

ОДНОДНЕВНЫЕ ПЕШИЕ И ВЕЛОПРОГУЛКИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Яруллина Л.А.,¹ Смorchков В.Ю.¹

¹ ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия, e-mail: leisanleto@yandex.ru, valerianych90@mail.ru

В данной статье говорится о необходимости повышения физической активности подростков при помощи спортивно-оздоровительного туризма, а именно однодневных пеших и велосипедных прогулок. Выделены факторы, препятствующие развитию организованного и самостоятельного спортивно-оздоровительного туризма. К таким факторам были отнесены: неразвитая информационная среда, отсутствие маршрутов и неразвитая инфраструктура. Проанализирован зарубежный и советский опыт организации спортивно-оздоровительного туризма. Создание туристских клубов при учебных заведениях рассматривается в качестве решения проблемы повышения низкой физической активности подростков. Сделаны выводы о том, что прогулки позволяют укрепить здоровье, положительно влияют на психическое состояние, могут рассматриваться как инструмент командообразования и воспитания, а также организации досуга. Определено положительное влияние физической активности в виде ходьбы и велосипедных прогулок на здоровье человека, его психическое состояние и работу различных систем организма. Обоснована необходимость повышения физической активности подростков с помощью однодневных пеших прогулок и походов. Предлагается организация однодневных прогулок по маршрутам на прилегающих к городу территориям, дано краткое их описание. Описаны основные принципы организации пешего похода.

Ключевые слова: Спортивно-оздоровительный туризм, пешие прогулки, велосипедные прогулки, физическая активность, подрастающее поколение, Республика Татарстан, Казань.

ONE-DAY HIKING AND CYCLING AS A MEANS OF INCREASING PHYSICAL ACTIVITY YOUNGER GENERATION

Yarullina L.A.,¹ Smorchkov V.Yu.¹

¹ IN FGBOU Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan, Russia, e-mails: leisanleto@yandex.ru, valerianych90@mail.ru

This article refers to the need to increase physical activity of adolescents by means of sports and health tourism, namely one-day hiking and cycling. The factors that prevent the development of organized and amateur sports and health tourism are singled out. These factors included: undeveloped information environment, lack of routes and undeveloped infrastructure. The foreign and Soviet experience of organizing sports and health tourism is analyzed. The creation of tourist clubs in educational institutions is considered as a solution to the problem of increasing the low level of physical activity of adolescents. It is concluded that walks allow to improve health, positively affect the mental state, can be considered as a tool of team building, training, and leisure activities. The positive influence of physical activity in the form of walking and bicycle walks on human health, its mental state and the functioning of various body systems is determined. The necessity of increasing the physical activity of adolescents with the help of one-day walking tours and hikes is substantiated. The organization of one-day walks along routes, on territories adjacent to the city is offered, their brief description is given. The basic principles of the organization of hiking are described.

Key words: Sport and health tourism, hiking, cycling, physical activity, younger generation, Republic of Tatarstan, Kazan.

На сегодняшний день человеку недостает физической активности и времени, проводимого на свежем воздухе. Малоподвижный образ жизни влечет за собой ряд последствий в виде различных заболеваний, ослабленного иммунитета, неразвитых мышц, подавленного психического состояния.

Из Европейской хартии по борьбе с ожирением следует, что низкая физическая активность является одним из ведущих факторов риска развития основных неинфекционных заболеваний, а дисбаланс потребления и расхода энергии – частая причина возникновения ожирения [1]. На наш взгляд, проблему низкой физической активности может решить спортивно-оздоровительный туризм в форме организованных однодневных пеших и велосипедных прогулок по местностям, прилегающим к городу.

Пешие и велосипедные однодневные прогулки – это наиболее доступные формы занятий, так как они являются естественной и привычной для человека мышечной деятельностью, которую можно легко дозировать. Это ценное и важное средство лечебной и оздоровительной физической культуры.

