

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.

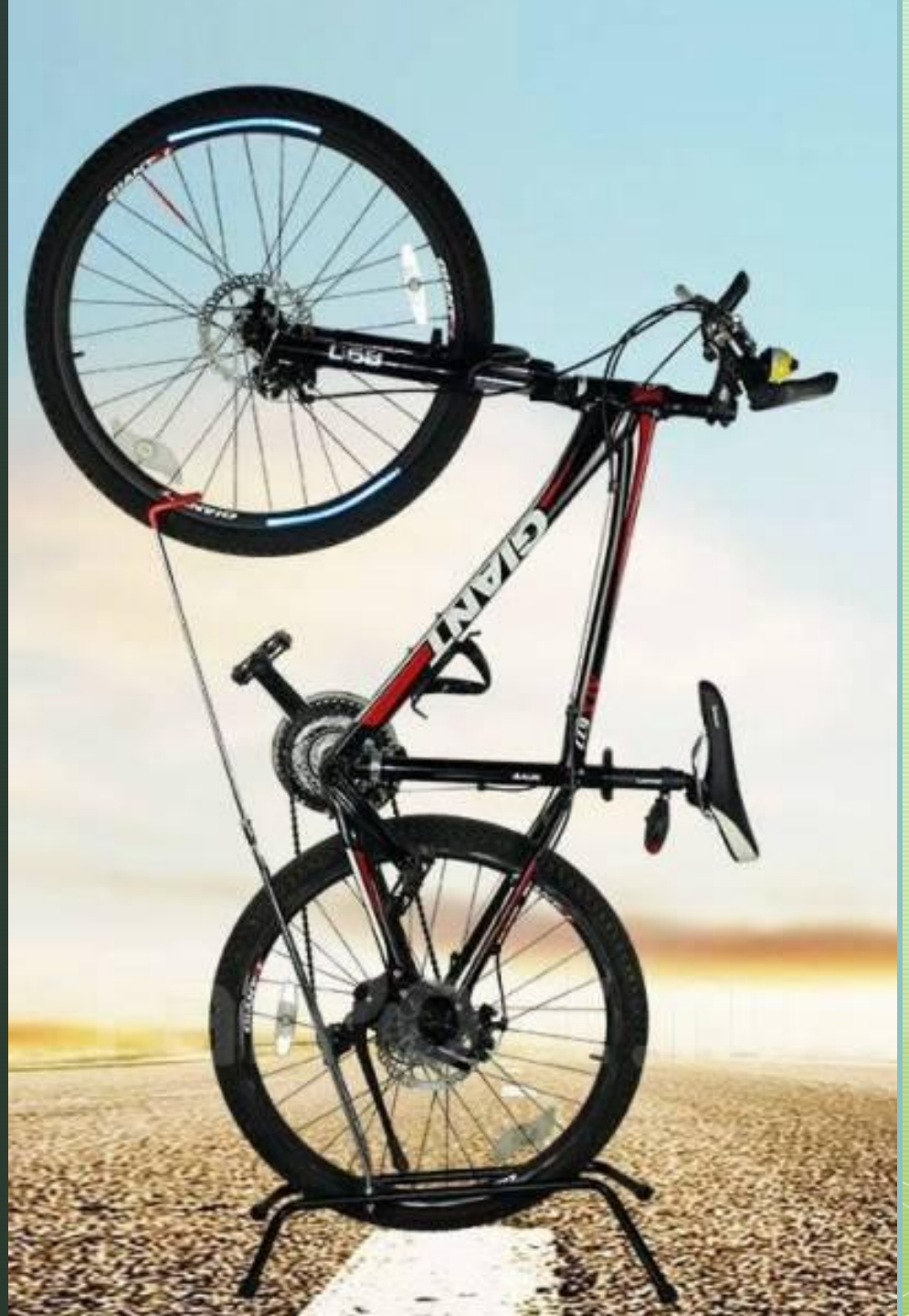
Во-вторых, - сердечно-сосудистая система,

