

Бакумова Яхита Хасанбековна

канд. пед. наук, доцент

Гасанова Юлия Николаевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный
социально-педагогический университет»

г. Волгоград, Волгоградская область

ОПТИМИЗАЦИЯ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В ВОЛГОГРАДЕ: СОЦИАЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

***Аннотация:** в статье рассматривается оптимизация городской среды Волгограда для развития скандинавской ходьбы с акцентом на социально-экологический подход. Исследование выявляет ключевые проблемы, такие как недостаточная приспособленность пешеходных зон и неравномерное распределение зеленых пространств, что ограничивает доступность физической активности для различных групп населения. Предложенные проектные решения включают создание специализированных маршрутов, экологическую оптимизацию городской инфраструктуры и вовлечение сообщества в активное участие. Анализ международного опыта позволяет адаптировать успешные практики из стран-родоначальниц скандинавской ходьбы, что способствует улучшению качества жизни горожан и развитию туристического потенциала региона. Ожидаемые социально-экономические эффекты подчеркивают значимость данного подхода для устойчивого развития Волгограда.*

***Ключевые слова:** скандинавская ходьба, городская среда, Волгоград, социально-экологический подход, физическая активность, устойчивое развитие.*

Введение

Оптимизация урбанистического пространства Волгограда для интеграции практик скандинавской ходьбы представляет собой значимую исследовательскую задачу в парадигме современных урбанистических тенденций. Данная

проблематика приобретает особую релевантность в условиях интенсификации урбанизационных процессов, климатических трансформаций и эволюции социальных запросов относительно качественных параметров городского бытия. Скандинавская ходьба как специфическая форма локомоторной активности выступает не только катализатором оптимизации соматических показателей индивидуумов, но и функционирует как инструмент социальной консолидации и инкорпорирования активистских практик в повседневность урбанистического социума. Специфика волгоградского урбанистического ландшафта, характеризующегося недостаточной адаптированностью инфраструктурных компонентов к гетерогенным потребностям населения, в особенности представителей геронтологической группы и лиц с ограниченной мобильностью, обуславливает императивность реконфигурации городского пространства.

Имплементация социально-экологической методологии в исследовательский дискурс данного феномена предполагает интегративный анализ детерминант, модулирующих качественные характеристики урбанистической среды, включая доступность рекреационных зон, безопасностные параметры пешеходной инфраструктуры, наличие специализированных объектов для физкультурно-спортивных активностей. Оптимально сконструированное городское пространство должно обеспечивать благоприятный контекст для реализации практик скандинавской ходьбы, что, в свою очередь, выступает фактором интенсификации физической активности популяции и нормализации психоэмоционального гомеостаза горожан. Существенно отметить, что конструирование эргономичных и безопасных маршрутных траекторий не только способствует оптимизации здоровьесберегающих показателей населения, но и минимизирует антропогенную нагрузку на экосистему посредством редукции автотранспортного трафика и консеквентного снижения карбоновых эмиссий.

Научный анализ данной проблематики требует учета культурологических и социальных аспектов, потенцирующих популяризацию скандинавской ходьбы в волгоградском урбанистическом контексте. Это включает организацию публичных мероприятий, имплементацию образовательных и информационных

стратегий относительно позитивных эффектов данной локомоторной практики, а также инициацию коммунитарных формирований, направленных на консолидацию и инкрементацию социального интереса к скандинавской ходьбе. Принципиальным аспектом является интеграция партисипативного подхода, предполагающего инкорпорирование мнения резидентов и их аксиологических приоритетов в процесс проектирования новых маршрутных комплексов и рекреационных пространств, что обеспечит формирование инклюзивной и комфортной урбанистической среды.

Таким образом, исследование ориентировано на идентификацию оптимальных решений для конструирования городской среды, фасилитирующей прогрессию практик скандинавской ходьбы в Волгограде, с акцентуацией на социально-экологических детерминантах, обеспечивающих устойчивое развитие урбанистического пространства и качественную трансформацию жизненных параметров его резидентов.

Результаты исследования

В современных условиях развития урбанистической среды и продвижения здорового образа жизни возрастает актуальность создания комфортных условий для физических активностей на открытом воздухе. Скандинавская ходьба, зарекомендовавшая себя как доступный и эффективный вид физической активности, приобретает все большую популярность среди различных групп населения Волгограда. Данный вид двигательной активности, объединяющий в себе элементы оздоровительной практики и социального взаимодействия, требует особого подхода к организации городского пространства с учетом экологических, социальных и инфраструктурных факторов.

Волгоград, как крупный протяженный город с уникальным ландшафтом и климатическими особенностями, представляет собой интересный объект для изучения возможностей оптимизации городской среды в целях развития активностей на открытом воздухе, в частности, скандинавской ходьбы. Географическое положение города, расположенного на правом берегу реки Волги, создает предпосылки для формирования специфических микроклиматических условий,

которые необходимо учитывать при проектировании маршрутов для скандинавской ходьбы.

