



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»  
<https://mhs-journal.ru>  
2025, № 11 / 2025, Iss. 11 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>  
Научная статья / Original article  
Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)  
УДК 796.57

## Комплекс мероприятий оздоровительной рекреации молодежи с использованием средств велосипедного туризма

<sup>1</sup> Смorchков В.Ю.,

<sup>1</sup> Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

**Аннотация:** в статье рассматривается проблема оздоровительной рекреации молодежи посредством велосипедного туризма. Целью исследования являлась разработка и экспериментальная проверка эффективности комплекса мероприятий с использованием средств велотуризма для улучшения психофизиологического состояния молодежи. В исследовании приняли участие 20 человек, разделенные на контрольную и экспериментальную группы. Для оценки эффективности использовались функциональные пробы (Штанге, Генчи) и методика САН (Самочувствие, Активность, Настроение). В ходе эксперимента был разработан комплекс велосипедных маршрутов различной сложности, предназначенный для начинающих велосипедистов. Результаты исследования показали статистически значимое улучшение показателей самочувствия ( $p \leq 0,05$ ), активности ( $p \leq 0,05$ ) и настроения ( $p \leq 0,05$ ) в экспериментальной группе, что свидетельствует о положительном влиянии разработанного комплекса на психоэмоциональное состояние участников. Несмотря на положительную динамику функциональных проб, статистически значимых различий между группами не выявлено. Полученные результаты подтверждают перспективность использования велосипедного туризма в качестве эффективного средства оздоровительной рекреации молодежи.

**Ключевые слова:** оздоровительная рекреация, велосипедный туризм, велосипедный маршрут, комплекс оздоровительных средств

**Для цитирования:** Смorchков В.Ю. Комплекс мероприятий оздоровительной рекреации молодежи с использованием средств велосипедного туризма // Modern Humanities Success. 2025. № 11. С. 132 – 137.

Поступила в редакцию: 7 июля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 5 сентября 2025 г.; Принята к публикации: 27 октября 2025 г.

\*\*\*

## A set of activities for youth health-improving recreation using bicycle tourism

<sup>1</sup> Smorchkov V.Yu.,

<sup>1</sup> Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism

**Abstract:** this article examines the issue of health-improving recreation for youth through bicycle tourism. The aim of the study was to develop and experimentally verify the effectiveness of a set of activities using bicycle tourism to improve the psychophysiological state of young people. The study involved 20 participants divided into a control and an experimental group. Functional tests (Stange's test, Genche's test) and the SAN (Well-being, Activity, Mood) method were used to evaluate the effectiveness. During the experiment, a set of bicycle routes of varying difficulty, designed for novice cyclists, was developed. The results of the study showed a statistically significant improvement in well-being ( $p \leq 0.05$ ), activity ( $p \leq 0.05$ ), and mood ( $p \leq 0.05$ ) in the experimental group, indicating a positive effect of the developed set of activities on the psycho-emotional state of the participants. Despite the positive dynamics of the functional tests, no statistically significant differences between the groups were found. The results obtained confirm the prospects of using bicycle tourism as an effective means of health-improving recreation for youth.

**Keywords:** health-improving recreation, bicycle tourism, bicycle route, set of health-improving measures

**For citation:** Smorchkov V.Yu. A set of activities for youth health-improving recreation using bicycle tourism. Modern Humanities Success. 2025. 11. P. 132 – 137.

The article was submitted: July 7, 2025; Approved after reviewing: September 6, 2025; Accepted for publication: October 27, 2025.

### Введение

Рекреация представляет собой восстановление израсходованных человеком в процессе труда и общей жизнедеятельности сил, а также накопление определенного запаса этих сил для дальнейшей деятельности развития физического и интеллектуального потенциала. Для восстановления здоровья и трудоспособности наилучшим образом подходит активный отдых вне места проживания, например, участие в организованном или неорганизованном туристическом походе.

Велосипедный туризм является наиболее доступным способом активного отдыха среди молодежи с различным уровнем подготовки, состоянием здоровья; кроме того, велотуризм является и самым экологичным видом туризма. Многообразие современных типов велосипедов, возможность дозировать нагрузку, чередовать периоды активного передвижения и отдыха, применять различные туристические и спортивные приспособления позволяют организовать маршрут даже для молодых людей с ограниченными возможностями здоровья.

