

УДК 796.61+625.711.4(470.45)

## **ВЕЛОСИПЕД КАК АТТРИБУТ ДЛЯ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. СОЗДАНИЕ ВЕЛОСИПЕДНЫХ ДОРОЖЕК В г. ВОЛГОГРАДЕ.**

Вялкина Т. Г., Казмина А. В.

*ФГБОУ ВПО Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет  
Министерства образования и науки России, Волгоград, Россия, (400074, Волгоград,  
ул.Академическая 1), e-mail: info@vgasu.ru*

**Велосипедные дорожки уже много лет существуют во многих крупных и густонаселённых городах мира. И это ничуть не удивительно. Их используют люди, которые предпочитают велосипед тесному общественному транспорту, а также любители активного отдыха и длительных велосипедных прогулок. Велосипедные дорожки позволяют безопасно передвигаться по городу, без риска для здоровья как самого велосипедиста, так и окружающих его людей. Следование по специально отведённому для них маршруту, позволяет велосипедистам избежать попадания в ДТП, в отличие от езды по проезжей части. Также, велосипедные дорожки запрещается использовать в качестве тротуара для пеших прогулок. Это позволяет велосипедистам избежать столкновения с пешеходами. Эти факторы говорят о большой пользе создания велодорожек в любом крупном городе мира. Но всегда ли есть возможность внедрения велосипедных дорожек в пешеходно-транспортную сеть города?**

**Ключевые слова:** велосипед, велосипедная дорожка, здоровый образ жизни.

## **BYCICLE AS AN ATTRIBUTE FOR A HEALTHY LIFESTYLE. CREATION OF BICYCLE PATHS IN VOLGOGRAD CITY.**

Walkin T. G., Kazmina A. V.

*FGBOU VPO Volgograd state University of architecture and construction Ministry of education  
and science of Russia, Volgograd, Russia, (Russia, 400074, Volgograd, 1 Akademicheskaya str.), e-  
mail: info@vgasu.ru*

**Bicycle paths there are in many large and densely populated cities in the world, for many years. And it's not surprising at all. This is used by people who prefer bike instead close public transport, and people, who likes active recreation and long bicycle rides. Bicycle paths allow to move safely through the city, without risk to the health of both the cyclist and the people around him. Moving on a specially allocated for them the route, allowing cyclists to avoid getting an accident, unlike to driving on the roadway. Also, bicycle paths must not be used as a sidewalk for walking. This allows cyclists to avoid collisions with pedestrians. These factors suggest a large benefit of bicycle paths in any major city in the world. But always is there the possibility of introducing cycle paths in the pedestrian-transport network of the city?**

**The Key Words:** bicycle, bicycle paths, healthy lifestyle.

Волгоград является одним из крупнейших городов России, не только по численности населения, но и по площади. Однако в отличие от большинства городов, он имеет сильно вытянутую линейную структуру и является одним из самых длинных городов Европы. Несмотря на большую протяжённость, в Волгограде существует лишь одна дорога, проходящая через весь город, от начала и до конца, и являющаяся самой длинной дорогой в Европе, что часто приводит к большим дорожным заторам. Чтобы добраться из одной части города в другую, в час пик может потребоваться несколько часов, независимо от того, какой

автотранспорт используется, личный или общественный. Возникшей проблеме не помогает даже сеть трамваев, активно функционирующая в центральной и северной части города. Лучшим выходом из сложной дорожной ситуации стало бы введение велосипедных дорожек, чтобы люди имели возможность добраться до нужного им места быстро и без лишних затрат.

Помимо очевидной полезности велосипеда, как транспортного средства, он также может служить атрибутом для ведения здорового образа жизни. Немало людей, вместо посещения тренажёрных залов и фитнес-центров, предпочли бы занятия спортом на свежем воздухе. И велосипед в данном случае – это лучший вариант. Он не требует «компаний», в отличии, например, от настольного тенниса, или волейбола, и доступен практически каждому. Поездки на велосипеде являются одним из наиболее полезных, а главное – интересных видов физических упражнений. Они активно способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, помогают сохранять бодрость и энергию на долгие годы. [1] И велосипедные дорожки являются неотъемлемой частью безопасного занятия велоспортом.

Однако не все города могут быть удобно приспособлены для введения в них сети велодорожек. Рассмотрим плюсы и минусы их создания на территории города Волгограда.

В современном мире, большую роль играет общественный и личный транспорт. Люди пользуются им, чтобы добраться до учёбы или работы, как минимум два раза в день. Для того чтобы добраться до нужного места, от них не требуется абсолютно никаких физических усилий, следовательно, люди ведут малоактивный, сидячий образ жизни. Нерастраченную энергию приходится выплёскивать в платных фитнес-центрах, занимаясь физкультурой дома, не имея необходимого для этого инвентаря, или же вовсе не делать никаких физических упражнений, и предпочитая выплёскивать энергию за компьютерными играми. Велосипед стал бы отличным выходом из сложившейся ситуации, ведь большие расстояния, которые трудно было бы пройти пешком, довольно быстро можно преодолеть, двигаясь на велосипеде. Для комфортных велопрогулок и предназначены велосипедные дорожки.

Одно из главных преимуществ велодорожек – безопасность. При их отсутствии, велосипедистам приходится использовать либо край проезжей части, либо тротуар. Проезд по дороге крайне опасен и может быть причиной возникновения ДТП. Даже самый внимательный и аккуратный водитель автомобиля, при неудачном стечении обстоятельств может просто незаметить велосипедиста за стойкой лобового стекла, что часто приводит к серьёзным травмам или даже к летальному исходу. Движение велосипедиста по тротуару так же может быть связано с риском возникновения травм, как у велосипедистов, так и у прохожих. Под колёса велосипеда может внезапно кинуться как беспечный ребёнок, так и невнимательный взрослый. Велосипедные дорожки помогают избежать этих проблем.