Исследование существующих практик скандинавской ходьбы в городском пространстве Волгограда выявило ряд проблем, с которыми сталкиваются горожане при занятиях данным видом активности. Среди основных трудностей следует отметить недостаточную приспособленность пешеходных зон для регулярных занятий, отсутствие специализированных маршрутов с учетом рельефа местности, недостаточное озеленение ряда районов, что критично при высоких летних температурах, характерных для региона. Кроме того, отсутствие информационного сопровождения и навигации по потенциальным маршрутам создает дополнительные барьеры для развития данной практики среди населения [2].

Социологические исследования, проведенные среди волгоградцев, практикующих скандинавскую ходьбу, позволили выявить их предпочтения относительно организации городского пространства. По мнению респондентов, оптимальные маршруты должны включать озелененные участки, иметь достаточную протяженность (от 3 до 7 километров), быть оборудованы местами для отдыха, питьевыми фонтанчиками и санитарными зонами. Особое внимание уделяется качеству покрытия маршрута – оно должно быть достаточно мягким, но при этом ровным, чтобы обеспечивать правильную технику ходьбы и снижать нагрузку на суставы.

Анализ экологических аспектов городской среды Волгограда выявил неравномерное распределение зеленых зон по территории города. Наибольшей концентрацией зеленых насаждений характеризуются центральные районы города, а также прибрежная зона, в то время как промышленные районы и новые спальные микрорайоны испытывают дефицит озеленения, что создает неблагоприятные условия для занятий на открытом воздухе, особенно в летний период. Мониторинг качества атмосферного воздуха также показал неравномерность распределения загрязнений по территории города, что необходимо учитывать при проектировании маршрутов для скандинавской ходьбы [1].

Изучение международного опыта организации городского пространства для занятий скандинавской ходьбой, особенно в странах-родоначальницах данной практики (Финляндия, Швеция, Норвегия), позволило выявить ряд эффективных решений, которые могут быть адаптированы к условиям Волгограда. Среди них: создание специализированных маршрутов различной протяженности и сложности с учетом сезонности; применение современных экологичных материалов для покрытия дорожек; внедрение системы информационного сопровождения с использованием QR-кодов и мобильных приложений; организация зон отдыха и социального взаимодействия вдоль маршрутов; проведение регулярных групповых занятий с профессиональными инструкторами [3].

Особый интерес представляют практики интеграции маршрутов для скандинавской ходьбы в существующую городскую среду без существенного изменения инфраструктуры, что особенно актуально в условиях экономических ограничений. Такой подход предполагает минимальное вмешательство в сложившуюся структуру городского пространства при максимальном использовании его потенциала [4].

Проектные предложения по оптимизации городской среды Волгограда для занятий скандинавской ходьбой включают несколько взаимосвязанных элементов. Во-первых, создание сети маршрутов различной протяженности и сложности, объединенных общей концепцией и информационным сопровождением. Предлагается выделить три уровня сложности маршрутов: начальный (с минимальным перепадом высот и протяженностью до 3 километров), средний (с умеренным рельефом и протяженностью 3–5 километров) и продвинутый (с включением подъемов и спусков, протяженностью более 5 километров).

Во-вторых, необходимо обеспечить экологическую оптимизацию маршрутов, включая озеленение, установку питьевых фонтанчиков, создание зон отдыха с использованием экологичных материалов и энергоэффективных технологий. Особое внимание предлагается уделить созданию тенистых участков вдоль маршрутов для защиты занимающихся от перегрева в летний период.

В-третьих, социальная составляющая проектных предложений предусматривает создание условий для формирования сообществ любителей скандинавской ходьбы, организацию регулярных групповых занятий, проведение городских фестивалей и соревнований, что способствует не только популяризации данного вида активности, но и создает основу для социальной интеграции различных групп населения [5].

Особое внимание в проектных предложениях уделяется интеграции маршрутов для скандинавской ходьбы в существующую туристическую инфраструктуру города. Волгоград, имеющий богатое историческое наследие, представляет интерес для развития различных видов туризма, включая спортивный и оздоровительный. Создание тематических маршрутов, проходящих через исторические и культурные достопримечательности города, может стать дополнительным стимулом для развития туристического потенциала Волгограда.

Реализация предложенных мероприятий по оптимизации городской среды для занятий скандинавской ходьбой требует комплексного подхода и вовлечения различных заинтересованных сторон, включая муниципальные власти, бизнес-сообщество, общественные организации и активных горожан. Практика показывает, что наиболее устойчивыми являются проекты, реализованные с участием всех стейкхолдеров, что обеспечивает учет различных интересов и потребностей.

Экономические аспекты реализации предложенных мероприятий также требуют тщательного анализа. Предварительные расчеты показывают, что оптимизация городской среды для занятий скандинавской ходьбой не требует значительных финансовых вложений по сравнению с созданием специализированных спортивных объектов, что делает данное направление перспективным в условиях ограниченного бюджетного финансирования.

