

**СПОРТ И АКТИВНЫЙ ОТДЫХ ПРЕДСТАВЛЕННЫЙ НА ТЕРРИТОРИИ  
ООПТ «ШАРТАШСКИЙ ЛЕСНОЙ ПАРК»  
Sports and active recreation presented on the territory of the shartash forest park spna**

**А. А. Квашнина**, студент

**Б. М. Сапаров**, кандидат педагогических наук

**Д. Р. Гареев**, кандидат педагогических наук

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла-Либкнехта, 42)

*Рецензент:* О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

**Аннотация**

В данной статье рассмотрены лесопарки города Екатеринбурга, как крайне важные для пропаганды спорта и активного отдыха среди горожан. Особое внимание уделено Шарташскому лесному парку, который является особо охраняемой природной территорией. Также сделан краткий обзор видов спорта, физической активности, которые представлены на территории парка.

**Ключевые слова:** Шарташский лесной парк, спорт на природе, виндсерфинг, кайтинг, баскетбол, волейбол, лыжный спорт, бег, северная ходьба

**Summary**

This article examines the forest parks of the city of Yekaterinburg as extremely important for the promotion of sports and active recreation among citizens. Particular attention is paid to the Shartash Forest Park, which is a specially protected natural area. A brief overview of the sports and physical activities that are presented in the park is also made.

**Keywords:** Shartash Forest Park, outdoor sports, windsurfing, kiting, basketball, volleyball, skiing, running, Nordic walking

**Материалы и методы исследования:** методы обработки и интерпретации данных.

**Результаты исследования**

Лесопарками называют благоустроенные лесные массивы, используемые для спорта и отдыха населения на природе. Шарташский лесной парк расположен в восточной части города Екатеринбурга, в Кировском районе. Является частью так называемого зеленого ожерелья Екатеринбурга, созданного из 15 лесных парков, обрамляющих город. Парк был создан в результате лесоустройства в 1957 году. В то время его площадь составляла 852 гектара. [1] На данный момент парк является особо охраняемой природной территорией, на берегах гидрологического памятника природы озера Шарташ.

Сейчас парк занимает площадь 719,6 гектар, покрытых преимущественно сосновым лесом. Сосна замечательное растение, она создает светлые леса, в которых много свежего воздуха, хвоя к тому же выделяет фитонциды – антибактериальные вещества, к тому же деревья устойчивы к рекреационной нагрузке от человека, под пологом такого леса по тропинкам очень удобно ходить. Сочетание рыжеватых стволов и всесезонно зеленой хвои весьма жи-

вописное, что благоприятно действует на эмоциональное состояние. Прогулка в таком лесу замечательно оздоравливает и улучшает состояние иммунитета человека.

Рельеф парка умеренный, есть небольшие перепады высот, средняя высота 275 м над уровнем моря. Вдоль восточной части парка проходит гранитная гряда возвышенность, самые высокие вершины ее это гора Песчаная 302м, далее, примерно в километре на север, есть безымянная возвышенность 301 м и еще далее на север на берегу озера Шарташ тоже есть подъем до 298м, образующий обрывистый берег, так называемую Красную горку. Западная часть парка более пологая. Поэтому парк замечательно подходит для многих видов физической активности и занятий спортом на природе.

Спортивная жизнь Шарташского парка неразрывно связана с историей развития района ЖБИ, в частности со строительством молодежного жилого комплекса (МЖК) в 80-е годы. Новоселам жилого района активно прививался здоровый образ жизни и пропаганда спорта, не малую роль в этом играла как раз-таки доступность парка. [2] В это время в 1983 году по инициативе Л. Кузьмина и В. Кондратьева была создана «Тропа здоровья». В ее создании принимали участие строители МЖК, студенты УПИ, суворовцы. Тропа представляла собою лыжню длиной 4 км, что интересно она была освещенная, летом соответственно это была тропа. По пути следования было установлено восемь комплексов тренажеров, каждый включал шведскую стенку, брусья, турники и другие снаряды. [3] Сейчас освещение тропы не сохранилось, есть только сама тропа, расположение ее несколько сместилось, покрытие было обновлено в 2020 году, теперь это ровная широкая лесная дорожка с естественным песчаным покрытием, по которой традиционно зимой накатывается лыжня. В парке можно увидеть бетонные столбы, оставшиеся от освещения, тренажеры были убраны в 2020 году в ходе реконструкции и развития парка, сейчас на их месте установлены воркауты. Хотя сохранились брусья, их можно увидеть слева от тропы здоровья за п. Пески, напротив парка «Казаки-Разбойники». Указатели начала тропы здоровья можно увидеть около конечной автобусов 082 и 77 маршрута, однако они сильно заросшие деревьями сейчас.

