*Міністрерство освіти і науки України*

*Київський торговельно-економічний університет*

*Коломийський економіко-правовий коледж*

# Реферат

***з курсу “фізичне виховання”***

**на тему:**

***Оздоровче значення туризму. Способи орієнтування на місцевості.***

2001р.

**План**

Вступ.

1. Оздоровчий вплив туризму:

а) оздоровча цінність

б) пізнавальна цінність

в) виховна цінність

г) правила

д) норми навантаження

е) матеріальне навантаження

1. Способи орієнтування на місцевості:

а) карта і план

б) рух без карти

в) орієнтування по азимуту.

Вступ.

Туриз походить від французького “tourisme” – прогулянка, подорож – подорожі у вільний час пов’язані з відїздом за межі постійного проживання і один з видів активного відпочинку, який поєднує відновлення продуктивних сил людини з оздоровчими, пізнавальними, спортивними та культурними розважальними цілями. В міжнародній практиці до туристів відносять осіб, які тимчасово і добровільно змінили місце проживання з будь-якою метою, крім діяльності, яка винагороджується в місці тимчасового перебування.

Туризм залежно від мети подорожі поділяється на спортивний, пізнавальний (екскурсійний), діловий, любительський (мисливський, рибальський), релігійний та інші; залежно від засобів пересування – пішоходний, лижний, автобусний, автомобільний, авіаційний, велисопедний, водний, залізничний, комбінований.

Виділяють також внутрішній (національний) та іноземний (міжнародний) туризм. Туризм з активними (веслові судна, плоти, велисопед та інші) і пасивний (морські та річкові круїзи, подорожі на автобусах тощо) засобами пересування, організований та самодіяльний.

1. **Оздоровчий вплив туризму.**

Під туризмом слід розуміти теорію і практику різного роду походів, сзодження на гори і подорожування з цілю спортивного змагання, активного відпочинку, науки та виховання.

**Оздоровча цінність.** Туристична діяльність пов’язана з зміною місця перебування, організовується за любої погоди і вимагає від людини самі різноманітні вимоги. Одночасно діють три важливих фактори:

* чергування оточуючого середовища
* кліматичні умови
* види діяльності

Регулярна туристична діяльність і участь в туристичних змаганнях являється ефективним замінником фізичної праці, пробуджують в людини радість до життя, служать загартуванню і підвищують життєдіяльність організму.

**Пізнавальна цінність.** Під час своїх мандрівок і походів, як в межах своєї країни і за кордоном знайомляться з країною і її людьми, їх життям, знайомляться з національною культурою. Вони розширюють і поглиблюють знання в області ботаніки, зоології, геології, географії, метереології, астрономії. Сільського і лісного господарства, історії культури і мистецтва.

**Виховна цінність.** Туризм сприяє вивченню історії і формуванню світогляду, веде до зауваження і активного захисту природніх багатств. Оскільки туристична діяльність проводиться в більшій мірі в колективі, коли один залежить від другого і в обов’язковому порядку вимагається тактичність, уважне відношення один до одного, коли власні інтереси не можна ставити вище інтересів колективу, то все це представляє великі можливості для інтенсивного виховання в дусі колектевізму і для формування таких цінних рис характеру, як впевненість в собі, здатність прийти на допомогу…

**Правила.** В загальних правилах спортивного туризму (мається на увазі піші походи) вказуються види подорожей, які можуть притягуватися для класифікації туристів. Сюди входять багатоденні походи з денним перходом від 15 до 40 км, базові, зіркові і змішані, якщо вони відповідають спортивним вимогам, а також “марш-браски” 20 км. Правила включають вказівки для організаторів по проведенню масових спортивних походів і дерективи для учасників.

**Норми навантаження.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вік в роках | Одноденний похід (км) | Багатоденний похід (км) | Швидкість (км/год) | Багаж (кг) |
| Діти 10-12 Діти 12-14  Молодь 15-18  Дорослі >18  Спортсмени-туристи | 10-12  12-18  15-25  20-40  20-60 | 8-10  10-15  12-20  15-30  15-30 | 3  3-4  4  4-5  5-7 | 3  4  5-7  6-10  6-10 |

**Матеріальне забезпечення.** Одяг і спорудження туриста залежить від пори року, вимог туристичного маршруту, виду подорожі, виду ночівлі, тривалості походу і від способу вирішення виникаючих в дорозі перешкод. Туристичний одяг і спорядження повинні відрізнятися ціленаправленістю, витонченістю, міцністю, легкістю, зручністю повітрепроникливістю і доступністю до транспортування. Якщо потрібно готувати харчі самим, то слід мати при собі кип’ятильники, каністри, посуд і продукти харчування. При підготуванні харчів слід обов’язково враховувати правила протипожежної безпеки. Для запланованої ночівлі потрібно взяти з собою легку палатку та інвентар, а також надувний матрас з губчатої ризини, спальний матрас чи одіяло. Ці речі розподіляють між усіма членами групи чи желізною дорогою доставляється на місце ночівлі.

В залежності від цілі, виду і завдання походу командуючий повинен заздалегідь підібрати спорудження, карту маршрутів, компас, перелік туристичних баз, вказівних доріг, туристичну літературу, сигнальний свисток, кишеньковий фонарик.

Для організації відпочинку можна передбачити також спортивний інвентар, пневматичну зброю, музичні інструменти і інше. Для транспортування власного спорудження найкраще підійде рюкзак. Він повинен бути легкий, міцний, водонепроникний, вмістимим, споруджений декількома окремими кішеньками, широкими пасками і лямками, нижня частина якого споруджена шкірою або шкірзамінником. Його слід упакувати так, щоб мягкі і легкі предмети лежати в низу і з боку рюкзака, тяжкі – зверху. Предмети. Котрі повинні бути завжди під рукою (свідоцтво про належність до групи …), розташовуються в зовнішніх кишеньках рюкзака.