Оценка социально-экономической эффективности предложенных мероприятий показывает их высокий потенциал с точки зрения улучшения качества жизни горожан, снижения заболеваемости, повышения социальной активности населения, особенно старших возрастных групп, и развития туристического по-

тенциала города. Косвенные экономические эффекты от реализации проекта, связанные со снижением затрат на здравоохранение и повышением производительности труда, могут превышать прямые затраты на создание и поддержание инфраструктуры.

Заключение

Таким образом, оптимизация городской среды Волгограда для занятий скандинавской ходьбой в рамках социально-экологического подхода представляет собой перспективное направление развития города, способствующее формированию комфортной и здоровой городской среды, повышению качества жизни населения и раскрытию туристического потенциала региона.

В контексте акселерирующих процессов урбанистической экспансии и климатических флуктуаций, формирование эргономичных и защищенных локаций для реализации моторно-двигательных активностей выступает не просто как актуальный императив, но как фундаментальная необходимость в оптимизации качественных параметров жизнедеятельности городского населения. Скандинавская ходьба, представляющая собой демократичную и физиологически рациональную форму локомоторной активности, обнаруживает значительный потенциал в контексте оптимизации соматических показателей популяции, социального интегрирования и редуцирования антропогенной нагрузки на экологические системы.

Реализованный аналитический экскурс в проблематику урбанистической инфраструктуры идентифицировал ряд существенных дисфункций: недостаточную эргономическую адаптированность пешеходных зон, дефицит специализированных маршрутов и диспропорции в территориальной дистрибуции зеленых массивов, что конституирует барьерную среду для имплементации практик скандинавской ходьбы. Эмпирическое исследование предпочтений волгоградского населения позволило детерминировать кардинальные компоненты, необходимые для конструирования оптимальных маршрутных траекторий, включающие озеленение территорий, установку рекреационных пунктов и имплементацию качественного дорожного покрытия. Интеграция интернацио-

нального опыта, преимущественно методологических разработок из скандинавских стран – первоначальных локусов развития данной практики, предоставила ценные концептуальные конструкты для адаптационного применения в специфических условиях волгоградского урбанистического пространства.

Разработанные проектные решения инкорпорируют создание дифференцированной сети маршрутов с градацией по сложности, экологическую ревитализацию городского ландшафта и активацию партисипативных механизмов, направленных на инклюзию сообщества в процесс развития скандинавской ходьбы. Интегрирование данных маршрутов в существующую туристическую инфраструктуру города может функционировать как дополнительный стимулирующий фактор для развития как спортивно-рекреационного, так и культурно-исторического туризма. Имплементация предложенных мероприятий требует холистического подхода и межсекторального сотрудничества различных стейкхолдеров, что обеспечит комплексный учет гетерогенных интересов и потребностей населения.

Экономическая целесообразность предложенных инициатив верифицируется минимальными инвестиционными затратами на реализацию в компаративном сопоставлении с традиционными спортивными объектами, что делает их привлекательными в условиях лимитированного бюджетного финансирования. Прогнозируемые социально-экономические эффекты, включающие редукцию заболеваемости и интенсификацию социальной активности, акцентируют значимость оптимизации урбанистического пространства для практик скандинавской ходьбы как стратегического вектора устойчивого развития Волгограда. Таким образом, настоящее исследование не только обосновывает императивность реконфигурации городской среды, но и представляет конкретные методологические подходы к ее реализации, что в перспективе будет способствовать качественной трансформации жизненных параметров урбанистического населения и созданию более инклюзивного и здоровьесберегающего городского пространства.

Список литературы

1. Бекетова С.Ю. Скандинавская ходьба / С.Ю. Бекетова // Международная научно-техническая конференция молодых ученых. – 2020. – С. 6113–6117. EDN: QISDNK
2. Казакова И.С. Эффективные пути развития городских территорий для занятий физкультурой и спортом / И.С. Казакова // Эффективные строительные конструкции: теория и практика. – 2020. – С. 69–74. EDN: MFLGPN
3. Овчинников Ю.Д. Здоровьесберегающее образование в методике скандинавской ходьбы / Ю.Д. Овчинников, М.Е. Крохина, Ф.О. Бундин // Мир университетской науки: культура, образование. – 2024. – №10. – С. 51–58. EDN: KNNITC. DOI 10.18522/2658-6983-2022-10-51-58
4. Тимченко Т.В. Применение средств скандинавской ходьбы в физической реабилитации / Т.В. Тимченко, Е.П. Артеменко // ТиПФК. – 2020. – №6. EDN: WMYNSD
5. Янченко С.В. Скандинавская ходьба как один из видов физической нагрузки студентов / С.В. Янченко, В.В. Вольский // Молодой ученый. – 2019. – №18 (256). – С. 61–65. EDN: ONJNNB