

**А. В. Шевель**

УДК 613.72:796.012.412.4:378.4(476-25)-057.34

Кафедра физического воспитания и спорта,  
Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

## **РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОТРУДНИКОВ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА (ЧАСТЬ 2)**

Настоящая статья является продолжением ранее опубликованной первой части [2]. В статье анализируются современные условия формирования здорового образа жизни сотрудников Белорусского государственного университета. Акцентируется важность оздоровительной ходьбы в жизни людей, занятых в сфере интеллектуального труда.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, оздоровительная ходьба, сотрудники, Белорусский государственный университет.

**Образец цитирования:** Шевель А. В. Роль оздоровительной ходьбы в формировании здорового образа жизни сотрудников белорусского государственного университета (часть 2) // София: электрон. науч.-просветит. журн. 2019. № 1. С. 129–132.

**A. Shevel**

Department of physical education and sports,  
Belarusian State University, Minsk, Belarus

## **THE ROLE OF HEALTH WALKING IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STAFF OF THE BELARUSIAN STATE UNIVERSITY (PART 2)**



The article analyzes modern conditions for the formation of a healthy lifestyle for staff of the Belarusian State University. The importance of recreational walking in the lives of people engaged in intellectual work is emphasized.

**Keywords:** healthy lifestyle, health walking, staff, Belarusian State University.

**For citation:** Shevel, A. (2019). The role of health walking in the formation of a healthy lifestyle of staff of the Belarusian State University (part 2). *Sophia*, 1, 129–132 (in Russ.).

**А в т о р:**

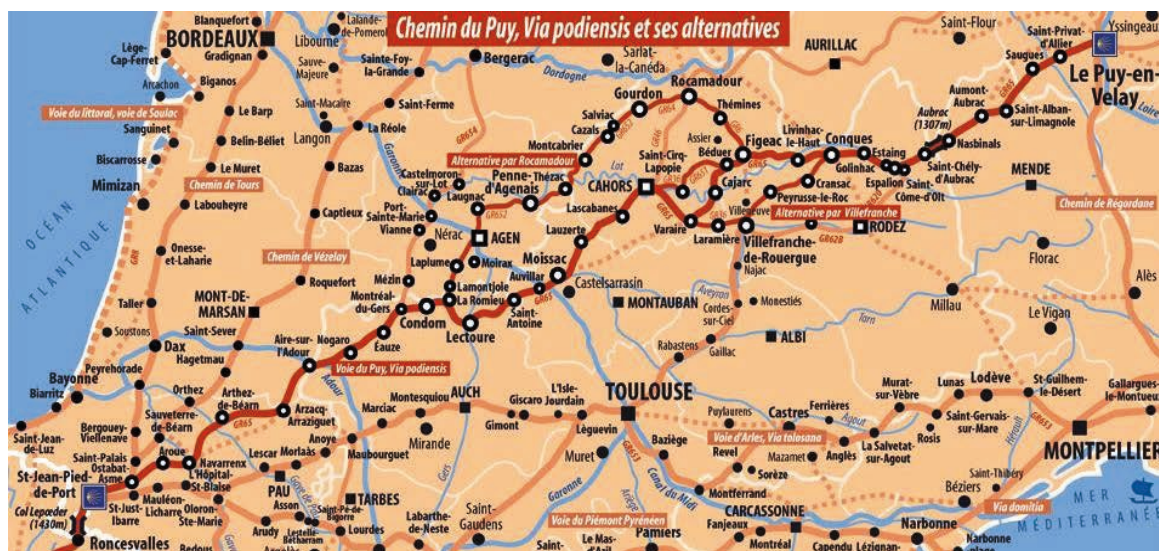
Алексей Владимирович Шевель – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта БГУ. Shevel668@gmail.com

**Author:**

Aleksei Shevel – lecturer of the department of physical education and sports, BSU.

Опыт изучения организации здорового образа жизни среди преподавателей БГУ позволяет констатировать, что значительное их количество – активные люди зрелого и пожилого возраста, которые осознанно выбирают оздоровительную ходьбу как оптимальную физическую нагрузку. Причем они предпочитают не прекращать

здоровый образ жизни и в отпуске, не выбирая пассивный отдых в стиле «все включено», а самостоятельно организовывая поездки, значительную часть которых проводят, занимаясь пешим туризмом.