Главной проблемой введения сети велосипедных дорожек в Волгограде является отсутствие места в центре города. Если в большинстве районов его предостаточно, то в центральной части, эта проблема встаёт довольно остро. Можно было бы выделить место для дорожек, отняв часть территории от проезжей части, или от тротуара. Но тут встаёт следующая проблема: ширина полосы велосипедной дорожки должна быть не менее 1,5м., следовательно, двухполосная дорожка займёт 3м. [6] Центр города кипит жизнью, помимо постоянных пробок на дорогах, на тротуаре, даже в самых широких его частях, бывает не «протолкнуться», а если у этой территории отнять ещё два с половиной метра, то тогда проблема с движением по центру города встанет ещё острее.

Не так давно, в Волгограде всё же рискнули создать велосипедную дорожку по улице Чуйкова, что привело к множеству споров. Во-первых, был проведён акт вандализма по отношению к памятнику «Мирному населению, погибшему в дни Сталинградской битвы», через который и был проложен путь велодорожки. Вокруг монумента выложена плитка,



р. Волге, проходя мимо величественного жилого комплекса «Паруса», и выходя к монументу «Гаситель», где можно насладиться не только самим кораблём, но и видом на мост через пойму реки Царицы. Далее маршрут проходит мимо речного порта и выходит на Центральную набережную, откуда можно насладиться видом на пропилеи, Волгоградский Музыкальный театр и на реку Волгу. Ближе к концу набережной, открывается вид на монументальное здание Панорамы Сталинградской битвы. Дойдя до улицы Землянского, велосипедная дорожка меняет направление, поднимаясь к мосту через Волгу, где продолжает свой путь. Оттуда открывается потрясающий вид на город и реку. После пересечения Ленинской улицы, дорожка заканчивается, и велосипедист может отправиться в обратном направлении, наслаждаясь достопримечательностями уже с другого ракурса.



Карта Кировского района

В Кировском районе, предложено два, пересекающихся друг с другом, маршрута велосипедных дорожек. Один из них имеет замкнутое строение, и представляет собой путь, проходящий по улице Кирова и улице 64-й Армии, от здания Сбербанка до торгового центра

Космос. На улице Кирова он проходит по широкому островку между дорогами, где встречаются ухоженные клумбы, фонтан перед зданием Администрации Кировского района, а также лавочки, на которых, при желании, можно передохнуть. Дойдя до здания ТЦ «Космос», маршрут поднимается до ДК «Патриот», откуда следует в обратном направлении по улице 64-й Армии. Минуя площадь перед кинотеатром «Авангард», маршрут становится более уединённым, со всех сторон окружённым деревьями и кустарниками, особенно приятным в осеннее время года.

Второй маршрут начинается на площади перед кинотеатром «Авангард», беря своё начало от первой велодорожки, что позволяет переходить с одного маршрута на другой. Он следует по улице З.Маресьевой, вдоль детского парка с аттракционами, снова пересекаясь на улице Кирова с кольцевой велосипедной дорожкой. Далее он проходит через небольшой сквер у церкви Параскевы Пятницы, и следует к Волге, выходя на набережную им. Владимира Высоцкого, откуда открывается потрясающий вид на реку, один из самых больших речных островов в Европе о.Сарпинский, а также на величественный комплекс «Паруса», находящегося в Центральном районе города. В конце набережной, велосипедная дорожка заканчивается, и можно продолжить путь уже в обратном направлении.

### **Заключение:**

Наличие велосипедных дорожек, безусловно, имеет огромное значение для городского населения. Велосипедные прогулки позволяют укрепить здоровье и приятно провести время, занимаясь активным отдыхом, а также быстро добраться до нужного места.

Однако стоит учитывать ряд важных факторов, приступая к введению велосипедных дорожек в пешеходно-транспортную сеть города. Сделать их удобными как для велосипедистов, так и для водителей и пешеходов.

В качестве покрытий для велосипедных дорожек предпочтительно использовать обработанные вяжущие материалы, а также гравий, щебень и шлаковые материалы. При их отсутствии разрешается использовать асфальтобетон и цементобетон.[5]

### **Выводы:**

Велосипедные дорожки, в первую очередь, должны быть безопасными, согласно предложенным маршрутам в Центральном и Кировском районах города.

Велодорожки должны быть спроектированы согласно нормам и правилам, иметь необходимую минимальную ширину, не менее 1,5м или 3м. для двухполосной велодорожки и правильное покрытие.

### **Список используемой литературы:**

1. Архипов Е.М., Седов А.В. Велосипедный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 143 с, ил, - (Спорт для всех).
2. ВСЁ ДЛЯ ВАС. Новая велодорожка в Волгограде. <http://news.vdv-s.ru/details/?news=269833>
3. Вялкина Т.Г. Физическое воспитание студентов ВУЗов на основе применения комплексов современных двигательных и оздоровительных систем: монография – Волгоград: ВолгГАСУ, 2013. – 165 с.
4. Карта г. Волгоград <http://bestmaps.ru/goroda/volgograd>

5. *СНиП 2.05.02-85 АВТОМОБИЛЬНЫЕ ДОРОГИ. Велосипедные дорожки и тротуары 4.38.*
6. *СП 42.13330-2011ГРАДОСТРОИТЕЛЬСТВО. ПЛАНИРОВКА И ЗАСТРОЙКА ГОРОДСКИХ И СЕЛЬСКИХ ПОСЕЛЕНИЙ*