

### **Висновки.**

1. Використання авторської навчально-тренувальної програми з техніки кінно-спортивного туризму дозволило юним спортсменам підвищити психічний стан, долаючи різні перешкоди, діти почувають себе більш впевненими.

2. Зважаючи на отримані нами дані, щодо позитивного впливу занять з техніки кінно-спортивного туризму, ми довели що цей вид спорту має розвиватися, та потрібно створювати для цього найкращі умови.

### **Література.**

1. Бобылев И. Ф. Конный туризм : [учебник] / И. Ф. Бобылев, Г. Г. Котов, С. П. Филиппов. – М.: Профиздат, 1985. – 198 с.

2. Бухова Е.Н. Экологический туризм как потенциал для рекреационного развития России // Проблемы и перспективы развития туризма в странах с переходной экономикой : [журнал] / Е.Н. Бухова - Сб. науч. тр. Смоленск, 2000.-57с.

3. Вахромеев И.В. Историко-ландшафтные комплексы и экологический туризм // Охрана дикой природы : [журнал] / И.В. Вахромеев. – № 3 (22). – 2001. – 48 с.

4. Гаков Е.Б. Экстремальный отдых: конный туризм. : [Електронний ресурс] // <http://horses.in.ua/photo/kiev-cup-5>

## **ГЕТЬМАН О.М.**

*Харківська державна академія фізичної культури*

### **ЗМІСТ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ПОЧАТКОВОЇ ТУРИСТСЬКО-СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ «ВЕЛОСИПЕДНИЙ ТУРИЗМ»**

**Анотація.** У статті розкрито зміст авторської програми з початкової туристсько-спортивної підготовки «Велосипедний туризм».

**Ключові слова:** велосипедний туризм, початкова підготовка, програма.

**Вступ.** На основі аналізу та узагальнення літературних даних [1, 2, 3, 4] для зменшення рівня травматизму викликаних основними причинами травматизму нами розроблена авторська програма.

У програмі передбачалось 112 годин: по 2 заняття на тижні по 3 години, по 1 заняттю у вихідний день по 4 години та 2 заняття по 14 годин у кінці програми на вихідний день для проведення походу вихідного дня. Заліково-кваліфікаційний похід проводиться поза сіткою годин.

На загальні теми передбачалось 12 годин (10,7%) від загальної кількості

Базові теми: 98 годин (87,5%). З них на фізичну підготовку 24 години (21,4%), технічну підготовку (21,4%), топографічну підготовку 13 годин (12%) та інші теми.

Решта годин відводиться на медичну підготовку 6 годин (5,3%), тактичну підготовку 3 години (2,7%) та походи вхідного дня 28 годин (25%).

*Мета програми* – оволодіння базовими знаннями, уміннями та навичками з техніки велотуризму; підготовка гуртківців до участі у велопоходах - I-ї к. с., змагання з техніки велосипедного туризму на дистанціях I-II-го класу, виконання нормативів III спортивного розряду зі спортивного туризму та отримання свідоцтва «Організатор спортивного туризму».

## **1. Загальні теми**

### **1.1. Бесіда про велосипедний туризм (2 год.)**

Спортивний туризм і його види. Історія розвитку вітчизняного та зарубіжного велосипедного туризму. Досягнення видатних спортсменів-велотуристів. Туристсько-спортивні можливості території України та інших країн. Зв'язок спортивного туризму з краєзнавством.

### **1.2. Правила проведення туристсько-спортивних походів (2 год.)**

Нормативна база спортивного туризму: Правила проведення туристсько-краєзнавчих походів, експедицій і екскурсій з учнівською та студентською молоддю закладів освіти України (наказ Міністерства України № 52 від 03.03.93), Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії закладів освіти України (наказ Міністерства освіти України № 43 від 22.02.94). Види походів, їх тривалість і протяжність. Поняття «категорія складності» маршруту. Права і обов'язки учасників подорожі. Порядок оформлення маршрутної та звітної документації; присвоєння спортивних розрядів з туризму. Поняття про систему контрольно-рятувальної служби (КРС).

