

ВЕЛОСИПЕД КАК ТРАНСПОРТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ. ЭКИПИРОВКА ПРИ НЕГАТИВНЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ

BIKE TRANSPORT FOR STUDENTS. EQUIPMENT AT NEGATIVE WEATHER CONDITIONS

I. Ibragimov
A. Ibatov
A. Andreev
E. Kostina
O. Kornev

Summary. This article discusses the problems of bicycle infrastructure and transport today. Its perspectives, as well as the development among young people of movement around the city on a personal bike. The article reveals the role of the bicycle as the main transport for the student. The student must be able to use his time correctly and correctly use it to get around the city, as well as strengthen his health and strengthen his physical activity to improve his health, achieve life and professional goals and directions. The current situation requires in-depth analysis of the level of physical education of students, proper use of public transport and personal bicycles and the adoption of active measures to improve the information and educational orientation of educational and extracurricular activities for teaching correct equipment and movement on the street for students. The purpose of this study is to determine the attitude of students to physical culture, sports and safe behavior on the roads, as well as to find out their preferences for comfortable movement through the city streets. The prospects for the development of a bicycle and physical training, opinions on the structural and logical essence of general educational disciplines are discussed, and the results of a study are presented that demonstrate the pricing policy of proper equipment for cycling.

Keywords: bicycle, equipment, transport, infrastructure, student.

Ибрагимов Ильдар Фаисович

*К.б.н., доцент, ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»
ibraildar@yandex.ru*

Ибатов Александр Игоревич

*Соискатель, ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»
blacklighting2013@yandex.ru mailto: ibraildar@yandex.ru*

Андреев Артем Сергеевич

Соискатель, ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

Костина Елена Анатольевна

*Старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Медицинский Университет»
kostina66@inbox.ru*

Корнев Олег Анатольевич

*Старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Медицинский Университет»
oleg.kornev.1975@mail.ru*

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы велосипедной инфраструктуры и транспорта на сегодняшний день. Ее перспективы, а также развитие среди молодежи передвижения по городу на личном велосипеде. Статья раскрывает роль велосипеда как основного транспорта для студента. Обучающийся должен уметь использовать свое время правильно и правильно его использовать для передвижения по городу, а так же укреплять свое здоровье и закреплять физическую деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей и направлений. Создавшаяся ситуация требует глубокого анализа уровня физической образованности студентов, правильного пользования общественным транспортом и личным велосипедом и принятия активных мер для повышения информационно-образовательной направленности учебных и внеучебных форм занятий для обучения правильного экипировки и передвижения по улице для студентов. Цель данного исследования определить отношение студентов к физической культуре, спорту и безопасному поведению на дорогах, а также узнать их предпочтения для комфортного передвижения по улицам города. Обсуждаются перспективы развития велосипеда и физической подготовки, мнения о структурно-логической сути общеобразовательных дисциплин, приводятся результаты исследования, которые демонстрируют ценовую политику правильной экипировки для передвижения на велосипеде.

Ключевые слова: велосипед, экипировка, транспорт, инфраструктура, студент.



Рис.1. Соревнования 3 этап «Огонь, Вода, Медные трубы 2015» г. Уфа[3].

Введение

В условиях города в последнее время идет активное повсеместное развитие велодорожек. Казань тому не исключение. Велоинфраструктура в этом городе очень обширна и развита. Для студентов это отличное решение для передвижения с точки А в точку В, будь то дом, работа, учеба. Про последнее хотелось бы сказать больше. Студенты КГЭУ могут без особых проблем могут передвигаться на велосипеде так как на территории установлены велопарковки. Так же польза поездок на велосипеде характеризуется экономией и хорошей физической подготовкой. Не нужно ждать маршрутного транспорта, либо заказывать такси. К примеру, можно большой компанией добраться от общежития до спортивно-игрового зала КГЭУ находящийся на Голубятникова 18. Это дополнительно скажется на физической подготовке студента перед занятием и даст ему заряд бодрости на весь день. Так же это дает возможность внесения вклада в развитие учебных заведений, а также личностных предпочтений молодежи. Студенты, которые проявляют инициативу в организации и участии спортивных мероприятий. Данная практика, как правило, помогает в учебе. В отношении вузовского студенчества ключевая роль в формировании принадлежит вузу как одному из базовых институтов социализации личности молодежи[1]. В рамках городов и в учебных заведениях набирают популярность горнолыжные комплексы, велосипедные мероприятия и соревнования, триатлон, марафон, экстремальные соревнования[2]. Многие

считают велосипед дорогой игрушкой, либо сезонным увлечением. Даже те, кто используют байк в качестве транспорта в режиме дом-работа-дом, зачастую переходят на другой транспорт к первым холодам и дождям. Это связано со страхом дискомфорта и незнанием как защититься от погодных условий. У хорошего велосипедиста сезон круглый год.

