

УДК 796.57

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРИЗМА

Медель А. П.

Турович Л. С.

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

**Аннотация.** В статье рассматривается велосипедный туризм как один из возможных элементов физической рекреации и оздоровления человека. Рассмотрены основные виды и компоненты велосипедного туризма, приведены его наиболее распространённые классификации. В тезисном виде рассмотрено влияние велосипедного туризма на здоровье человека, выявлено воздействие на отдельные группы мышц и жизненно важные органы.

**Ключевые слова:** велосипед, туризм, велосипедный туризм, велотуризм, оздоровление, здоровье, рекреация, тренировка, физическая культура, спорт.

Велосипедный туризм – это туристическое путешествие, совершающееся с использованием велосипеда в качестве основного средства передвижения. Данный вид туризма получил широкое распространение во многих странах мира, в том числе и в Республике Беларусь. Среди наиболее значимых факторов популярности – общедоступность и относительно низкая стоимость велосипедных путешествий [4, с.141].

На сегодняшний день не существует единой классификации велосипедного туризма. Наиболее распространённой является классификация в зависимости от целей туристического путешествия. Для нашей страны, наиболее популярными в данной классификации являются следующие основные виды велотуризма:

1. Познавательный – основной целью является посещение различных достопримечательностей.

2. Спортивный – участие в категорийных и степенных велосипедных походах с целью выполнения спортивных нормативов и последующим получением спортивных разрядов (званий).

3. Рекреационно-оздоровительный – езда на велосипеде с целью оздоровления и восстановления сил, утраченных в процессе трудовой деятельности.

4. Экологический – велотуризм, основной целью которого является посещение экологически чистых регионов, либо территорий с особо охраняемым

природным статусом – заповедники, национальные парки и заказники местного и республиканского значения [5, с.237].

На практике, чаще всего, присутствует плотное сочетание сразу нескольких из перечисленных ранее видов велотуризма. При этом, оздоровительная функция велосипедного туризма максимально реализуется только в рекреационно-оздоровительном велотуризме, так как оздоровление и восстановление является основной целью таких велосипедных путешествий. Во всех остальных видах велотуризма функция оздоровления является вспомогательной.

Также, одной из популярных классификаций является разделение велосипедного туризма в зависимости от продолжительности путешествия:

1. Однодневные велопоходы – поездки, осуществляемые за один день. При этом, пройденное расстояние может сильно варьироваться в зависимости от целей поездки и уровня физической подготовки участников. Чаще всего, протяжённость таких путешествий составляет менее 100 километров.

2. Походы выходного дня. Продолжительность таких поездок составляет 2 – 3 дня, протяжённость может достигать несколько сотен километров.

3. Многодневные велопоходы. Продолжительность и протяжённость от нескольких дней до нескольких недель или даже месяцев [4, с.142].

В качестве отдельного вида велосипедного туризма можно также рассматривать бреветы – велосипедные поездки, совершаемые по особым правилам [3, с.307].

Оздоровительные возможности велотуризма и велопрогулок весьма обширны и многогранны. Велопрогулки являются отличным средством укрепления многих органов и систем организма, таких как: иммунная, сердечно-сосудистая, дыхательная, а также способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата.

Сердечно-сосудистая система является одной из фундаментальных систем организма. За счет постоянной цикличной нагрузки на ноги, кровь интенсивно циркулирует по сосудам, что в свою очередь является отличной профилактикой застойных явлений в кровеносных сосудах, а также снижает вероятность варикозного расширения вен и других подобных заболеваний.

Дыхательная система непосредственно вовлечена в активную работу во время езды на велосипеде. При частой езде на велосипеде постепенно увеличивается объем легких. Это способствует повышенному обогащению крови кислородом, что благоприятно сказывается на работе всех основных функциональных систем организма.

Важно помнить, что недостаточное снабжение тканей и органов кислородом увеличивает риск появления вирусных и инфекционных заболеваний. Поэтому, велосипедный туризм можно рассматривать как долгосрочное средство профилактики данных заболеваний, а также, как эффективное средство укрепления иммунитета [6, с.152].

