

75.81

14/15

**А.Н.Макогенов, М.И.Иргебаев**

# **Туризмнің белсенді түрлері**

**Алматы, 2011**

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ  
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

ҚАЗАҚТЫҢ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ

А.Н.Макогонов, М.И.Иргебаев

# Туризмнің белсенді түрлері

Оқулық құрал

Алматы, 2011

Басылымға Қазақстан Республикасының білім және ғылым министрлігінің «Туризм» мамандығы бойынша оқу-әдістемелік кеңесімен ұсынылған

Макогонов А.Н., Иргебаев М.И.

Туризмнің белсенді түрлері. – Алматы: ҚазСТА, 2011. – 196 б.

ISBN 978-601-7213-05-3

Бұл оқулық құралда туристік жорықты дайындау және өткізу, тамақтану, бағытты анықтап, ұстай білу, шынығудың, туристің физикалық және психологиялық дайындығының ерекшеліктері көрсетілген. Саяхат кезінде кездесуі ықтимал қауіптер түрлері мен қауіпсіздік шаралары қаралады. Қазақтың спорт және туризм академиясында өткізілген зерттеулердің нәтижелері, сонымен қатар отандық және шетелдік әдебиеттерді сараптау негізінде, туристердің жалпы және арнайы жұмыс қабылетін арттыру үшін тиімді жағдай жасау, таулы және шөл дала жағдайында қозғалу белсенділігін көтеру, ағзаның бейімделу мүмкіндігін арттыру, емдік әсерін пайдалану жақтары жазылған. Оқулық құрал студенттерге, магистранттарға, ЖОО және колледж оқытушыларына және туризмнің белсенді түрлері саласындағы мамандарға арналған.

УДК 796/799(075.8)

ББК 75.81я73

Рецензенттер: Әлімханов Е.Ә. – педагогика ғылымының кандидаты, профессор,  
Ақтымбаева Б.И. – география ғылымының кандидаты, доцент

ISBN 978-601-7213-05-3

© Макогонов Александр Николаевич,  
Иргебаев Максат Ислямұлы, 2011  
Қазақтың спорт және туризм академиясы, 2011

## МАЗМҰНЫ

<b>Негізгі түсініктер сөздігі</b> .....	4
<b>Алғы сөз</b> .....	5
<b>I бөлім</b>	
<b>I тарау.</b> Туризмнің жалпы негіздері .....	10
1.1 Туризмнің түрлері және олардың сипаттамасы .....	10
1.2 Туристік маршруттар және спорттық жорықтардың жіктелуі .....	13
1.3 Жорықтарды ұйымдастыру, дайындау және өткізу .....	16
1.4 Құрал-жабдық .....	23
1.5 Түйіндер және оларды туризмде қолдану .....	27
1.6 Демалатын және түнейтін орындар .....	29
<b>II тарау.</b> Бағытты анықтау .....	36
2.1 Көкжиек бағытын компас бойынша анықтау .....	36
2.2 Топографиялық карта .....	39
<b>III тарау.</b> Жорықта тамақтану.....	41
<b>IV тарау.</b> Шынығу .....	56
<b>V тарау.</b> Қауіптер, жарақаттар және аурулар .....	68
<b>VI тарау.</b> Апат белгілері және науқасты тасымалдау .....	106
<b>VII тарау.</b> Туристің дене күші дайындығы .....	111
<b>VIII тарау.</b> Туристің моральдық – психологиялық дайындығы .....	119
8.1 Туристік топтың моральдық – психологиялық жағдайы .....	119
8.2 Моральдық – психологиялық дайындық құралдары .....	122
8.3 Үрейлік сезім .....	124
<b>II бөлім</b>	
<b>IX тарау.</b> Туристің белсенді қозғалуына әсер беретін факторлар .....	127
<b>X тарау.</b> Туристің ағзасына таулы жағдайдың әсері .....	139
10.1 Таулы жағдайға қалыптасу .....	139
10.2 Тау жағдайының дене күшінің сапасына әсері .....	141
10.3 Тау туристерінің дене қуатын бағалау және сынақ .....	142
10.4 Тұрған жердің биіктігінің жұмыс қабылетіне әсері .....	146
10.5 Ұзақ уақыт тауда болудың дене жұмыс қабылетіне әсері .....	149
<b>XI тарау.</b> Тауда қозғалыс кезінде денеге түсетін жүктеменің сипаты және қарқындату шарттары. ....	151
<b>XII тарау.</b> Шөл далала жүргенде денеге түсетін жүктеменің сипаты және қарқындату шарттары .....	156
<b>XIII тарау.</b> Таулы ортаның артықшылықтарын сауықтыру мақсатында пайдалану .....	159
13.1 Таулы аймақта белсенді демалудың сауықтыру тиімділігі .....	162
<b>Қорытынды</b> .....	168
<b>Тестік сұрақтар</b> .....	171
<b>Әдебиет құралдары</b> .....	189

А.Н.Макогонов, М.И.Иргебаев

## **Туризмнің белсенді түрлері**

Оқулық құрал

Пішімі 60x84 1/16

Есепті баспа табағы 12,25 б.т.

Тапсырыс №110.

«Әлішер» баспасында басылған.

Алматы қ-сы, Жандосов к-сі, 20