Цель исследования

В этой статье вы найдете несколько советов, которые помогут среднестатистическому городскому ездоку продлить велосезон до сильных холодов. Показать что велосипед не только спортивный инвентарь для соревнований, а повседневное средство передвижения.

Материал исследования

Осенью и весной температура колеблется в пределах $-5^{\circ}\text{C} \dots +10^{\circ}\text{C}$. Защититься от холода не сложно: используйте ветростойкую одежду без открытых участков тела. Пользуйтесь термобельём, если плохо переносите пониженные температуры. Рекомендуемый для городского катания на велосипеде при температуре -2°C и ниже комплект мужского термобелья. Основная же проблема — дождь, лужи, мокрый асфальт (рисунок 1).

Используйте крылья. По возможности — полные. Крылья — главная защита от грязи луж и мокрого асфальта. Также в паре с полными крыльями возмож-



Рис. 2. Правильная экипировка в осенний сезон [4].

но использовать велопончо и повседневную одежду (рисунок 2). Полные крылья дают хорошую защиту спины и груди, но не защищают ноги до середины голени, спортивные — лишь распыляют основной поток. Не на всех велосипедах есть крепления для полных крыльев — перед покупкой проконсультируйтесь с механиком.

Конечно, ехать можно и без крыльев, если у вас хорошие водонепроницаемые штаны и куртка, но тогда они гарантированно будут грязными, хотя вы и не ощутите дискомфорта во время езды. Если ваш рюкзак не оборудован водонепроницаемым чехлом, его можно купить отдельно.

Используйте велосипедные водонепроницаемые штаны (рисунок 3). Даже если не идет дождь, не забывайте, вас может окатить из лужи проезжающий рядом автомобиль. Они отличаются от любых других водонепроницаемых штанов наличием защиты обуви и светоотражающими полосами сзади. Новая модель дополнительно оборудована липучками на голени — не нужен дополнительный защитный зажим на правой ноге; удлиненной защитой пятки и пришитой внутри на поясе эластичной петлей для сворачивания. Даже в офисе

маленький сверток не станет помехой: водонепроницаемая ткань не испортится от длительного контакта с влагой. По возвращению домой промойте и вывесите для просушки, либо оставьте сушиться грязными, если вы человек ленивый и непряхотливый. Под этими штанами можно надевать любые другие штаны и обувь. Они не пострадают. Разве что обувь вдоль подошвы, если подошва тонкая. Учтите, что в сильный дождь на штанах изнутри будет образовываться конденсат (влага). Также не рекомендую ехать интенсивно, так как штаны не обладают мембраной и дышат плохо.

Используйте ветростойкие водонепроницаемые куртки (рисунок 4). Если ездите подолгу в ливень — обратите внимание на модели с мембраной 10 000 мм и выше. Если же поездки в дождь редко превышают 5–7 км, рекомендую велосипедные водонепроницаемые куртки для холодной погоды. Отличительные особенности: удлиненная спина с карманом, светоотражающие элементы и крепления для фонарей, удлиненные рукава (что очень важно для велосипедиста), вентиляционные клапаны на спине, вентиляционные молнии по бокам, капюшон специальной формы с регулировкой и утяжкой, не ограничивающий обзор при повороте головы, совместимый со шлемом; водонепроницаемость —



Рис. 3. Штаны водонепроницаемые[4].



Рис. 4. Соревнования 1 этап «Огонь, Вода, Медные трубы 2015» г. Уфа[3].

Таблица 1. Ценовая политика

Предмет экипировки	Средняя цена за предмет
Термобелье верх	≈ 749 рублей
Термобелье низ	≈ 749 рублей
Велопончо	≈ 1299 рублей
Комплект крыльев	≈ 1999 рублей
Чехол водонепроницаемый для рюкзака	≈ 599 рублей
Штаны	≈ 999 рублей
Куртка водонепроницаемая	≈ 2499 рублей
Флисовые перчатки	≈ 199 рублей
Велосипедные перчатки	≈ 899 рублей
Баф	≈ 399 рублей
Очки защитные	≈ 1999 рублей
Фонарик	≈ 100 рублей
Шлем	≈ 2000 рублей



Рис. 5. Зимние соревнования «Метелица 2019» г. Уфа [3,4].

2000 мм. Прекрасно подходит для использования также и отдельно от велосипеда.