Самостоятельная организация пеших путешествий позволяет сотрудникам Белорусского государственного университета посещать те места, которые интересны им с профессиональной точки зрения, совмещая оздоровление и реализацию концепции «образования в течение всей жизни». Так, один из активистов подобного движения в БГУ, Ирина Алексеевна Герасимова отмечает, что для разработки учебно-методического пособия во время отпуска подробно изучила европейский маршрут Via Podiensis (Chemin du Puy), который переводится как «Поденская дорога», или «Путь Ле Пюи». Название Via Podiensis означает на латыни «горный путь», а французское название Chemin du Puy этот маршрут получил, так как начинается от Кафедрального собора Ле-Пюи-ан-Веле. Этот древнейший путь также называют «дорогой епископов»: в 950–951 гг. этой дорогой проследовал епископ Ле Пюи Годескалк (Godescalc), первый из достоверно упомянутых неиспанских пилигримов. В 1998 г. ЮНЕСКО признало выдающееся значение маршрута Chemin du Puy «Дорога святого Иакова во Франции», поместив 71 сооружение и 7 отрезков этого Пути по Франции в список Всемирного наследия ЮНЕСКО [1].



По мнению участников пеших походов, очень важно привести перед началом себя в оптимальную физическую форму и осуществить правильную акклиматизацию. Важно адаптироваться к новым условиям, привыкнуть к нагрузке, и только после этого увеличивать скорость ходьбы и продолжительность пути. Оптимальным расстоянием участники походов считают 20–25 км в день. Нужно учитывать сложность проходимых этапов, поэтому маршрут стоит предварительно рассчитывать.



Вес рюкзака, подъемы и спуски добавляют нагрузку на ноги. Во время пеших переходов участники не только следят за состоянием своего организма – прислушиваются к болевым ощущениям, не допускают обезвоживания, поддерживают уровень кальция и т. д., но и оказывают помощь попутчикам. По словам И. А. Герасимовой, в пути неоднократно приходилось чинить оборудование, менять обувь, оказывать первую медицинскую помощь. Этим же занимаются и европейские волонтеры – жители пожилого возраста, которые также активно путешествуют по Франции, осваивая пешеходные маршруты (более 180 тыс. км маркированных и тщательно поддерживаемых троп и маршрутов, за состоянием которых следят волонтеры и сотрудники Французской федерации пешего туризма (La Federation Francaise de la Randonnee Pedestre [1])).



Участники пешего похода оценивают природные и культурные ресурсы маршрута, знакомятся с культурой, бытом и традициями жителей европейских стран. Кроме этого, есть возможность оценить событийные и спортивные мероприятия, проходящие в регионах Франции, а также развитие современного сельского и промышленного туризма. Благоприятными территориями для развития пешего спортивного туризма являются горные, хорошо обводненные и залесенные районы. Концентрация благоприятных рекреационных ресурсов оказывает максимальное воздействие на формирование географии туристских центров пешего туризма во Франции.

Кроме укрепления гуманитарных связей и познания другой культуры, участники подобных пеших походов имеют возможность проверить себя на выносливость, стрессоустойчивость и умение выживать в экстремальных условиях. Современный пеший туризм является самым активным видом отдыха, который включает в себя передвижение по пересеченной местности различной сложности, горным дорогам. Польза для здоровья человека от таких походов очевидна, поскольку, находясь на природе, участники постоянно двигаются. При этом отсутствие комфорта и смена погодных условий становятся испытанием для новичков. Расчет посильной нагрузки необходим для каждого из участников похода.

Проведенное исследование позволяет утверждать, что оздоровительная ходьба позволяет оптимально сочетать оздоровительный и познавательный компоненты отдыха, что обуславливает популярность занятий оздоровительной ходьбой среди сотрудников БГУ не только в свободное от работы время, но и во время отпуска. Данный тип физической нагрузки (треккинг, хайкинг, скандинавская ходьба) популярен у людей интеллектуальной сферы занятости во всем мире. Таким образом, организация здорового образа жизни сотрудников БГУ развивается в русле мировых тенденций.

### Литература

1. Пешеходные маршруты GR Французской федерации пешего туризма. URL: <https://www.gr-infos.com/gr-ru.htm> (дата обращения: 11.02.2019).
2. *Шевель А. В.* Роль оздоровительной ходьбы в формировании здорового образа жизни сотрудников Белорусского государственного университета // София: электрон. науч.-просветит. журн. 2018. № 2. С. 79–82. URL: <http://elib.bsu.by/handle/123456789/208646>.