### **1.3. Загально-туристське спорядження (1 год.)**

Загальні вимоги до спорядження (маса, надійність, компактність, естетичність, відповідність призначенню). Залежність спорядження від району подорожі, часу її проведення та тривалості. Принцип максимальної необхідності при доборі спорядження. Спорядження групове та особисте. Підготовка та ремонт загальнотуристського спорядження

### **1.4. Велосипед, його будова, регулювання, технічне.**

#### **Обслуговування та ремонт (2 год.)**

Основні типи вітчизняних велосипедів: дорожні, дорожні складні, спортивно-туристські, спортивні. Їх призначення, технічна характеристика і можливості використання у велотуризмі.

Загальні відомості про будову велосипеда. Методика підгонки велосипеда відповідно до індивідуальних особливостей велосипедиста. Доексплуатаційне регулювання основних вузлів велосипеда, контроль за їх станом під час експлуатації, поточне технічне обслуговування.

Основні несправності велосипеда та способи їх усунення. Інструмент, матеріали та обладнання для технічного догляду та обслуговування велосипеда. Склад, значення і особливості ремонтного набору у велопоходах.

Індивідуальна підгонка велосипедів. Складання, розбирання, регулювання втулок, каретки, блоку перемикачів швидкостей, гальм, натягування спиць, цепу. Ремонт велокамер.

### **1.5. Правила дорожнього руху та їх вимоги**

До водіїв велосипедистів (1 год.)

Коротка історія створення правил дорожнього руху. Загальні положення Правил дорожнього руху України. Вимоги Правил дорожнього руху до водіїв велосипедів.

Регулювання дорожнього руху. Світлофори та їх типи. Значення сигналів світлофорів. Дорожні знаки. Сигнали регулювальника.

Вікторини та конкурси з перевірки знань Правил дорожнього руху.

1.6. Організація і підготовка велопоходу (2 год.)

Планування підготовки велопоходу. Розподіл обов'язків між членами групи. Поняття про кошторис походу та його складові частини. Вимоги до маршрутної документації.

Поняття «тактика походу». Основне завдання тактики - безпечне проходження запланованого маршруту. Залежність тактики походу від природних умов, господарської та туристської освоєності району походу, мети і завдань походу, часу його проведення, протяжності й складності маршруту, підготовленості учасників і сходженості групи.

Опрацювання питань з тактики походу в підготовчий період: попереднє визначення основного і запасного варіантів маршруту, варіантів подолання складних ділянок місцевості, відходу з маршруту в разі аварійної ситуації; складання план-графіка подорожі, режиму дня; добір і підготовка необхідного спорядження, продуктів харчування, визначення місць докупівлі продуктів.

Тактичні прийоми під час походу: визначення темпу руху, порядку подолання перешкод, швидкості та ритму руху на маршруті залежно від природних умов, самопочуття учасників та інших факторів.

Розробка план-графіка проходження основних і запасних варіантів маршруту, відходів з маршруту в разі аварійних ситуацій. Організація і проведення розвідки окремих складних ділянок на маршруті.

1.7. Харчування у вело поході (1 год.)

Енергетичні витрати учасників велопоходів різної складності. Калорійність харчування, її залежність від складності, тривалості та інших умов походу. Хімічний склад і калорійність продуктів харчування. Організація і режим харчування на маршруті. Приготування їжі в похідних умовах. Рецепти похідних страв.

Розрахунок меню підсумкової літньої навчально-тренувальної подорожі з урахуванням енергетичних витрат учасників на маршруті, калорійності та хімічного складу продуктів харчування. Складання збірки рецептів похідних страв.

1.8. Гігієна туриста та Перша медична допомога (1 год.)

Особиста гігієна туриста. Поняття здоров'я. Загартовування. Масаж та самомасаж. Перша медична допомога при різних видах травм. Склад похідної аптечки. Медичні препарати. Складання похідної аптечки.

## **2. Базові теми.**

2.1 Фізична підготовка (24 год.)

Загальна фізична підготовка (12 год.): розвиток спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидко-силового якостей.

