

**ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ**

**М.И.Иргебаев, Н.С.Дускаева, Б.З.Зауренбеков,  
Д.Н.Жүнісбек, М.Ахметкарим**



**СПОРТТЫҚ ТУРИЗМНІҢ  
ТЕХНИКАСЫ МЕН  
ТАКТИКАСЫНЫҢ НЕГІЗДЕРІ**

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ  
МИНИСТРЛІГІ**

**ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ**

М.И.Иргебаев, Н.С.Дускаева, Б.З.Зауренбеков,

Д.Н.Жүнісбек, М.Ахметкарим

**СПОРТТЫҚ ТУРИЗМНІҢ ТЕХНИКАСЫ  
МЕН ТАКТИКАСЫНЫҢ НЕГІЗДЕРІ**

Оқу құралы

Алматы, 2019

**ӘОЖ 379.5(075)**

**КБЖ 75.81я7**

**С-74**

**Басылымға Қазақ спорт және туриз академиясының ғылыми  
кеңесінің шешімімен ұсынылған  
(5 желтоқсан 2019 жыл № 4 хаттама)**

**Рецензенттер: В.Н. Вуколов педагогика ғылымының докторы, профессор.**

**Д.Р. Абдыкадырова педагогика ғылымының кандидаты,  
профессор.**

**Ж.И. Жунусбеков педагогика ғылымының кандидаты,  
профессор.**

**С-74 М.И.Иргебаев, Н.С.Дускаева, Б.З.Зауренбеков, Д.Н.Жүнісбек,  
М.Ахметқарим. Спорттық туризмнің техникасы мен тактикасының  
негіздері. Оқу құралы: / М.И.Иргебаев, Н.С.Дускаева,  
Б.З.Зауренбеков, Д.Н.Жүнісбек, М.Ахметқарим - Алматы: ҚазСТА,  
2019. – 184 б.**

**ISBN 978-601-7964-36-8**

Бұл оқу құралында туризмнің белсенді түрлерінің сипаттамасы, техникасы мен тактикасының негізгі түсініктері, спорттық саяхаттардың халықаралық жіктеу жүйесі көрсетілген. Спорттық туристік жорықта қолданылатын құрал-жабдықтар, тамақтану және сулы-тұзды тепе-теңдік, сондай ақ, жорық кезінде тап болуы мүмкін қауіптер, жарақаттану мен соған қарсы қауіпсіздік шаралары, туристің моральдық-психологиялық дайындығы мәселелері қаралады. Оқу құралы студенттерге, магистранттарға, ЖОО және колледж оқытушыларына арналған.

**ӘОЖ 379.5 (075)**

**КБЖ 75.81я7**

**ISBN 978-601-7964-36-8**

**©Қазақ спорт және туризм академиясы, 2019  
©Иргебаев М.И., Дускаева Н.С., Зауренбеков Б.З.,  
Жүнісбек Д.Н., Ахметқарим М. 2019**

## МАЗМҰНЫ

КІРІСПЕ .....	3
1. ТУРИЗМНІҢ БЕЛСЕНДІ ТҮРЛЕРІНІҢ СИПАТТАМАСЫ ..	6
2. ТУРИЗМНІҢ БЕЛСЕНДІ ТҮРЛЕРІНІҢ ТЕХНИКАСЫ МЕН ТАКТИКАСЫНЫҢ НЕГІЗГІ ТҮСІНІКТЕРІ .....	17
3. БЕЛСЕНДІ ТУРИСТІК САЯХАТТАРДЫҢ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ЖІКТЕУ ЖҮЙЕСІ .....	23
4. ТУРИСТІК МАРШРУТТАР ЖӘНЕ ТУРИСТІК ЖОРЫҚТАРДЫҢ ЖІКТЕЛУІ .....	36
4.1 Жорықтарды ұйымдастыру, дайындау және өткізу .....	39
4.2 Жорықтың мақсатын анықтау .....	40
4.3 Саяхат ауданын анықтау .....	40
4.4 Топтарды жасақтау .....	41
4.5 Жорыққа дайындық және өткізу барысында топ мүшелерінің міндеттерін бөлу .....	44
4.6 Саяхат маршрутын таңдау және оны жетілдіру .....	45
4.7 Жорық қорытындысы .....	48
5. БЕЛСЕНДІ ТУРИСТІК ЖОРЫҚТА ҚОЛДАНАТЫН ҚҰРАЛ-ЖАБДЫҚ .....	50
5.1 Жекелік құрал-жабдық .....	55
5.2 Топтық құрал-жабдық .....	55
5.3 Арнайы құрал-жабдық .....	57
6. ТАМАҚТАНУ ЖӘНЕ СУЛЫ-ТҰЗДЫ ТЕПЕ-ТЕНДІК .....	58
6.1 Азықтану мен тамақ әзірлеу режимі .....	63
6.2 Тамақ азық-түлігінің шығыны, оны сақтау және тасымалдау .....	65
6.3 Табиғат қоймасы .....	68
6.4 Сулы-тұзды тепе-теңдік .....	69
6.5 Суды тазарту және пайдалану қажеттілігі .....	72
6.6 Адам ағзасының құрғауы .....	75
7. ТАУДАҒЫ ҚАУІПТІ ЖАҒДАЙЛАР .....	78
7.1	79
Көшкін .....	
7.2 Сел тасқыны .....	94
7.3 Тас көшуі .....	98
7.4 Су бөгеттері .....	101

7.5 Мұздықтар .....	106
7.6 Жел және нөсер .....	109
<b>8. ЖАРАҚАТТАНУ ЖӘНЕ ҚАЙҒЫЛЫ ЖАҒДАЙЛАР .....</b>	<b>112</b>
8.1 Улы жыландар мен жәндіктердің шағуы .....	114
8.2 Жарақаттар, жаралар және қатты соққы .....	119
8.3 Бас пен дененің жарақаттануы .....	122
8.4 Аурулар .....	123
<b>9. ТУРИСТІҢ МОРАЛЬДЫҚ - ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫ .....</b>	<b>126</b>
9.1 Туристік топтағы моральды-психологиялық жағдай .....	126
9.2 Моральдық-психологиялық дайындық құралдары .....	129
9.3 Үрейлі жағдай .....	132
<b>ТЕСТІК СҰРАҚТАР .....</b>	<b>135</b>
<b>ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ .....</b>	<b>178</b>

М.И.Иргебаев, Н.С.Дускаева, Б.З.Зауренбеков,

Д.Н.Жүнісбек, М.Ахметкарим

## **СПОРТТЫҚ ТУРИЗМНІҢ ТЕХНИКАСЫ МЕН ТАКТИКАСЫНЫҢ НЕГІЗДЕРІ**

Оқу құралы

Басуға 10.05.2019 ж. кол қойылды.

Пішімі 64x32/16. Көлемі 11,5 баспа табак.

RISO басылым. Таралымы 500 дана.

ЖС «Тантеев» баспасы

Алматы қаласы, 4-Ақсай ықшам ауданы, 73 үй.

Телефон: 8 701 429 12 82