

БРЕВЕТ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРИЗМА

Медель А. П.;

Турович Л. С.

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

Аннотация. *В статье рассматривается относительно редкий для нашей страны вид велосипедных поездок – бреветы. Дана краткая характеристика и отличительные особенности бреветов, рассмотрена специфика длительных велосипедных поездок. Выявлены основные факторы, которые оказывают влияние на здоровье человека во время езды на велосипеде, а также перечислены основные медицинские противопоказания. Установлено, что бреветы и другие виды езды на велосипеде можно рассматривать как одно из направлений оздоровительного и рекреационного велосипедного туризма.*

Ключевые слова: *бревет, велосипед, туризм, оздоровление, здоровье, физическая культура, отдых, рекреация, тренировка, спорт, велоспорт.*

С каждым годом всё большую популярность набирает такая разновидность активного времяпрепровождения как бреветы. Не смотря на достаточное распространение во всём мире, проблематика различных аспектов организации и проведения бреветов практически не встречается в научной литературе. Также, в отличие от других разновидностей езды на велосипеде, таких как велосипедные гонки, велосипедный туризм и велопрогулки, практически не рассматривается воздействие бреветов на здоровье человека.

Бревет (от французского *brevet* – диплом, сертификат) – это поездка на велосипеде, которая совершается по особым правилам, разработанным французским клубом *Audax Club Parisien*. Данный клуб регламентирует организацию и проведение бреветов по всему миру, в том числе и в Республике Беларусь. Так, в 2023 году бреветы проводились в 60 странах мира, а общее число участников исчисляется десятками тысяч. Успешное преодоление маршрута бревета позволяет участнику получить соответствующий сертификат и медаль финишёра [1].

Среди главных особенностей бреветов можно выделить следующие:

1. Бреветы проводятся на фиксированных дистанциях: 200 километров, 300 километров, 400 километров, 600 километров, 1000 километров, 1200 километров. Также, существуют особые протяженные маршруты бреветов, дистанция которых составляет более 1200 километров.

2. Наличие контрольного времени прохождения дистанции. Для основных бреветов, контрольное время составляет:

200 километров – 13,5 часов

300 километров – 20 часов

400 километров – 27 часов

600 километров – 40 часов

1000 километров – 75 часов

1200 километров – 90 часов

В зависимости от протяженности дистанции, а также наличия сложных подъемов, для бреветов могут быть установлены другие максимальные лимиты времени.

3. Отсутствие соревновательного компонента между участниками. Прохождение дистанции фиксируется в рамках установленного контрольного времени без выявления победителей. Победителем может считаться каждый участник, прошедший дистанцию.

В целом, допустимо рассматривать бреветы как особый вид велосипедного туризма. Можно сказать, что бреветы доступны для любого человека с достаточным уровнем физической подготовки и отсутствием медицинских противопоказаний. Тем не менее, даже минимальную дистанцию бревета в 200 километров сложно рассматривать как «велопрогулку» [3, с. 306].

Первое, с чем сталкиваются велосипедисты, участвующие в бревете, это длительное время нахождения на велосипеде. Перед участием в бревете необходимо пройти предварительную подготовку. Речь в данном случае может идти не только о физических тренировках, но и о соответствующей психологической подготовке.

Также, при участии в бревете необходимо учитывать погодные условия. Независимо от того, насколько хорошо подготовлен участник, неблагоприятные погодные условия могут сильно усложнить прохождение маршрута и оказать влияние на уровень физических нагрузок. Основными факторами погоды, оказывающими влияние на участников бревета, могут быть экстремально высокая или низкая температура воздуха, сила ветра, осадки в виде дождя и т.д.

Снижению зависимости от погодных условий способствует правильно подобранная одежда и экипировка. Рекомендуется использовать специальную велосипедную одежду, основными характеристиками которой является потоотведение, терморегуляция и защита от неблагоприятных условий внешней среды. Также, одной из отличительных характеристик велосипедной одежды можно считать её облегающую форму, предназначенную для уменьшения сопротивления встречному воздушному потоку во время езды [2, с. 69].

В процессе езды на велосипеде, особенно на длительных дистанциях, необходимо поддерживать оптимальный режим питания и гидратации организма. Поскольку велосипедисты тратят много энергии, необходимо постоянно поддерживать уровень углеводов, белков, жиров, витаминов и минералов в организме. Длинная

дистанция бревета требует также регулярного употребления воды и электролитов для предотвращения обезвоживания и поддержания гидратации организма [4, с. 141]. В отличие от велосипедного спорта, во время участия в бревете участники могут самостоятельно пополнять запасы питания, используя для этих целей придорожные сервисы, магазины и т.д.

Такие виды физической активности как велосипедный спорт, велосипедный туризм, брекеты или обычная езда на велосипеде способны оказывать на организм комплексный оздоровительный эффект. Среди наиболее значимых компонентов чаще всего выделяют следующие:

1. Влияние езды на велосипеде на сердечно-сосудистую систему – положительный эффект достигается за счёт длительных циклических аэробных физических нагрузок.