Инфраструктура для активного отдыха на данный момент включает широкую тропу здоровья с естественным покрытием, расположенную в восточной части парка. С южной части парка и далее по западной части парка идет двухполосная асфальтовая дорога с разделением на пешеходную и велосипедную зоны, идущую, затем через западную. Есть и менее широкая асфальтовая дорога по восточному берегу озера Шарташ, которая затем уходит через частный сектор, к северному берегу озера, где территория парка заканчивается, но можно пройти по пешеходной дороге вдоль ул. Проезжая к западному берегу и таким образом закольцевать маршрут вокруг озера. В дальнейшем запланировано полное обустройство комфортного кругового маршрута. В южной части парка в непосредственной близости к озеру располагаются разнообразные спортивные площадки, совсем новые, комфортные, часть реконструированы в 2020 году, часть построены недавно. Это и волейбольные площадки и футбольные, еще размещено несколько воркаут-площадок с разнообразными современными тренажерами, в том числе по пути следования тропы здоровья, что позволяет совмещать различные тренировки (бег по дорожкам и другие силовые на тренажерах)

Современную спортивную активность в парке можно условно разделить на летнюю, зимнюю, водную. При этом некоторые занятия могут быть всепогодными.

В парке представлено не менее двух беговых клубов. Один это Группенран (gruppenrun), они совершают длительные групповые пробежки на Шарташе, при том есть разделение по группам на основе комфортного темпа бега. Так же они устраивают интересные мероприятия: Шарташская карусель, трейлраннинги, в том числе и вне парка. Стартуют обычно от ба-

зы Карасики по адресу Отдыха, 111/1. Второй это We Rum Eda особенностью его являются утренние пробежки по выходным с обязательным последующим завтраком, позиционируют себя как комьюнити единомышленников, в деятельность которых входят дополнительно встречи и лекции, организация высадки деревьев в парке. Старт пробежки традиционно в 8:00 по субботам, от адреса ул. Пески 13, необходима предварительная регистрация. Смежная деятельность — это спортивное ориентирование, традиционно занятия здесь проходят у студентов УрФУ, раз в год проводятся соревнования. К тому же территорию парка традиционно используют как удобную площадку для проведения различных забегов. [4]

Кроме бега можно заниматься просто ходьбой и прогулками по многочисленным лесным тропинкам парка, а если хочется подойти к этому вопросу более профессионально, то в парке периодически проводятся мастер-классы по северной ходьбе. В том числе на Шарташе проходил турнир «Летний трип» от Свердловской областной Федерации северной ходьбы 19 августа 2023 года, автор надеется, что не последний и в 2024 будут еще соревнования в этом виде спорта в парке. На любительском уровне северная ходьба с палками очень распространена в парке, особенно интересно как это стало популярно среди пенсионеров, для которых это отличный способ получить заряд бодрости на природе, поддерживать активное долголетие. Еще есть интересное ответвление ходьбы пешком, доступное в парке – догтреккинг, то есть ходьба с ездовой собакой. В загородном клубе «Пески» есть упряжка рабочих хаски, там можно взять собаку северной ездовой породы погулять, выдается так же и амуниция.

Для катания на велосипеде доступны различные стили и направления, пожалуй, основное это кросскантри, то есть езда по пересеченной местности, по лесным тропинкам. На восточном берегу озера, ближе к п. Изоплит прямо в лесу около прибрежной тропинки есть небольшой самодельный велопарк с пампами и снарядами. Для любителей шоссе здесь нет оборудованных трасс, однако большая протяженность асфальтовой дорожки вдоль парка позволяет совершать прогулки на дорожных велосипедах. Для желающих есть пункт проката велосипедов на входе в парк по адресу ул. Большой Шарташский каменный карьер, 8. Традиционно проводится велозабег «Тур де Шарташ». Для детей есть клуб занятий на беговеллах, тоже проводятся соревнования.

Если вы занимаетесь лыжным спортом, то обычно здесь в лесу всегда есть накатанные, довольно широкие трассы для конькового хода и лыжня для классического хода. Начало лыжни со стороны входа в парк с ул. Высоцкого и ул. Большой Шарташский каменный карьер. На лыжной базе Кировская по адресу ул. Отдыха, 111 можно взять в прокат лыжи. От базы традиционно есть лыжная трасса для классического хода и конькового, проложенная по глади озера, протяженностью 2 км для проведения «Лыжни России» и 3 км для сдачи ГТО. В парке берет начало лыжня протяженностью 42 км, уходящая из парка далеко за технопарк Университетский, в сторону п. Заречный. В парк приходят заниматься на лыжах курсанты Суворовского училища и студенты Уральского института ГПС МЧС России.