Спеціальна фізична підготовка (12 год.): розвиток спеціальної витривалості, спеціальних швидкісних та силових можливостей.

## 2.2 Техніка велосипедного туризму (24 год.)

Правила змагань з туристської техніки (1 год.)

Загальні положення Правил змагань з туристської техніки: класифікація змагань, допуск до участі в змаганнях, порядок їх проведення, основні принципи визначення результатів.

Правила змагань з велосипедного туризму: класифікація змагань, вимоги до класу дистанції змагань, перелік та опис технічних етапів і спеціальних завдань, обладнання і маркірування дистанцій, таблиці штрафів.

Техніка руху на велосипеді і подолання перешкод у різних природних умовах (23 год.)

Природні перешкоди, які зустрічаються в категорійних велопоходах: бездоріжжя, схили, заболочені ділянки, водні перешкоди, піщані ділянки тощо. Техніка водіння велосипеда в різних умовах.

Способи і техніка подолання природних перешкод. Організація страхування та самострахування учасників. Принципи економії сил, раціональності руху і способу подолання природних перешкод, забезпечення безпеки учасників походу, змагань.

### Практичні заняття.

1. Набуття навичок подолання простих перешкод і виконання спеціальних завдань: рух по бездоріжжю; подолання піщаної ділянки; подолання колії; подолання броду на велосипеді; в'язання вузлів, грудної обв'язки, бесідки тощо (вузли: провідник, подвійний провідник, швейцарський провідник («вісімка»), булінь, брамшкотовий, прямий, академічний, зустрічний, схоплюючі – прусик, австрійський, Бахмана); встановлення намету; розпалювання вогнища; улаштування укриття для велосипедів.

2. Набуття навичок подолання перешкод середньої складності на задалегідь повністю обладнаних трасах (полігонах) і виконання спеціальних завдань: швидкісна ділянка; підйом на велосипеді; спуск зі схилу на велосипеді; транспортування умовного потерпілого; підйом, траверс, спуск зі схилу; переправа через річку вбхід з використанням поручнів.

3. Фігурне водіння велосипеда. На рівному майданчику встановлюються фігури: коло; вісімка; ворота; змійка; гойдалка; перенесення предмета; зигзаг; створ; коридор; стоп-лінія.

## 2.3. Тактика велосипедного походу (3 год.)

Індивідуальна тактична підготовка учасника подорожі: розподіл сил за відрізками денного переходу і в цілому на весь маршрут; відпочинок на привалах; раціональний рух, особливо на складних ділянках маршруту; підготовка особистого і групового спорядження.

Групова туристська тактика в підготовчий період (вибір і детальне вивчення району подорожі, планування маршруту, складання календарного плану походу, планування матеріально-технічного забезпечення групи, заходів безпеки) і безпосередньо на маршруті (зміни плану походу і графіка руху на маршруті, організація вимушених привалів, днівок, попередня розвідка окремих особливо

складних чи об'єктивно небезпечних ділянок маршруту, перерозподіл вантажу і обов'язків між учасниками подорожі). Вплив на групову тактику різних погодних умов; необхідності надання допомоги іншим туристським групам, місцевому населенню; а також травматизму, захворювання учасників, різкого погіршення фізичного та психологічного стану групи.

Особливості велосипедних походів у міжсезоння: огляд районів, які найчастіше відвідують туристи в міжсезоння, їх особливості у цей час. Вимоги до спорядження. Профілактика переохолодження організму.

Практичні заняття. Розробка тактичного плану підготовки і проведення походів. Порівняльний аналіз плану проведення походу з фактичним його проведенням.

#### 2.4. Топографія і орієнтування на місцевості (13 год.)

##### Топографічна підготовка (1 год.)

Загальне поняття про орієнтування. Способи орієнтування на місцевості: за компасом, небесними світилами, ознаками місцевих предметів і явищ природи. Орієнтири та їх використання при вивченні і запам'ятовуванні незнайомої місцевості. Компас і його будова. Визначення сторін горизонту за компасом. Поняття про азимут. Магнітний та істинний азимут. Магнітне схилення. Поняття про опис маршруту, «легенду», абрис і кроки.