Однако на сегодняшний день существует целый ряд факторов, которые препятствуют тому, чтобы физическая активность на свежем воздухе плотно вошла в нашу жизнь. К недостаткам функционирования спортивно-оздоровительного туризма России, а, следовательно и низкой популярности пеших и велопогулок ведут следующие проблемы:

1) неразвитая информационная среда – туристских клубов крайне мало (это объясняется низким спросом), и они не ведут активное продвижение своей деятельности. Если в Советское время туристские клубы организовывались при институтах, университетах, крупных предприятиях, то на сегодняшний день спортивный туризм носит стихийный характер, и осталась лишь малая часть из тех организаций, которые занимаются этим профессионально. При росте престижа здорового и активного образа жизни среди молодежи, многие не знают о формах занятий на свежем воздухе по средством спортивно-оздоровительного туризма. Причиной тому является недостаточная реклама об организуемых походах и прогулках узнают лишь глубоко заинтересованные люди, потенциальные же участники остаются в стороне.

2) отсутствие разработанных и организованных туристских маршрутов (существует необходимость создания базы, объединяющей в себе такие маршруты);

3) острая нехватка необходимой для активного туризма инфраструктуры (к которой относятся средства временного размещения, указатели, маркировка троп, карты местности, расписания транспорта и т.п.). Оборудованные места отдыха для привалов, удобные дорожки значительным образом могут поспособствовать увеличению интереса к прогулкам за городом.

Во время исследования проблемы низкой физической активности важно опираться на опыт решения подобной проблемы в других странах, анализировать его и адаптировать. Безусловно, Европа шагнула далеко вперед в вопросах развития самостоятельного спортивно-оздоровительного туризма. Это касается и сознания людей, которые уделяют много внимания своему здоровью, занимаются ходьбой и передвигаются на велосипеде, предпочитая его

автомобилю и уровня оснащенности городов велодорожками и необходимым для занятий оборудованием.

В США, к примеру, широко применяется практика коротких самостоятельных походов, когда семья выезжает за город. Развитию спортивно-оздоровительного туризма здесь способствует и огромная сеть национальных парков, в которых оборудованы места для кемпингов.

На наш взгляд, помимо европейского и американского опыта непременно стоит рассмотреть и проанализировать советский. Во-первых, потому что некоторые люди до сих пор помнят, как организовывались походы и поездки в Советском союзе. Следовательно, им не нужно объяснять пользу внедрения подобной практики, но уже в современных реалиях. Во-вторых, несмотря на то, что мы говорим о преемственных странах, их объединяет одна территория. СССР имеет огромный багаж опыта внедрения спортивно-оздоровительного туризма в жизнь граждан, и мы считаем этот опыт ценным и применимым в настоящем. Безусловно, он требует некоторой адаптации и корректировки.

Государство ставило перед обществом задачу массового развития физической культуры, продиктованную заботой о здоровье советских людей. В самостоятельных походах и путешествиях, начиная с походов выходного дня до многодневных спортивных походов высших категорий сложности, ежегодно принимали участие 15-20 млн. чел. В 1980-х годах насчитывалось около 900 профсоюзных туристических клубов, которые занимались организацией самостоятельного спортивного туризма [2]. Многолетняя практика советского физкультурного движения говорит о том, что важным условием реализации задачи оздоровления граждан является дальнейшее совершенствование форм организации и методов внедрения физкультурно-оздоровительной работы с населением.

На наш взгляд, организация туристических клубов при учебных учреждениях – школах и ВУЗах (как это было в Советском Союзе) поспособствует повышению интереса к туристским прогулкам молодежи и подрастающего поколения. Кроме этого, как утверждает Петрик Л.С. это способствует пропаганде активного образа жизни путем привлечение к участию в спортивно-туристских мероприятиях жителей Республики Татарстан и Российской Федерации, а также способствует пропаганде активных видов туризма и путешествий [3].

Уроки физической культуры зачастую не вызывают у школьников и студентов особого интереса и энтузиазма. Это объясняется однотипностью и монотонностью требуемых к выполнению упражнений. Выполнить обязательные нормативы на высокий балл может не каждый, люди обладают разными физическими возможностями, в то время как спортивно-оздоровительная прогулка не предъявляет максимальных требований к физическому функционалу человека, что способствует снятию психологических барьеров, занятия

спортивно-оздоровительным туризмом принимают неформальную обстановку, что позволяет решать гедоническую функцию.