2. Влияние на дыхательную систему – увеличивается жизненная емкость лёгких. Как следствие – повышение вентиляции лёгких и насыщение крови кислородом. У людей с табачной зависимостью при езде на велосипеде легкие более активно очищаются от никотина, смол и других негативных последствий воздействия табачного дыма.

3. Воздействие на опорно-двигательный аппарат – для езды и удержания равновесия на велосипеде одновременно задействованы многочисленные группы мышц. Наиболее активно осуществляют работу мышцы ног, ягодич, спины. Мышцы верхней части тела также испытывают длительные статические нагрузки. Также установлено, что езда на велосипеде оказывает общее положительное влияние на функциональное состояние организма, а также может являться дополнительным фактором повышения устойчивости организма к различным заболеваниям [4, с. 142].

Однако, при всех перечисленных положительных факторах влияния езды на велосипеде на здоровье, необходимо помнить и про определённые ограничения. Так как длительная езда на велосипеде связана с определённым уровнем физических нагрузок на организм человека, существуют и определённые медицинские противопоказания для участия в бреветах:

1. Сердечно-сосудистые заболевания – наличие серьезных проблем с сердцем и сосудами, таких как стенокардия, инфаркт миокарда, аритмия или повышенное артериальное давление могут рассматриваться как строгие противопоказания для участия в бреветах. Нагрузка на сердце во время длительной физической активности может серьезно угрожать здоровью и даже жизни участника.

2. Респираторные заболевания – наличие хронических респираторных заболеваний, например, таких как бронхиальная астма или обструктивный бронхит может привести к серьезным проблемам во время длительной езды на велосипеде.

3. Остеоартроз и другие проблемы опорно-двигательного аппарата – наличие хронических заболеваний суставов и позвоночника может привести к интенсификации болевых ощущений и ограничению движения во время участия в бревете. Длительная физическая активность может негативно сказаться на состоянии суставов и привести к обострению сопутствующих заболеваний.

4. Нарушения зрения – значительные нарушения зрения, такие как глаукома, катаракта или отсутствие возможности правильно фокусировать глаза или оценивать глубину, могут быть опасными на дороге во время езды на велосипеде. Как отдельный вид проявления – ограниченная возможность видеть препятствия, сигналы, дорожные указатели и других участников может привести к происшествиям и травмам.

5. Определенные психические заболевания – некоторые психические состояния, такие как панические атаки, нарушения восприятия реальности или тяжелые депрессии, могут сказаться на способности участника адекватно реагировать на различные ситуации на дороге [5, с. 152].

Также, следует учитывать, что бреветы представляют собой поездки на дальние расстояния с установленным ограничением по времени. Это означает, что в процессе езды участники могут сталкиваться и с некоторыми сложностями, не свойственными другим видам велосипедных поездок: недостаток сна и отдыха, снижение концентрации, повышение уровня стресса, недостаточное питание, общая утомляемость и т.д. Перечисленные факторы можно рассматривать как дополнительные элементы риска и возможного травматизма участников.

В целом, бреветы начального уровня можно рассматривать как эффективное средство рекреации, оздоровления и активного отдыха. Участие в бреветах способствует укреплению как всего организма человека в целом, так и отдельных его составляющих, таких как психологическое здоровье (эмоционально-волевой, психологический, познавательный компонент) физическое здоровье (укрепление систем организма) и т.д. Маршруты таких бреветов способен преодолеть практически любой человек с достаточным уровнем физической подготовки и отсутствием медицинских противопоказаний. Более протяжённые маршруты бреветов требуют тщательной предварительной подготовки, планирования и более высокий уровень физической подготовки, который может быть достигнут за счёт заранее спланированного тренировочного процесса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. BRM – Brevet des Randonneurs Mondiaux//Audax Club Parisien [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.audax-club-parisien.com/en/our-organizations/brm-world/>. – Дата доступа 05.03.2024.
2. Капустин, А.А., Наруш, В.В. ВЕЛОТУРИЗМ: Учебно-методическое пособие / Капустин, А.А., Наруш, В.В. – Краснодар, КГУФКСТ, 2009 – 150 с.

3. Медель, А. П. Бревет как вид туристического путешествия / А. П. Медель // Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь: электрон. сб. материалов Респ. науч.-практ. семинара, Новополоцк, 24 марта 2017 г. / Полоц. гос. ун-т; отв. за вып.: Е. Н. Борун. – Новополоцк: Полоцкий государственный университет, 2017. – С. 306–310.
4. Медель, А.П. Велосипедный туризм как эффективное средство физической рекреации / А.П. Медель // Труды молодых специалистов Полоцкого государственного университета. – Новополоцк, 2010. – С. 141–143.
5. Хаджиев, М. Влияние велосипедного спорта на здоровье человека / М. Хаджиев // Международный научный журнал «ВСЕМИРНЫЙ УЧЕНЫЙ» Выпуск № 13, Том 1 – Минск, 2024. – С. 151–156.