Тема применения активных видов отдыха в физической рекреации молодежи достаточно широко освещается в литературе. Изучению данной проблемы посвящены работы таких авторов, как П. М. Алексеева-Стасова [1], Л.Г. Гужовой [3], Д.П. Егорова [4], Л.Ф. Иванова [5], Т.П. Котова [6], В.В. Куликова [7], И.В. Петрачева [8, 7], Л. Хачатрян [9], В.З. Яцык [10]. Однако, возможности велосипедного туризма, как средства оздоровительной рекреации молодежи изучены недостаточно.

Проблема заключается в том, что для оздоровительной рекреации во время осуществления велосипедного маршрута важно совместить и реализовать имеющиеся рекреационные потребности всех участников.

Таким образом, возникает необходимость в решении этой проблемы, а именно в создании комплекса мероприятий оздоровительной рекреации молодежи с использованием средств велотуризма.

### Материалы и методы исследований

Педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности разработанного комплекса оздоровительных средств и мероприятий велосипедного туризма для молодежи. Для

этого были привлечены 20 участников, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Эксперимент проводился на базе туристского клуба «Академия» ФГБОУ ВО «Поволжского ГУФКСИТ».

Для оценки результатов эксперимента проводились фиксация и сравнение функциональных проб (проба Генче, проба Штанге), а также данных психоэмоционального состояния участников, полученных по методике «Самочувствие. Активность. Настроение (САН)».

Данные, полученные в ходе исследования, были подвержены статистической и математической обработке данных посредством их интеграции в Microsoft Excel и создании таблиц и диаграмм.

При статической обработке материалов проведенного исследования нами были использованы методы математической статистики. Полученные данные были обработаны с помощью онлайн калькулятора для вычисления t-критерия Стьюдента.

### Результаты и обсуждения

В ходе эксперимента, нами был разработан комплекс велосипедных маршрутов различного уровня сложности. Ниже представлена его характеристика.

Формы и режим занятий при подготовке к веломаршруту:

Комплекс рассчитан на 1 календарный год. Учебно-тренировочные занятия проводятся 3-4 раза в месяц в формате поездок по пересеченной местности или территории Казани продолжительностью 3-4 часа и протяженностью 15-40 км.

Основные принципы обучения при подготовке к прохождению велосипедного маршрута которые были взяты за основу соответствовали принципам физической тренировки:

1. Принцип непрерывности – подготовка проходит в течение всего тренировочного цикла, в случае долговременных перерывов происходит утрата умений и навыков.

2. Принцип систематичности – стойкое закрепление навыков и умений для уверенного передвижения по трассе.

3. Принцип последовательности – предполагает освоение маршрутов и дистанций по типу «от легкого к сложному» для постепенного наращивания нагрузки и привыкания к особенностям ландшафта.

4. Принцип социализации – процесс подготовки и непосредственно само прохождение маршрута должно включать в себя освоение социально-культурного опыта, подготовку к самостоятельным действиям, систему ценностей, знаний, умений и навыков, норм личностного поведения, умение работать в команде [2].

Было разработано 5 прогулочных веломаршрутов по городу Казани и его окрестностям, протяженностью от 15 до 40 км. Уровень сложности маршрутов был рассчитан на начинающих велосипедистов.

1. Маршрут «Кольцо Казанки» – это 15-километровый кольцевой веломаршрут легкой сложности в Казани, охватывающий такие достопримечательности, как парк «Урам», Национальная библиотека, Казанский Кремль, цирк, Кировская дамба и Храм-памятник Спаса Нерукотворного. Расчетное время прохождения: 1,5-2,5 часа.

2. Маршрут «Изумрудное озеро» – 35-километровый маршрут в одну сторону легкой сложности, пролегающий по велодорожке дублера Горьковского шоссе. На маршруте расположены Храм всех религий и пляж «Дубки». Присутствует переход через железную дорогу и песчаный участок. Расчетное время прохождения: 2-4 часа.