Нами был проведен анализ мотивационной сферы подростков, которые только начинают заниматься спортивно-оздоровительным туризмом. Анализ мотивационной сферы проводился с помощью опроса по методике Фидлера. В опросе приняли участие воспитанники ДДЮТиЭ Простор г.Казань. Всего 30 человек. Из них 20 человек без спортивных разрядов, а 10 человек имеют начальные юношеские разряды.

Выявлено, что мотивационная сфера подростков занимающихся туристскими дистанциями характеризуется высокой эмоциональной составляющей, которая возможна как в ходе занятий, так и от участия в первых соревнованиях, а также занимающихся привлекает возможность изучение элементов спортивной подготовки и познания физических возможностей своего организма. Для подростков в дисциплине «Маршрут» данный этап рассматривается как возможность реализации собственных рекреационных потребностей, а также является важной эмоциональной составляющей деятельности, и возможность физического совершенствования в ходе совершаемых походов.

Кроме того, участники пеших и велопогулок вместе переживают положительные эмоции, поэтому эти формы физической активности подростков можно рассматривать в качестве инструмента командообразования и поддержания здорового психологического климата в коллективе. На привале можно устроить мини-игры на сплочение, чтобы лучше узнать друг друга и увидеть в нестандартных условиях.

Пешие и велопогулки является также отличной возможностью узнать больше о родном крае и его природных особенностях и достопримечательностях. Они могут быть тематическими, использоваться для экологического воспитания и т.д. С помощью грамотно организованной прогулки участники не только получают положительные эмоции, но и ценный багаж знаний и умений: во время похода участников можно научить определять стороны света, разжигать костер, вязать узлы, ставить палатку.

Зарубежный и советский опыт подтверждают, что корнем проблемы является условия окружающей физической, экономической и социальной среды. Ключевой же момент функционирования всей этой системы заключается в объединении усилий различных структур и ведомств при лидирующей роли федерального и региональных управлений.

На наш взгляд, задача оздоровления населения, которая связана с увеличением двигательной активности, может и должна решаться посредством спортивно-оздоровительного туризма. Однако мы не рассматриваем выезды в соседние регионы или за рубеж ради туристских походов, нас интересуют прогулки по территории вблизи города. Это делает прогулки более доступными для различных категорий населения.

Малая удаленность маршрута от города позволяет минимизировать финансовые затраты организаторов похода на транспорт до места встречи участники могут добраться на городском или пригородном автобусе. Кроме того, короткая длительность прогулки дает возможность более гибкого планирования расписания прогулок для организаторов и позволяет быстрее принять решение потенциальному туристу. Прогулка не требует длительной подготовки, покупки и сбора специального снаряжения, когда достаточно взять с собой небольшое количество еды и воду, надеть легкую, не сковывающую движений одежду.

Повышение адаптационного потенциала и приспособляемости к условиям внешней среды позволит успешно решать задачи, поставленные перед молодым специалистом в период обучения в вузе. Стоит отметить, что повышение физической активности с помощью пеших и велопогулок способствует повышению адаптационного потенциала. Деманова И.Ф. и др. утверждают, что повышение адаптационного потенциала и приспособляемости к условиям внешней среды позволит успешно решать задачи, поставленные перед подрастающим поколением [4].

Согласно Потемкину Р.А. аэробная умеренная физическая активность в течение 150 минут в неделю снижает риск преждевременной смерти, а также риск развития ишемической болезни сердца и инсульта, артериальной гипертензии, сахарного диабета 2-го типа и депрессии [5].

Среди прочих достоинств пеших и велопогулок можно выделить то, что проводить их можно весь год, вне зависимости от сезона. Преимуществом зимних погулок является выраженный тонизирующий эффект: сухая морозная погода вызывает у человека желание двигаться, стимулирует эндокринный аппарат. Морозный воздух отличается чистотой, так как примеси, содержащиеся в нем, сорбируются снегом, поэтому работа органов дыхания в режиме нагрузки улучшается [6].

