

# Значение и роль велотуризма в физическом воспитании



Подготовил;  
Алексеева К. В.,  
3914д  
Проверил:  
Нефедкин О. А.

# Велотуризм

Велосипедный туризм (велотуризм) — один из видов туризма, в котором велосипед служит главным или единственным средством передвижения. Понятие «велосипедный туризм» многозначно и относится как к одному из видов активного отдыха, так и к разновидности спортивного туризма.

# Особенности велотуризма

1. Сезонность
2. Специфические нагрузки
3. Опасности на дороге, острая необходимость соблюдать ПДД
4. Серьезная предпоходная подготовка
5. Сложные расчеты категории сложности маршрута
6. Климатические и метеорологические особенности

# Велотуризм, как активный отдых

Велотуризм как активный отдых заключается в прохождении на велосипеде маршрутов, содержащих общетуристические и специфические для велотуризма объекты экскурсионного характера. Сложность таких походов может колебаться от простой до крайне высокой, маршруты прокладываются так, чтобы использовать преимущества, которые дает велосипед для быстрого передвижения по маршруту.



## Отличие велопоходов от велотуризма

Главные отличия таких велопоходов от спортивного велотуризма, ориентированного на получение спортивных разрядов и званий — отказ от преднамеренного усложнения маршрута, деления походов на категории сложности и совмещение спортивной составляющей похода с осмотром культурных и природных достопримечательностей. Среди видов активного отдыха, велосипедный туризм является лидером по скорости передвижения и протяженности маршрутов.

# Влияние велотуризма на организм

Влияние занятием велотуризмом на организм очень положительно и широко направлено.

Во-первых, укрепляется опорно-двигательный аппарат.

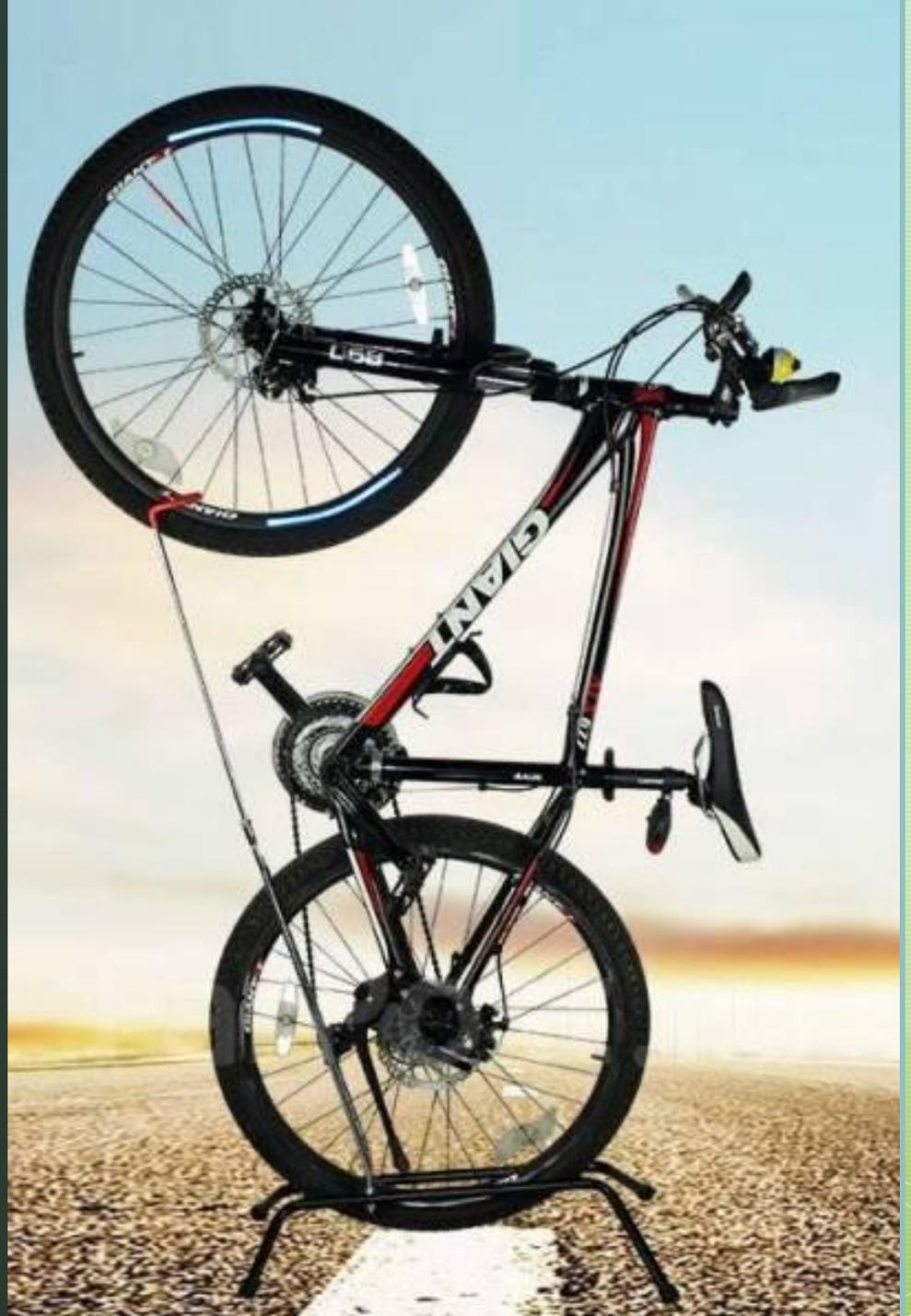
Во-вторых, - сердечно-сосудистая система,

В-третьих, способствует поправки фигуры и пополнение мышечной массы.