3. Маршрут «Голубое озеро и меандры Казанки» Маршрут – 35-километровый маршрут в одну сторону легкой сложности, ведущий к Большому Голубому озеру и Хрустальному водопаду. Маршрут проходит вдоль берегов Казанки и по лесным дорогам. Расчетное время прохождения: 2,5-3,5 часа.

4. Маршрут в Боровое Матюшино – это 41-километровый маршрут в одну сторону средней сложности, пролегающий вдоль Волги через сосновый лес, поля, песчаный пляж и грунтовую дорогу. На маршруте расположены пляж Зеленый Бор, Боровое Матюшино и Голубой залив. Расчетное время прохождения: 4,5 часа.

Маршрут «Тайны Крутушки» – 39-километровый маршрут повышенной сложности в одну сторону, начинающийся от станции «807 км». Маршрут проходит по грунтовым тропам и лесам, местами вдоль Казанки, и включает такие достопримечательности, как подвесной мост дяди Коли, тайное озеро, Голубые озера и заброшенные объекты. Предусмотрен выезд на полуасфальтированную дорогу. Расчетное время прохождения: 4 часа.

Занятия велосипедным туризмом, проведенные в организованной форме, эффективно улучшили функциональное состояние участников (табл. 1).

Таблица 1

Изменение показателей пробы Штанге за период педагогического эксперимента ( $M \pm m$ ).

Table 1

Variation in Stange's test indicators throughout the pedagogical experiment ( $M \pm m$ ).

Группы Показатели	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	до (n=10)	после (n=10)	t	P	до (n=10)	после (n=10)	t	P
Средние показатели пробы Штанге	49,4 ±2,4	48,80 ±1,6	0,21	>0,05	49,60 ±2,5	55,40 ± 4,4	1,14	>0,05

Примечание: \* – P на основе t-критерия Стьюдента  $P \leq 0,05$  при  $t_{кр}(0,05) = 2,101$ .

Note: \* – p based on Student's t-test  $p \leq 0.05$  with  $t_{kp}(0.05) = 2.101$ .

Так, по результатам эксперимента зафиксирована положительная динамика по показателям пробы Штанге в экспериментальной группе. Прирост составил 14 %

По показателям пробы Генчи также зафиксиро-

ваны положительные изменения: прирост показателя составил 20 % , что также свидетельствует о совершенствовании дыхательной функции занимающихся велосипедным туризмом (табл. 2).

Таблица 2

Изменение показателей пробы Генчи за период педагогического эксперимента ( $M \pm m$ ).

Table 2

Variation in Genche's test indicators throughout the pedagogical experiment ( $M \pm m$ ).

Группы Показатели	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	до (n = 10)	после (n = 10)	t	P	до (n = 10)	после (n = 10)	t	P
Средние показатели пробы Генчи	30,1 $\pm 1,9$	30,6 $\pm 2$	0,18	$>0,05$	30,5 $\pm 1,8$	36,7 $\pm 4$	1,42	$>0,05$

Примечание: \* – P на основе t-критерия Стьюдента  $P \leq 0,05$  при  $t_{кр}(0,05) = 2,101$ .

Note: \* – p based on Student's t-test  $p \leq 0.05$  with  $t_{kp}(0.05) = 2.101$ .

Эффективность комплекса подтверждается также и по результатам психологического тестирования по методике «Самочувствие. Активность. Настроение (САН)»

По результатам опроса при оценке самочувствия (табл. 3) были выявлены значимые измене-

ния у экспериментальной группы ( $t_{эмп}=2,33$ ,  $P \leq 0,05$ ). Результаты исследования показали динамику, которую ощутили участники эксперимента по окончанию апробации комплекса, что свидетельствует о повышении уровня их физического и психологического комфорта.

Таблица 3

Изменение показателей опроса САН (самочувствие) за период педагогического эксперимента ( $M \pm m$ ).

Table 3

Variation in Well-being indicators from the SAN (State, Activity, Mood) questionnaire throughout the pedagogical experiment ( $M \pm m$ ).

