



**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА  
И ТУРИЗМА, БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**УЛЬЯНОВСК 2022**

<https://www.ulspu.ru/science/docs/SPFVSITBJ2.pdf>

**К ВОПРОСУ ОБ ОТДЕЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ  
ВЕЛОТУРИЗМА**

**Матасова А. К.**

*старший преподаватель*

**Хакимов Р. Р.**

*магистрант*

**Музафаров К. А.**

*магистрант*

*Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В данной статье исследуются отдельные особенности велотуризма. Рассматриваются основные преимущества велосипедного туризма. При исследовании были использованы научно-исследовательские материалы, в которых были приведены утверждения таких специалистов, как: Перегудова Н. В. и Сморгков В. Ю. Также в качестве материала исследования были использованы материалы сайта туристско-спортивного союза России.

**Ключевые слова.** Велотуризм; велоспорт; велосипедные прогулки; велосипед; маршрут.

**Актуальность.** Актуальность исследования особенностей велотуризма, определяется, прежде всего, тем, что на данный момент наблюдается устойчивый мировой рост популярности езды на велосипеде с целью путешествия в различные места. Помимо этого, для многих велосипедный туризм является одной из разновидностей оздоровительного туризма.

**Цель исследования** – изучение отдельных особенностей велотуризма.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Велотуризм – это один из видов туризма, в котором турист передвигается главным образом с помощью велосипеда. Среди видов активного отдыха, велосипедный туризм – лидер по скорости передвижения и протяженности маршрутов [6].

Велосипедные прогулки представляют собой отличное средство от стрессов и депрессий. Одним из плюсов велопогулок и велотуризма по сравнению с другими видами спортивных увлечений является возможность заниматься ими в группе, состоящей из большого количества близких друг к другу людей. Быстрый темп современной жизни предоставляет очень мало времени для того, чтобы общаться с родными и близкими. Наше внимание полностью захватывают интернет и различные электронные гаджеты. Однако стоит попробовать однажды совершить велосипедную прогулку. Получив, благодаря велопогулке, определенную дозу адреналина от благодарного организма, скорее всего, испытать это удовольствие еще раз [1].

Перейдем непосредственно к понятию самого велотуризма. Оно имеет много значений: может подразумевать под собой разновидность активного отдыха или вид спортивного туризма. Велотуризм является очень удобным и приятным активным отдыхом. Во-первых, как правило, велотуристы путешествуют в компании своих знакомых; во-вторых, преодолевая заданный маршрут, они могут параллельно любоваться красотами природы и достопримечательностями, в-третьих, эти путешественники заводят новые знакомства с людьми. И, наконец, можно просто наслаждаться катанием! Для велотуризма не нужно труднодоступное оборудование. Как говорит Сморгачев В. Ю. (кандидат педагогических наук и велотурист): «для путешествия на велосипеде самое главное – это подобрать хороший велосипед, чтобы он мог нормально держать скорость и не ломаться» [5].

Сложность данных походов определяется в группе, маршрут заранее обговаривается. Отличие велосипедного туризма заключается в том, что велотуристами не ставится цель – намеренно усложнить себе дорогу. Они наоборот рассматривают самый удобный вариант для езды.

Велопоход может быть однодневным – поездка совершается без ночёвок. Как правило, туристы выезжают утром, а приезжают вечером того же дня. «Поход выходного дня» представляет собой велосипедный поход с одной ночёвкой. То есть туристы выезжают в субботу утром, а приезжают в воскресенье вечером. Также велопоход может быть многодневным – протяжённость велосипедного похода составляет несколько дней с ночёвками в палатках.

Во время путешествия на велосипеде, турист может останавливаться в абсолютно любых местах по своему усмотрению. В случае необходимости можно скорректировать маршрут прямо во время поездки, если она осуществляется не в составе группы. В индивидуальных, семейных и совместных с друзьями путешествиях всё находится под контролем самих туристов, на них не влияют гиды, расписания транспорта и так далее.

