до багажників. У надійного

линейного ориентира (перекресток дорог опушка леса, берег реки, просека и т.д.) кто-то остается около велосипедов, остальные до назначенного часа расходятся по лесу. В таких поездках у всех необходима навигация. Линейный ориентир не даст людям заблудиться. Маршруты ягодных и грибных походов невелики по протяженности, чтобы больше времени (хотя бы два часа) осталось на сбор лесных даров природы. Двухдневные походы с ночлегом позволяют начать сбор грибов с рассветом.

В разгар лета, планируют не очень протяженные походы по лесным тропинкам к хорошему месту купания, допустим к озеру с песчаным берегом и чистой водой.

Молодежь и представители старшего поколения в большем мере выбирают велопоходы со спортивными играми на привалах: волейболом с сеткой, ручным мячом, бадминтоном и т.д., которые очень полезны для разминки рук поясницы и других частей тела после езды на велосипеде. В походах с играми и соревнованиями привал должен быть больше (3-4 часа), соответственно маршрут короче. Привал устраивается в заранее подготовленных местах с площадками для игр, на полянах, для разнообразия разрабатывают несколько вариантов маршрутов к этим полянам.

Семейные велопоходы выходного дня бывают трех категорий. Походы для родителей с детьми дошкольного возраста проводятся преимущественно прогулочные однодневные на велосипедах со специальными оборудованными для детей сиденьями, например на раме велосипеда. Маршруты таких походов не более 60 км по местным гладким дорогам без труднопроезжих участков.

В походах с детьми 7-14 лет, дети едут сами на подростковых велосипедах. Маршруты прогулочные и оздоровительные не более 50 км по протяженности, но прокладываются по грунтовым дорогам, тропам, в крайнем случае, по местным дорогам с редким автомобильным движением.

Перед двухдневкой дети должны побывать в качестве тренировки в двух однодневных походах. На привалах походов с детьми организуют купание,

шутливые игры, эстафеты простейшие соревнования по туристской технике, обучение игре в волейбол через сетку.

Маршруты с подростками 14 лет и старше формально проходят по любым дорогам, по которым разрешена езда велосипедистов, но и для них лучше выбирать местные дороги. Есть маршруты, в процессе которых можно предложить разные элементы туристской техники: вязка узлов определение горизонтальных расстояний и высоты деревьев, оказание доврачебной помощи, спуск и подъем по склону, переправа через овраг ручей или реку, выход с компасом на заданную точку и т.д.

Все больше на практике применяется сочетания походов по геометрическому принципу, где участвуют две, три и более групп. Две группы организуют встречный поход по одному (линейному или кольцевому) маршруту, в середине устраивают общий обеденный привал. Или две группы направляются разными путями к одному месту привала, встречаются после обеда, возвращаются одной дорогой. Третий вариант: у каждой группы – свой маршрут от начала до конца, но привал – общий.

Встречаются группы, где участники похода умеют ездить на велосипедах и управлять, например байдаркой, то на привале или в месте ночлега они могут поменяться средствами передвижения: велотуристы становятся водниками, а те из байдарок пересаживаются на велосипеды. Такие комбинированные походы более уместны, если в них участвуют хорошо знакомые друг другу люди, члены одного клуба.

Отсюда следует, что любой велопоход необходимо начинать с выбора района Харьковской области, определения продолжительности и расстояния, уровня видов подготовленности (физическая, техническая, психологическая, топографическая), а также опыта участия в подобных велопоходах.

Выводы. Проведенный анализ специальной литературы свидетельствует о том, что велосипедный туризм все больше становится активным отдыхом в Харькове и области, также полезен разным слоям населения, от самых маленьких до людей преклонного возраста. Умеренная физическая нагрузка,

емоціональність, познавальна сторона, інтересні достопримечательности, всё это позволяет сделать необходимую паузу в трудовых и учебных буднях, сбросить усталость, восстановить силы.

Перспективи дальніших досліджень. Дальніші наші дослідження будуть направлені на вивчення фізичного стану дітей і їх батьків після велопоходу вихідного дня.

Список использованной литературы.

1. Круцевич Т Ю. Рекреация в физической культуре разных групп населения : учеб. пособие / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхняя. – Киев: Олимп. лит., 2010. – 248 с.

2. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів: монографія / К.В. Мулик. – Х.: ФОП Бровін А.В., 2015. – 418 с.

3. Прудникова М.С. Исследование психологического состояния велотуристов 35-45 лет в процессе предпоходной подготовки к походу 4 кат. сложности / М.С. Прудникова. – Ч.: Вісник № 118. – Том 1. – С. 296-299.

4. Прудникова М.С. Оздоровительные занятия велосипедным туризмом и их влияние на организм людей второго зрелого возраста / М.С. Прудникова. – Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/». Зб. наукових праць / за ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Випуск 4 (74) 16. – С. 80-84.

5. Прудникова М.С. Особливості проведення велопоходів різної категорії складності / М.С. Прудникова. – Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: Збірник наукових праць [Електроний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – 242 – 246 с.

6. Прудникова М.С. Техніка велосипедного туризму / М.С. Прудникова. – Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту (на честь святкування 25-річчя Незалежності України) // Збірник

наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 24-25 березня 2016 р., Харків: ХДАФК, 2016– С. 106-109.

Сведения про автора:

Прудникова Марина Сергеевна – кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, доцент кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма, Харьковская государственная академия физической культуры (г. Харьков).