Группы Показатели	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	до (n = 10)	после (n = 10)	t	P	до (n = 10)	после (n = 10)	t	P
Средние показатели опроса САН (самочувствие)	4,22 $\pm 0,5$	4,2 $\pm 0,4$	0,03	$>0,05$	4,02 $\pm 0,6$	6,01 $\pm 0,6$	2,33*	$\leq 0,05$

Примечание: \* – P на основе t-критерия Стьюдента  $P \leq 0,05$  при  $t_{кр}(0,05) = 2,101$ .

Note: \* – p based on Student's t-test  $p \leq 0.05$  with  $t_{kp}(0.05) = 2.101$ .

По результатам опроса САН при оценке активности (табл. 4) были выявлены значимые изменения у экспериментальной группы ( $t_{эмп}=2,53$ ,  $p \leq 0,05$ ), что свидетельствует о том, что совер-

шенные велопогоулки способствовали улучшению психофизиологического состояния участников, повышению их жизненного тонуса и готовности к активной деятельности.

Таблица 4

Изменение показателей опроса САН (активность) за период педагогического эксперимента ( $M \pm m$ ).

Table 4

Changes in SAN questionnaire (Activity) scores during the pedagogical experiment ( $M \pm m$ ).

Группы Показатели	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	до (n = 10)	после (n = 10)	t	P	до (n = 10)	после (n = 10)	t	P
Средние показатели опроса САН (активность)	3,43 $\pm 0,5$	3,74 $\pm 1$	0,28	$>0,05$	3,82 $\pm 0,7$	6,01 $\pm 0,5$	2,53*	$\leq 0,05$

Примечание: \* – P на основе t-критерия Стьюдента  $P \leq 0,05$  при  $t_{кр}(0,05) = 2,101$ .

Note: \* – p based on Student's t-test  $p \leq 0.05$  with  $t_{kp}(0.05) = 2.101$ .

По результатам опроса САН при оценке настроения (табл. 5) были выявлены значимые изменения у экспериментальной группы ( $t_{\text{эмп}}=2,75$ ,  $p \leq 0,05$ ). Результаты исследования доказали, что в

процессе участия в веломаршрутах и общения с единомышленниками настроение участников похода улучшалось, а в команде создавалась благоприятная обстановка.

Таблица 5

Изменение показателей опроса САН (настроение) за период педагогического эксперимента ( $M \pm m$ ).

Table 5

Changes in SAN questionnaire (Mood) scores during the pedagogical experiment ( $M \pm m$ ).

Группы Показатели	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	до (n =10)	после (n=10)	t	P	до (n =10)	после (n=10)	t	P
Средние показатели опроса САН (настроение)	4,35 $\pm 1$	3,47 $\pm 0,4$	0,84	$>0,05$	3,63 $\pm 0,6$	6,1 $\pm 0,7$	2,75*	$\leq 0,05$

Примечание: \* – P на основе t-критерия Стьюдента  $P \leq 0,05$  при  $t_{\text{кр}}(0,05) = 2,101$ .

Note: \* – P based on Student's t-test  $P \leq 0.05$  with  $t_{\text{к}} p(0.05) = 2.101$ .

### Выводы

Таким образом, можно сделать вывод о том, что после проведенных тестирований в рамках эксперимента можно проследить динамику улучшившихся результатов как у контрольной, так и у экспериментальной групп, однако показатели вто-

рой группы на уровень выше. При оценке физических показателей в рамках тестирований значимые изменения отсутствовали, однако при оценке состояния участников эксперимента путем проведения опроса «САН» все результаты экспериментальной группы имели значимые изменения.