Стоит заострить внимание на том, что движение на маршруте требует, как физической готовности, так и наличия удобной одежды. Для того чтобы совершать длительные велосипедные туры, велотуристу имеет смысл приобрести специализированную одежду велосипедиста. Важной деталью одежды являются велошорты либо более длинный вариант для прохладной погоды – велоштаны, которые создают условия для длительного катания на жестком седле велосипеда. Чтобы обувь не соскальзывала с педалей, специалистами рекомендуется надевать обувь с жесткой подошвой [1].

В завершение статьи, ниже будут приведены главные плюсы велотуризма. К плюсам велосипедного туризма можно отнести:

1. Можно преодолевать практически любые расстояния. Нет необходимости нести на себе огромный рюкзак. Основную нагрузку берет на себя велосипед.

2. Данный вид путешествия может подойти людям любого возраста, например, как детям, так и пенсионерам. В случае, если человек не имеет тяжёлых заболеваний, то данный вариант туризма вполне для него подходит.

3. Полезно для организма. Положительный эффект велотуризма на здоровье человека хотелось бы рассмотреть поподробнее. Придерживаясь сбалансированных нагрузок поездки, велотурист укрепляет свое здоровье [1]. Езда на велосипеде служит отличным укреплением мышц ног и хорошей тренировкой выносливости. Также велосипедный туризм положительно воздействует на людей, страдающих варикозом. Поскольку ноги на протяжении практически всего времени осуществляют вращательные движения, кровоток в венах усиливается, что мешает образовываться застоям в сосудах [2].

4. Движение на велосипеде совмещается с посещением и осмотром, как правило значительно большего количества природных и исторических достопримечательностей.

5. В отличие от пешего туриста, велотурист в пути затрачивает меньше сил.

6. Преодолевая труднопроходимые места, велосипедный турист может получать определённое удовольствие и драйв, а вовсе не раздражение [2].

7. Еще одной положительной особенностью велосипедного туризма является то, что его можно рассматривать с точки зрения улучшения территории окружающей среды. Благодаря велосипедным практикам велотуризма, привлечению внимания общественности, создаются улучшенные условия окружающей городской среды [3].

8. Способствует уверенности в себе. Так, например, вышеупомянутый Сморгков В. Ю. говорит: «больше всего в таких путешествиях узнаешь себя с точки зрения не физики, а психологии. Ты становишься уверенным в своей выносливости, укрепляешь силу воли» [5].

**Вывод.** Велотуризм – это путь к здоровому и познавательному образу жизни. Ездить на велосипеде и, при этом посещать различные культурные, исторические и другие места – это модно и престижно, доставляет удовольствие и вызывает позитивные эмоции, которых так не хватает на сегодняшний день. Правильно подготовившись и тщательно подобрав маршрут, турист может вполне рассчитывать на незабываемое времяпрепровождение в дороге.

*Список литературы:*

1. Перегудова Н. В. Велоспорт и велотуризм [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/velosport-i-veloturizm> (дата обращения: 01.10.2022).
2. Велотуризм как способ отдыха современного человека: преимущества и польза [Электронный ресурс]. URL: [https://elibrary.ru/download/elibrare\\_48470822\\_40926186.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrare_48470822_40926186.pdf). (дата обращения: 04.10.2022).
3. Велотуризм как способ познания территории [Электронный ресурс]. URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_41497599\\_30982186.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_41497599_30982186.pdf) (дата обращения: 04.10.2022).
4. Велопрогулка как полезный вид активного отдыха [Электронный ресурс]. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13811> (дата обращения: 04.10.2022).
5. Велотуризм – новый вариант вашего отпуска. Можно проехать 1350 км за десять дней и кайфануть [Электронный ресурс]. URL: <https://m.sport.business-gazeta.ru/article/242625/> (дата обращения: 04.10.2022).
6. Сайт туристско-спортивного союза России. Перечень велосипедных классифицированных маршрутов 2005 г. [Электронный ресурс]. URL: <https://tssr.ru/main/news/367/> (дата обращения: 03.10.2022).