1. **Способи орієнтування на місцевості.**

Знання топографії, вміння читати карту, робити найпростішу зйомку ділянки місцевості, впевнено орієнтуватися – обов’язково для туриста. Відсутність цих навиків і недостатнє знання топографії приводить до помилок при розробці маршруту, а невміння орієнтуватися – до втрати часу, порушенню графіку або до зриву походу чи навіть і до більш серьозних наслідків.

а) Орієнтуватися на місцевості можна кількома способами. Перший з них це орієнтування за допомогою карти. Карта являє собою зображення на площині земної поверхні в зменшеному вигляді. Внаслідок кривизни земної поверхні її не можливо зобразити на папері без викривлень. Чим більша площа тим більше викривляється її зображення. Тільки невеликі ділянки землі можна вважати плоскими і зображувати їх на папері з дотриманням всіх обрисів місцевості. Зменшення зображень на площині земної поверхні чи окремих її частин чи з врахуванням кривизни землі називається картою, а зменшене і детальне зображення на площині невеличкого клаптика земної поверхні – планом.

Плани складаються так щоб на них було одержано зображення конкретних ділянок земної поверхні з деякою точністю. Таким чином можна скласти план угідь, лісний, землебудівний. Подібно планам карти діляться на різні види: оглядово – географічні, спеціальні – геологічні, грунтові, лісні, топографічні, туристичні. Карти бувають різних масштабів. Чим в менше число разів місцевість зменшена, тим більший масштаб, і навпаки.

Для вимірювання відстаней також використовують карту. Вимірювання відстаней заключається в тому, що спочатку вимірюють довжину відрізків (ліній) лінійкою, полоскою паперу циркулем на карті, апотім використовуючи масштаб карти оприділяють які відстані вони відповідають на місцевості. Для того щоб вміти читати карту необхідно використовувати умовні знаки, які по своєму призначенню діляться на масштабні, позамасштабні і пояснювальні. До вивчення карти також належить знання рельєфа місцевості – сукупність нерівності земної поверхні. Їх є дуже багато, але в загальному їх можна звести до 5 типових форм: гора, хребет, котловина, площина та сідловина.

б) Другим способом орієнтування на місцевості є орієнтування без карти. Орієнтуватися на місцевості – це означає вміти виявити своє місцезнаходження відносно сторін горизонту, оточуючих об’єктів і форм рельєфу, знайти потрібний напрямок руху і витримати цей напрямок в дорозі. Частіше за все напрямок по відношенню до сторін горизонту знаходиться за допомогою компаса. З компасом треба поводитись бережно, зберігати його подальше від металічних предметів, оберігати від ударів, уникати роботи з ним біля залізничних ліній, ліній електропередач, так як вони будуть впливати на точність показу магнітної стрілки.

При відсутності компаса можна приблизно орієнтуватися по положенню сонця. З великою точністю сторони горизонта можна знайти по сонцю за допомогою годинника. В безхмарну ніч сторони горизонта найлегше виявити по Полярній зірці, яка завжди вказує напрям на північ з точністю до одного градуса.

Також можна орієнтуватися по квартальним сторонам лісогосподарства. В сучасному лісогосподарстві просіки прорубують в напрямі північ-південь, захід-схід. Таким чином на північ буде повернена та сторона квартального стовба, на якій знаходиться менше по значенню номера кварталів.

Виявити сторони горизонту можна по місцевим предметам і різним ознакам: алтарі православних церквів і лютеранських кірок завжди повернені на схід, дзвонарні – зазвичай на захід. Знаходження сторін горизонту за різними ознаками менш надійно і користуватися ними треба обережно.

Мурашки майже завжди знаходяться з південної сторони дерева, пенька чи куща. Південна сторона більш полога чим північна. Трава на північних окраєнах лісних прогалин і полян, а також з південної сторони окремихдерев, пеньків і великих каменів зазвичай буває густішою. Кора у окремих стоячих дерев з північної сторони часто буває товстіша деколи покрита мохом. Ягоди і фрукти раніше достигають з південної сторони. Сніг швидще топиться, а в горах дуб частіше проростає на південних схилах. В гірській місцевості напрям можна витримувати йдучи по дорозі, вздовж річки, по долинам і іншим орієнтирам, напрям яких співпадає з напрямом руху. Орієнтирів в горах дуже багато. Ними можуть бути високі характерні вершини, ріки, струмки, дороги, хребти.

Вночі чи в умовах поганої видимості в якості орієнтира можна використовувати дороги, окраєни лісу, лінії зв’язку, канали і інші об’єкти які мають лінійні обриси.

в) В туристичному поході часто приходиться переміщатися без дороги по лісі, в тумані, в ночі. В таких випадках напрям дотримують по азимуту. Рух по азимуту заключається у вмінні дотримуватися з допомогою компаса заданого напрямку руху і точно вийти до наміченого пункту. Для цього необхідно наперед по карті вибрати маршрут руху і знайти азимути кожної його ділянки – від одного поворота до другого, а також відстані які потрібно пройти в кожному з цих напрямків щоб вийти до наміченого пункту.

Література:

1. Вахлис К.І. “Спутник туриста”
2. Котриця М.Ю. “Туристичний похід вихідного дня”
3. Сергеев В.Н. “Туризм и здоровье”
4. Мала Енцеклопедія “фізкультура і спорт”
5. “Українська Радянська Енциклопедія” 11 том.
6. “История физической культуры и спорта”.