### Список источников

1. Алексеев-Стасов П.М., Колодезникова С.И. Проблемы и перспективы развития велосипедного туризма в Республике Саха (Якутия) // Арктика XXI век. 2019. № 2 (18). С. 3 – 18.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. Москва: Советский спорт, 2013. 431 с.
3. Гужова Л.Г. Специфика популяризации велосипедного туризма в мире // Вестник науки. 2020 № 5. С. 30 – 35.
4. Егоров Д.П. Методика подготовки и проведения велосипедной экскурсии // Наука и образование сегодня. 2017. № 3. С. 7 – 8.
5. Иванова Л.Ф. Актуальные проблемы развития велосипедного туризма в России // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства: сборник материалов XVIII Международной научно-практической конференции, Москва, 20-21 ноября 2024 года. Москва: Московский государственный университет спорта и туризма, 2024. С. 112 – 117.
6. Котова Т.П., Хамадеева З.А., Хисамутдинова А.Ф. Велотуризм в Республике Башкортостан: история формирования, современное состояние, перспективы развития // Современные проблемы сервиса и туризма. 2017. № 3. С. 105 – 116.
7. Куликова В.В., Пономарева Ю.А. Возможности развития велотуризма в пределах города // Астраханский вестник экологического образования. 2024. № 3 (81). С. 74 – 80. DOI 10.36698/2304-5957-2024-3-74-80
8. Петрачева И.В. Организационные аспекты проведения экскурсий для молодежи по веломаршрутам Подмосковья // Актуальные проблемы развития туризма: сборник материалов IX международной научно-практической конференции, Москва, 19-20 марта 2025 года. Москва: Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 2025. С. 254 – 260.
9. Хачатрян Л., Ткачева Д., Кленин И.С. Велотуризм как способ отдыха современного человека: преимущества и польза // Поиск (Волгоград). 2022. № 2 (13). С. 77 – 79.
10. Яцык В.З., Букреева Н.О., Предко Ю.Ю. Велотуризм и его оздоровительное влияние // Инновации в образовании, физической культуре, спорте и туризме: материалы международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне, Алматы, 24 апреля 2020 года. Алматы: Акционерное общество «Казахская академия спорта и туризма», 2020. С. 277 – 279.

### References

1. Alekseev-Stasov P.M., Kolodeznikova S.I. Problems and Prospects for the Development of Bicycle Tourism in the Sakha Republic (Yakutia). *Arctic XXI Century*. 2019. No. 2 (18). P. 3 – 18.
2. Barchukov I.S. *Physical Education and Physical Training: Textbook*. Moscow: Sovetsky Sport, 2013. 431 p.
3. Guzhova L.G. Specifics of Popularizing Bicycle Tourism in the World. *Science Bulletin*. 2020. No. 5. P. 30 – 35.
4. Egorov D.P. Methodology for Preparing and Conducting a Bicycle Excursion. *Science and Education Today*. 2017. No. 3. P. 7 – 8.
5. Ivanova L.F. Actual problems of development of bicycle tourism in Russia. Current trends, problems and ways of development of physical culture, sports, tourism and hospitality: collection of materials of the XVIII International scientific and practical conference, Moscow, November 20-21, 2024. Moscow: Moscow State University of Sport and Tourism, 2024. P. 112 – 117.
6. Kotova T.P., Khamadeeva Z.A., Khisamutdinova A.F. Cycling tourism in the Republic of Bashkortostan: history of formation, current state, development prospects. *Current problems of service and tourism*. 2017. No. 3. P. 105 – 116.
7. Kulikova V.V., Ponomareva Yu.A. Possibilities of development of cycling tourism within the city. *Astrakhan Bulletin of Environmental Education*. 2024. No. 3 (81). P. 74 – 80. DOI 10.36698/2304-5957-2024-3-74-80
8. Petracheva I.V. Organizational aspects of conducting excursions for young people along cycling routes in the Moscow region. Actual problems of tourism development: collection of materials of the IX international scientific and practical conference, Moscow, March 19-20, 2025. Moscow: Russian University of Sports "GTsOLIFK", 2025. P. 254 – 260.
9. Khachatryan L., Tkacheva D., Klenin I.S. Cycling tourism as a way of recreation for a modern person: advantages and benefits. *Poisk (Volgograd)*. 2022. No. 2 (13). P. 77 – 79.
10. Yatsyk V.Z., Bukreeva N.O., Predko Yu.Yu. Cycling tourism and its health benefits. Innovations in education, physical education, sports, and tourism: Proceedings of the international scientific and practical conference dedicated to the 75th anniversary of Victory in the Great Patriotic War, Almaty, April 24, 2020. Almaty: Kazakh Academy of Sports and Tourism Joint Stock Company, 2020. P. 277 – 279.

### Информация об авторе

Сморчков В.Ю., кандидат педагогических наук, профессор, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, [valerianych90@mail.ru](mailto:valerianych90@mail.ru)

© Сморчков В.Ю., 2025