Согласно Науменко Ю.В. главной проблемой в воспитании подростков стали социально зависимые болезни (сидячий образ жизни). Также данный автор считает, что крайне низкий уровень психического и физического здоровья подростков создает объективные препятствия для эффективной модернизации российского образования в целом [7].

В этой связи стоит отметить, что пешие и велопогулки совершаемые в лесной зоне подростками с истощенной нервной системой, страдающих от физической и умственной усталости, способствуют приливу энергии и бодрости, снятию напряжения. В лесу в 3 раза выше количество легких ионов, которые освежают воздух, снимают усталость и нервное напряжение, улучшают деятельность многих систем организма [8].

Важно отметить, что не стоит воспринимать погулки в качестве замены полноценного лечения. Мы говорим лишь о положительных воздействиях на организм физической

активности. Оздоровительная роль туризма давно вызывает интерес ученых-медиков, однако вопрос влияния активных путешествий на здоровье человека изучен недостаточно по сравнению с другими видами спорта. Именно поэтому следует предостеречь от самолечения спортивно-оздоровительным туризмом, которое опасно и недопустимо, как и другие виды самолечения.

Помимо действия на физиологию человеческого организма, стоит упомянуть также психологический аспект прогулок. Современный мир полон информационного шума. Зачастую человек вредит себе сам, тому способствует привычка смотреть телевизор за приемами пищи, в любую свободную минуту брать в руки смартфон, проверять обновления. Мозг обрабатывает колоссальный поток информации, зачастую не несущий никакой пользы и даже не представляющий интереса для человека. Бесцельно листая ленту социальных сетей мы узнаем, как о новостях с разных точек земного шара, так и о последних событиях жизни соседей. Сознание воспринимает всю поступающую информацию и анализирует ее. Поначалу мы можем не ощущать того, что для подобного анализа и переработки мозгу требуются ресурсы в виде энергии. Однако потом приходит хроническая усталость, бессонница, недосып.

Исследования показывают, что чрезмерно частое использование мобильного телефона приводит к стрессу, тревожности, снижению уровня удовлетворенности жизнью, различного рода психофизическим расстройствам. Во время сна люди держат смартфоны рядом с собой, поэтому их постоянно отвлекают различные сигналы. Исследователи также связывают частый обмен сообщениями с повышенным уровнем социального стресса и психологической чувствительностью [9].

Регулярные прогулки на свежем воздухе способны решить эту проблему и привести нервную систему в состояние спокойствия.

Если человек не привык к частой физической активности, ему нельзя начинать с походов высокой категории сложности или с восхождений на горы, так как организм не готов к таким нагрузкам. Даже перед однодневной прогулкой непременно следует сделать разминку во избежание травм и растяжений, а если говорить о длительных походах, подготовка нужна соответствующая.

Таким образом, короткие пешие и велопрогулки могут стать ступенью между совершенным отсутствием физической активности и спортивным туризмом. Однако это совсем не означает, что обязательно двигаться дальше, то есть к сложным категорийным походам. Даже оставаясь на этой «промежуточной ступени» и совершая регулярные прогулки можно держать уровень физической активности в норме, что уже позволяет значительно укрепить здоровье.

Согласно утверждению Петрик Л.С. в туристской сфере Республики Татарстан идет поиск новых форм работы, расширение сферы предложения и углубление его специализации [10]. Республика Татарстан обладает достаточным потенциалом для развития спортивно-оздоровительного туризма за счет своих природных ресурсов. Территория вокруг города Казань позволяет проложить несколько пешеходных маршрутов и организовывать туристские прогулки круглый год.

Мы предлагаем 2 маршрута, которые можно преодолеть пешком, либо на велосипеде. За начальную точку взята станция метро Авиастроительная – чтобы каждый из участников мог самостоятельно добраться до места сбора на общественном транспорте. На рисунке 1 изображена нитка маршрутов – красным цветом обозначен путь до Анисьиных грядок, желтым – до Голубых озер.