Очень интересная база была основана активистами в 2004 году – Кайт-серф-сап станция UVA (Уральская Бординговая Ассоциация). Сейчас это профессиональное место обучения разнообразным видам кайтинга, виндсерфинга, вингфоллинга, как в зимних, так и в летних вариантах. Обучают и взрослых, и детей. Здесь уже подготовлено несколько мастеров спорта международного класса, около десятка мастеров спорта и несколько десятков спортсменов получили массовые разряды. Зимой и летом организуются соревнования. Для желающих есть прокат SUP-бордов, обучение катанию на них, сейчас этот вид досуга набирает популярность и летом на закате можно увидеть большое количество людей на озере. База расположена по адресу ул. Пески, 27.

Для любителей моржевания на восточном берегу оборудована постоянно действующая прорубь, рядом небольшая баня. Есть клуб ледового плавания «Моржи Шарташа». Здесь расположена Федерация зимнего плавания Свердловской области по адресу ул. Поселок Пески, 26а, которая каждый год проводит соревнования по зимнему плаванию в проруби, где моржи соревнуются в плавании на скорость.

Для любителей спорта на воде здесь представлена база ДЮСШ «Виктория» где проводят занятия по гребле на байдарке и на каноэ. Для взрослых есть клуб «Каякинг на Шарташе», который периодически проводит занятия по плаванию на каяке и на SUP-борде на озере Шарташ. Старт от мыса Экстрим на юго-восточном берегу озера, предоставляется снаряжение, но чаще проводятся тренировки для уже экипированных пловцов. Немного представлен яхт-спорт, можно арендовать яхту на мысе экстрим есть пристань. Проводятся тренировки для желающих, по предварительной записи, есть возможность просто покататься. Ранее даже проводились соревнования по парусному спорту.

Мероприятия по активному отдыху, доступные для широкого круга людей на Шарташе это конечно же Майская прогулка, ее маршрут традиционно проходит по берегу озера Шарташ и по парку, есть разные по протяженности варианты, каждый может подобрать под свои возможности. Майская прогулка проходит каждый год, сочетает в себе элементы ориентирования, ходьбы и просто повод собраться с друзьями в мини-поход.

В 2020-2022 году оборудовали большую площадку с прорезиненным покрытием на месте разнотравного поля. В том числе здесь установили столы для настольного тенниса и теперь каждый желающий может играть, нужны только свои ракетки. Скалодромов и клубов скалолазания в парке нет, однако есть небольшие тренажеры с элементами для скалолазания на большой недавно оборудованной площадке на южном берегу и есть два веревочных парка, один на ул. Отдыха 109/1 «Эльф-парк», а второй расположен на территории загородного клуба «Пески» за поселком Пески.

На озере всегда много рыбаков, рыбалка разрешена на спиннинг, удочку, жерлицами, но соревнований не проводится. Есть еще небольшой любительский тир на ул. Отдыха.

Таким образом можно сделать вывод, что в Шарташском лесном парке очень большое разнообразие спортивного досуга. Сейчас Шарташский лесной парк представляет собой очень популярное место для активного отдыха горожан и для занятий многими видами спорта. Повышается актуальность как спортивного места, развивается и становится все популярнее. Преимущество еще в том, что есть разные уровни погружения в спорт от любительского до профессионального. Данная лесная территория вносит огромный вклад в сохранение и поддержание здоровья населения микрорайона ЖБИ в частности и всего населения города Екатеринбурга в целом. Становится одним из центров пропаганды спорта и физической активности. Необходимо беречь и сохранять данную природную территорию, чтобы она не теряла своей важности совмещения посещения природы и занятий спортом.

### **Библиографический список**

1. *Шевелина И. В., Коростелев И. Ф., Нагимов З. Я.* История образования и устройства лесопарков Екатеринбурга // Вестник Московского государственного университета леса – Лесной вестник: сб. науч. ст. 2008. Вып. 60. С. 107-110.
2. *Кадочников В.* Светлые города // Советский спорт – газета / Свердловск, 26.05.1985 г.

3. Уездные заметки. Шарташ спортивный 1. Лыжи [Электронный ресурс] // Дзен: интернет-портал. Режим доступа: <https://dzen.ru/a/XgMzKN3-9gCteGWV> (дата обращения: 25.01.2024).
4. Run fest «Шарташ» 13.10.2023 [Электронный ресурс] // Шарташский лесной парк: интернет-портал. Режим доступа: <http://shartash-park.ru/page40318487.html> (дата обращения: 25.01.2024).
5. *Распопов П.* Шарташ. Екатеринбург: Издательские решения, 2023. 280 с.