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

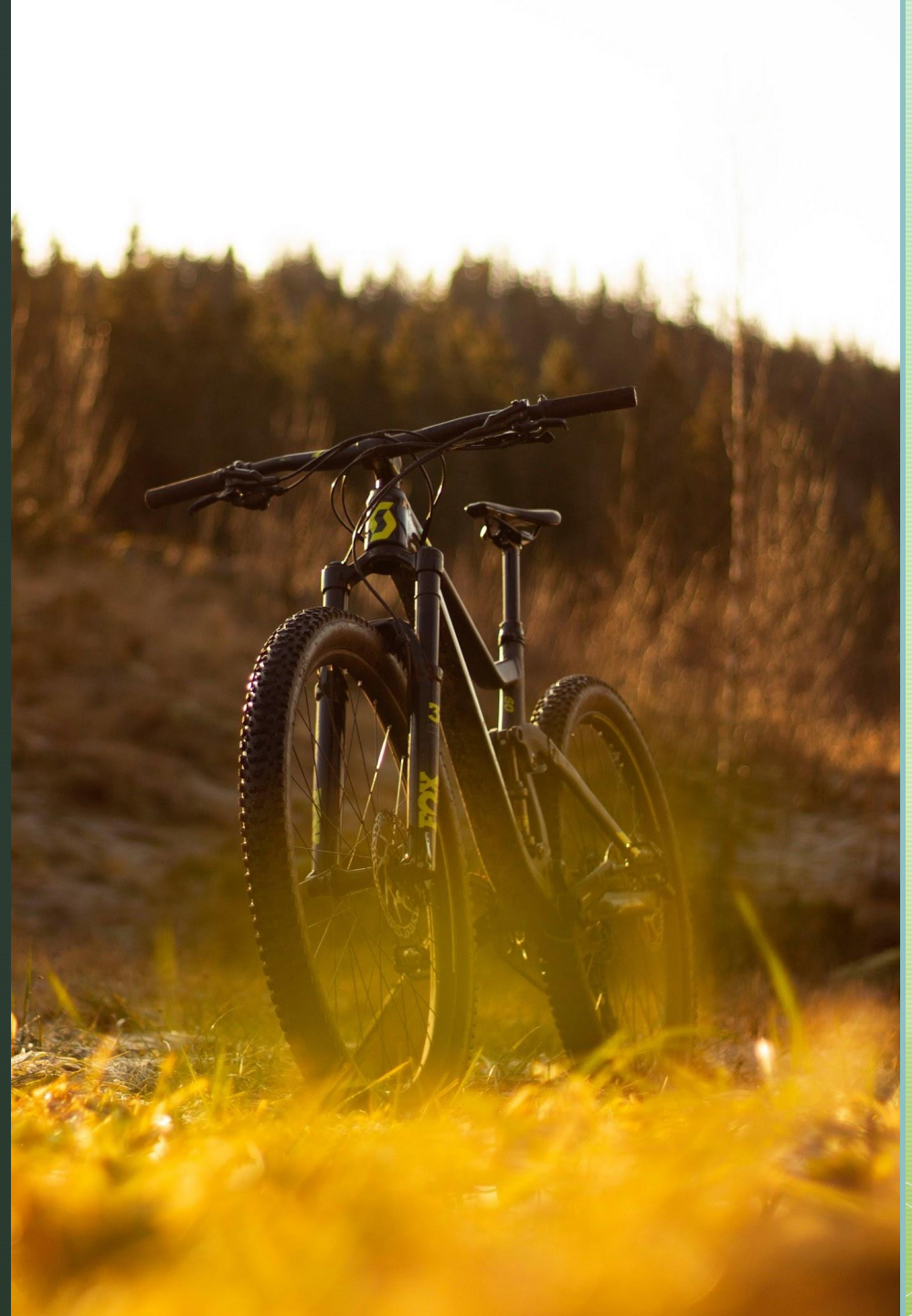
Велотуризм является очень уникальным видом активного туризма. Он таит в себе массу преимуществ, которые не имеют другие виды отдыха.

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!