# Велотуризм развивает

- 1. Быстроту
- 2. Ловкость
- 3. Равновесие
- 4. Глазомер
- 5. Координация  
движений
- 6. Ориентировку в  
пространстве



# Велотуризм развивает

7. Ритмичность

8. Силу

9. Выносливость

10. Повышается  
вестибулярная  
устойчивость



## Что характерно для велотуризма?

Для велосипедного туризма характерны быстрые динамичные походы с разнообразными препятствиями, частая смена впечатлений и большие покрываемые расстояния.

Велосипедные походы могут проходить практически в любом районе и в любое время года. Велосипедный поход позволяет достичь тех мест, которые недостижимы иным образом в силу своей удаленности. Недаром велосипедным туризмом, как правило, занимаются люди с холерическим характером. Велосипедный поход должен быть веселым и активным.

# Велотуризм

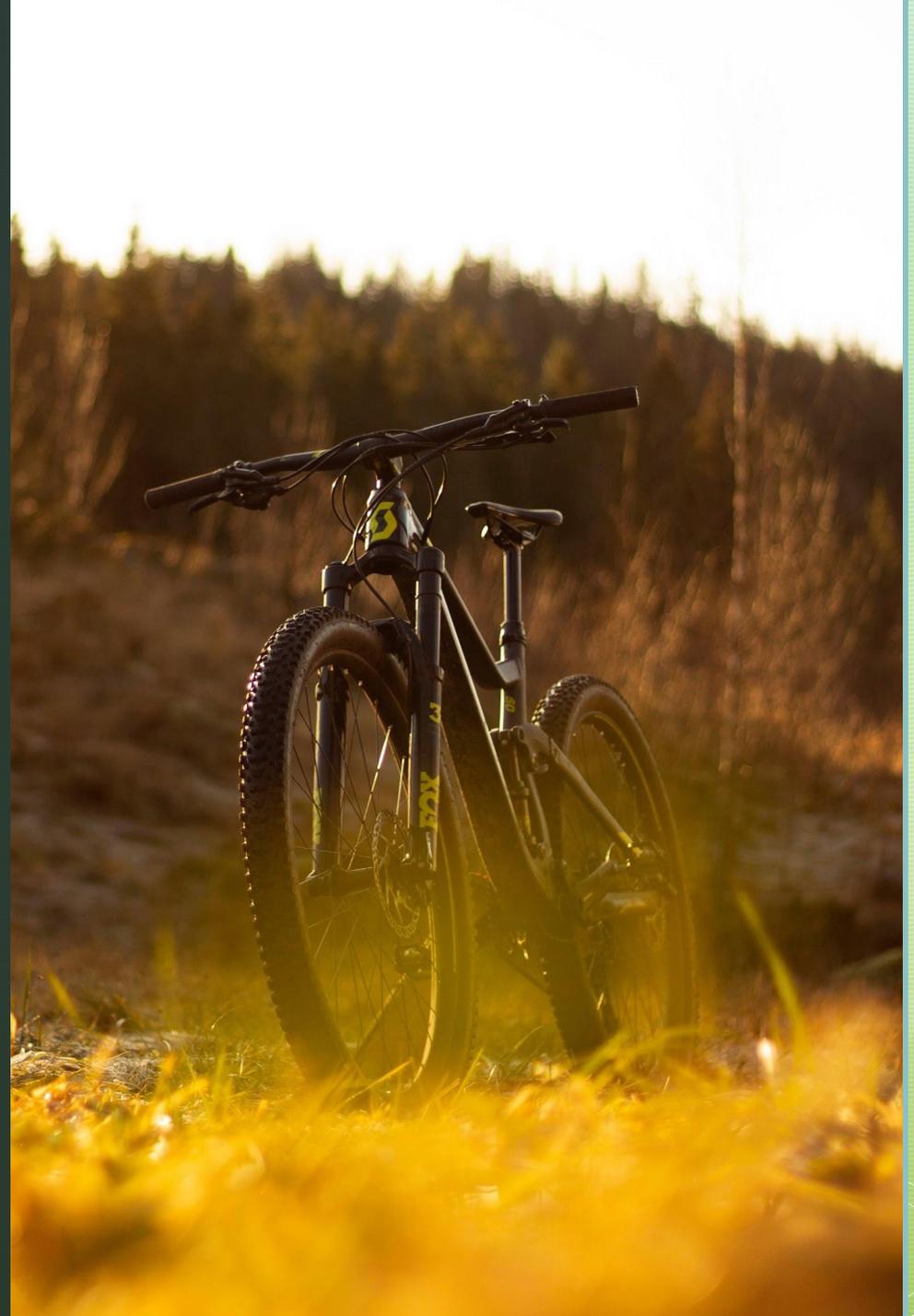
Велотуризм является очень уникальным видом активного туризма. Он таит в себе массу преимуществ, которые не имеют другие виды отдыха.

# Велотуризм

- Во-первых, велосипед – это самый экологически чистый вид транспорта. Велосипед не нуждается в топливе, соответственно, не загрязняет окружающую среду опасными для природы газами.

Во-вторых, велосипед – самое экономичное средство передвижения.

В-третьих, он является высокопроходимым транспортным средством, а в сложных ситуациях его можно просто перенести на руках.



# Велотуризм

- В четвертых, в случае необходимости велосипед можно провести на автомобиле, автобусе, в метро и на электричке.

В-пятых, при езде на велосипеде Вы тратите меньше сил и не так устаете. Даже преодолевая труднопроходимые места, вместо раздражения можно получить определённое удовольствие и драйв.

В-шестых, велотуризм «снимает» такое неудобство, как таскание тяжелого рюкзака на спине. В-седьмых, что может быть приятнее, чем езда на современном велосипеде, который легко набирает скорость и быстро тормозит.



➤ Спасибо за внимание!