Езда на велосипеде требует не только включения в работу всех частей тела, но и постоянную их координацию между собой. В процессе езды необходимо постоянно поддерживать равновесие, одновременно включать в работу мышцы рук и ног, задействовать мышцы шеи, а также следить за правильностью осанки и посадки на велосипеде, задействовав мышцы спины и пресса.

Таким образом, в процессе езды на велосипеде задействованы как крупные, так и мелкие мышцы, которые работают одновременно и синхронно, что приводит к улучшению общей координации движений [2, с.278].

Не малое значение можно отвести благоприятной психологической составляющей велотуризма, поскольку физическая активность в сочетании с природными факторами может способствовать снижению уровня стресса, а также улучшать психоэмоциональное состояние организма.

Реализация данного оздоровительного компонента велотуризма реализуется на этапе разработки маршрута туристического путешествия. Велосипедный маршрут должен быть безопасным для туристов, проходить по экологически чистым регионам, включать достаточное количество природных и культурно-исторических достопримечательностей. При организации многодневных велосипедных путешествий отдельное внимание необходимо уделить планируемым местам для ночлега и отдыха туристов. Также, важно подобрать правильную экипировку и снаряжение не только для езды, но и для организации туристического походного быта [1, с.69].

Необходимо отметить, что вне зависимости от вида велотуризма и его продолжительности, организм человека не подвергается такому высокому уровню физических нагрузок, который характерен, например, для велосипедного спорта, где чрезмерные нагрузки не редко становятся причиной повышенного травматизма. В процессе занятия велосипедным туризмом основным фактором травматизма может быть недостаточный уровень физической подготовленности, а также неправильные действия самих туристов.

В велосипедном туризме основной оздоровительный компонент непосредственно базируется на самом процессе езды на велосипеде. Для рекреационного туристического путешествия достаточно минимального уровня

физической подготовки туристов. Для сложных спортивных велопоходов необходим более высокий уровень [4, с.142].

Таким образом, велосипедный туризм – эффективное средство оздоровления и физической рекреации. Данный вид активного отдыха доступен практически каждому, а сам процесс езды на велосипеде можно рассматривать как элемент комплексного воздействия на многие органы и системы организма.

#### Список использованной литературы

1. Капустин, А.А., Наруш, В.В. ВЕЛОТУРИЗМ: Учебно-методическое пособие. / Капустин, А.А., Наруш, В.В. – Краснодар, КГУФКСТ, 2009 – 150 с.
2. Медель, А. П. Бревет как разновидность оздоровительного велосипедного туризма / А. П. Медель, Л. С. Турович // Здоровьесберегающие технологии: психическое и физическое здоровье [Электронный ресурс]: электрон. сб. ст. Международной научно-практической конференции, Новополоцк, 9–10 апреля 2024 г. / Полоц. гос. ун-т имени Евфросинии Полоцкой ; под общ. ред. С. В. Андриевской, Н. В. Гришановой. – Новополоцк, 2024. – С. 277-281.
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. Филончик, Д. Д. Велосипедный туризм и перспективы его развития в Республике Беларусь / Д. Д. Филончик ; науч. рук. Е. Н. Карчевская // Беларусь в современном мире : материалы XIV Междунар. науч. конф. студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых, Гомель, 13–14 мая 2021 г. / М-во образования Респ. Беларусь, Гомел. гос. техн. ун-т им. П. О. Сухого, Гомел. обл. орг. о-ва «Знание» ; под общ. ред. В. В. Кириенко. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2021. – С. 236–240.
6. Хаджиев, М. Влияние велосипедного спорта на здоровье человека / М. Хаджиев // Международный научный журнал «ВСЕМИРНЫЙ УЧЕНЫЙ» Выпуск № 13, Том 1 – Минск, 2024 – С. 151 – 156.