Используйте перчатки, воротник (шарф), очки (рисунок 4). Компактные флисовые перчатки можно носить с собой на экстренный случай, при температуре +10 °С при езде без перчаток, на случай понижения температуры. Отдельно их использовать нельзя. Они скользят

на руле, продуваются ветром. Рекомендую велосипедные перчатки: прекрасная износостойкость, не скользят, имеют светоотражающие элементы, вставки для работы со смартфоном на указательном и большом пальце, ворс на большом пальце для устранения пота со лба или конденсата носа. Велосипедные перчатки подбираются впритык: не должны болтаться на руке, пальцы не должны быть длиннее. При примерке даже могут слегка

сдавливать пальцы — это нормально, быстро исправляется. Если же возьмете слишком большие — руки начнут скользить внутри перчаток на руле. Такие перчатки защищают от небольшого дождя, но промокают в ливень. Это не причиняет серьезного дискомфорта во время езды, так как свойств своих они не теряют. Но после езды придется просушить.

Воротник, повязка на шею, баф, шарф — любая защита шеи подойдет (рисунок 4). Удобнее всего комбинированные велосипедные повязки с синтетической частью для отвода влаги изо рта (если закрывать лицо от встречного ветра) и утепленной частью для защиты шеи от ветра.

Очки защитят не только от холодного ветра, но и от попадания капель дождя в глаза. Для езды при температуре выше нуля подойдут любые велосипедные очки. Осенью, зачастую, небо затянуто тучами и освещение довольно слабое, потому днем использую линзу 1 категории (желтую), ночью — 0. Линзы 2 и 3 категорий использую летом. При температурах ниже нуля начинает морозить переносицу. —1...-5 °С еще терпимо ездить в очках, но при более низких температурах пользуюсь горнолыжной маской.

«Велосипедист» — лицо, управляющее велосипедом[5]. Яркий велосипедист — живой велосипедист. Осенью это особенно важно ввиду плохого освещения и темного асфальта. Чем лучше вас видно на дороге — тем выше шансы, что вас заметят и объедут стороной. Рекомендую использовать мощные фонари, одежду со светоотражающими элементами, отдавать предпочтение ярким цветам, не типичным для дороги (оранжевый, желтый, салатовый) вместо черного — всё это повышает вашу безопасность (рисунок 5).

Помните, шлем не только сгладит удар в случае аварии, но и является дополнительным светоотражающим элементом (некоторые модели даже имеют крепления для фонарей), увеличивает комфорт езды в дождь, так как является дополнительным козырьком (рисунок 5).

Не забывайте о своём железном друге. При езде в мокрую погоду цепь смазывать и протирать необходимо каждый день. Процедура эта занимает всего одну-две минуты, предотвращает коррозию и ранний износ. Если велосипед используется интенсивно, рекомендую перебирать втулки каждый год после окончания сезона дождей.

Лучшая резина для осени и зимы — с мелким протектором типа автомобильной липучки. Такой протектор эффективно выдавливает воду, обладает лучшим сцеплением как на мокром асфальте, так и на укатанном снегу (рисунок 5).

Результаты исследования

Результатом исследования мы закрепляем цены в таблице 1 на составляющие комплекты экипировки которые представлены ниже[6].

Вывод

Таким образом, для человека, не имеющего никакой экипировки для езды на велосипеде в мокрую погоду хороший средний комплект обойдется всего в 4800 рублей за куртку, брюки, воротник, перчатки, а также 500–2000 рублей за очки; плюс крылья (в зависимости от велосипеда цена может сильно колебаться).

ЛИТЕРАТУРА

1. Ибатов А. И., Шакирова Д. М., Социальный портрет студенческой молодежи в области физической культуры и спорта // Скиф «Вопросы студенческой науки». Апрель 2019. № 4 (32). С. 341–348. URL: <http://sciff.ru/vypusk-4-32-aprel-2019/> (дата обращения: 02.05.2019).
2. Ибатов А. И., Ибрагимов И. Ф., Жукова И. В. Наука и образование: новое время Педагогические аспекты занятий физической культурой и спортом студенческой молодежи в вузе: Проблемы, опыт, перспективы // Наука и образование: новое время 13.00.00 Педагогические науки. Современная наука. январь-февраль 2019. № 1. С. 1–9. URL: https://articulus-info.ru/wp-content/uploads/2019/01/1_2019o_ibragimov-Zhukova-Ibatov_1.pdf (дата обращения: 27.02.2019).
3. Фотоматериалы из социальной сети «ВКонтакте». URL: <https://vk.com/zaibatov> (дата обращения: 27.02.2019).
4. Фотоматериалы из социальной сети «ВКонтакте». URL: <https://vk.com/ar3may> (дата обращения: 27.02.2019).
5. ПДД 2019 Правила дорожного движения 2019 РФ // Новые ПДД с изменениями от 01 января 2019. URL: <http://www.pdd24.com/> (дата обращения: 02.05.2019).
6. ДЕКАТЛОН цены на товары категория «Велоспорт» 2019. URL: <https://www.decathlon.ru/C-39446-velosport> (дата обращения: 02.05.2019).