Рисунок 1 – Нитки маршрутов до Анисьиных грядок и Голубых озер

Путь до Голубых Озер составит около 10 км. Они являются природной достопримечательностью и с 1972 года признаны памятником природы. Вода в озерах отличается почти абсолютной прозрачностью.

Путь от начальной точки до Анисьиных грядок – 18 км. Это природное образование, похожее на грядки, на которых растет дикий лук. Место связано с именем целительницы Анисьи, поэтому люди приезжают сюда зарядиться энергией, полежать на грядках (согласно поверью здесь можно излечиться от болезней) и испить воды. Рядом с грядками есть родник и 2 купальни. Отсюда можно дойти за 20 минут до Семиозёрского Богородицкого монастыря.

Организация похода имеет свои особенности и правила, которых следует придерживаться, так во время движения туристская группа располагается в колонну по одному: первым идет направляющий, который хорошо знает маршрут; он выбирает способ

прохождения участков маршрута, следит за темпом, временем переходов и привалов; группа должна всегда идти равномерно и в «темпе слабейшего», так как равномерность движения помогает сохранять силы и работоспособность туристов. Замыкающий, который идет в конце туристской колонны, должен следить за тем, чтобы в колонне не было больших разрывов между туристами и чтобы никто не отставал. В случае необходимости остановиться или снизить темп движения, он дает сигнал направляющему.

Способ прохождения участков маршрута в пешем походе определяется многими факторами. К ним относят рельеф местности, состояние почвы, растительность, наличие троп и дорог. Например, леса с густым подлеском, пересеченный рельеф, заросли кустарника лучше проходить по тропам, даже если это увеличит длину дневного перехода.

Таким образом, можно сделать выводы о том, что Республика Татарстан располагает достаточными ресурсами для организации однодневных прогулок и походов. Внедрение элементов системы спортивно-оздоровительного туризма, существовавших в Советское время, позволит повысить уровень физической активности подрастающего поколения. Кроме того, однодневные пешие и велопоходы могут помочь организовать досуг; укрепить здоровье и улучшить работу многих систем организма; положительно повлиять на психическое состояние, устранить тревожность; стать инструментом командообразования; воспитывать в участниках волю, силу духа, способствовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Список использованных источников:

1. Европейская хартия по борьбе с ожирением. Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/87467/E89567R.pdf (Дата обращения: 27.02.2018).
2. Путрик Ю.С. Советский опыт и преемственность традиций в отечественном туризме / Ю.С. Путрик // Знание. Понимание. Умение. – 2012. -№3. С.177-181
3. Стрелец В.Г., Алфимов Н.Н., Белоусов В.В. Туризм и здоровье. – Л.: Знание, 1982. – 31 с.
4. Оценка состояния здоровья и физического развития студентов/ И.Ф. Деманова [и др.] // Современные проблемы наук и образования. – 2011. - № 6. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=5176> (дата обращения: 07.03.2018).
5. Потемкина Р.А. Повышение физической активности населения России: современные подходы к разработке популяционных программ / Р.А.Потемкина // Профилактическая медицина. – 2014. -№ 1. С. 6-11.

6. Петрик Л.С. Туристско-спортивный клуб как практикоориентированный аспект подготовки профессионалов направления 43.03.02 Туризм / Петрик Л.С. // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: тезисы докл. II Медунар. конф. (Казань, 27-28 ноября 2014 г.). – Казань, 2014. – С.567-567.
7. Науменко Ю.В., Здоровьеформирующее образование как модель социокультурной педагогической практики / Ю.В. Науменко // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2006. - № 4 – С.13-21.
8. Кравцова Г.Л. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Г.Л. Кравцов – Тирасполь. – 2013. - 100 с.
9. Lepp A., Barclay J.E., Karpinski A.C. The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and Satisfaction with Life in college students // Computers in Human Behavior. – 2014. – №31. – P. 343-350.
10. Петрик Л.С. Особенности развития туризма в РФ и РТ / Л.С. Петрик// Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2006. – №1-2. – С.94-96.