Основні правила роботи з картою на місцевості. Способи орієнтування карти: за місцевими господарськими і природними об'єктами, лінійними орієнтирами, компасом. Порядок дій при визначенні на карті свого місцеположення. Використання велолічильника для підвищення точності при орієнтуванні на місцевості.

##### Орієнтування на місцевості (12 год.)

Визначення за допомогою компасу сторін горизонту, магнітних азимутів. Рух за вказаним азимутом. Рух на місцевості за легендою. Складання опису (легенди) маршруту. Вправи з орієнтування карти за сторонами горизонту різними способами. Порівняння карти з місцевістю: знаходження на місцевості об'єктів, зображених на карті, і знаходження на останній об'єктів, які видно на місцевості. Визначення на карті свого місцеположення. Рух на місцевості з орієнтуванням за картою. Рух по маршруту за легендою та картою, за абрисом.

#### 2.5. Медична підготовка (6 годин.)

Медичний контроль і підготовка медикаментів перед походом. Склад аптечки туриста. Перша медична допомога при невідкладних станах. Діагностування найпритаманніших хвороб під час походів. Надання першої медичної допомоги, введення ін'єкцій (на манекені).

#### 2.6. Навчально-тренувальні походи (28 год.)

Проведення двох одноденних походів. Практичне закріплення знань, набуття навичок організації привалів, ночівель, приготування їжі на вогнищі, руху по дорогах з різним покриттям, подолання заболочених ділянок, простих водних перешкод, а також орієнтування на місцевості з компасом, картою і без них.

### **3. Підведення підсумків**

#### 3.1 Заліково-кваліфікаційний похід (1 к.с.)

Заліково-кваліфікаційний похід проводиться з метою оцінки рівня практичних та теоретичних знань. Місце проведення та дати проведення походу визначається з метою урахування можливостей учасників. Керівник

походу назначається керівниками школи, котрий в кінці походу дає експертну оцінку кожному з учасників велопоходу.

### 3.2 Екзамен (2 год.)

Заліковий екзамен проводиться після проведення усіх заліково-кваліфікаційний походів. За результатами заліково-кваліфікаційний походу та залікового екзамену керівниками школи будуть присвоюватись III розряд зі спортивного туризму та свідоцтво «Організатор спортивного туризму».

### **Висновки.**

1. Авторська програма передбачає зменшену кількість теоретичних занять на загальні теми 12 годин (10,7%) на відміну від класичної програми 23 години (20,5%) та меншу кількість годин з загальної 12 годин та спеціальної фізичної підготовки 12 годин (21,4%), в класичній програмі 28 годин (25%). Також запропонована програма передбачає більшу кількість з технічної підготовки 24 години (21,4%), на відміну від класичної 14 годин (12,5%).

2. Авторська програма націлена на більш детальну практичну підготовку та визволяє слухачів від нудних та тяжких на освоєння теоретичних занять зі загальних тем.

3. Технічна підготовка у авторській програмі направлена на підвищення техніки руху на велосипеді і подолання перешкод у різних природних умовах, елементами змагальних дистанцій змагань з техніки вело туризму (фігурне водіння велосипеда, вело-раллі). Також елементами техніки пішохідного туризму по подоланню природних перешкод (річок, перевалів тощо).

### **Література.**

1. Булгаков А.А. Велосипедный туризм / А.А. Булгаков. – М.: Ключ, 1998. – 624 с.

2. Гуревич И.М. Велосипед и путешествия / И.М. Гуревич, А.А. Вишневский, А.Л. Рассукованый. – Санкт-Петербург, 2006. – 257 с.

3. Гетьман О.Н. Определение видов травматизма в различных видах туризма / О.Н. Гетьман, Е.В. Мулик // Материал II Всеукраинской студенческой научной конференции в рамках XII Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и здоровье». – Харьков: ХГАФК, 2012. – 165 с.

4. Грабовський Ю.А. Змагання зі спортивного туризму. / Ю.А. Грабовський, Т.В. Селезньова. – Херсон: ХДУ, 2004. – 72с.