

ХОДАШ І.В., МУЛИК К.В.

Організація водних походів вихідного дня, у якості дозвілля трудового колективу

Анотація: Дана стаття присвячена організації та проведенню водних походів вихідного дня. Розкрита сутність активного відпочинку та складений режим дня чотириденного водного походу по Харківській області. Встановлений вплив походу вихідного дня на психоемоційний стан учасників.

Ключові слова: туризм, водний похід, дозвілля, колектив.

Вступ. Однією з найдоступніших форм активного відпочинку є туристські походи вихідного дня. Саме походи вихідного дня як активний спосіб активного відпочинку і помірних фізичних навантажень, вирішують проблеми сучасної людини, яка веде в основному малорухомий спосіб життя, і недолік її спілкування з природою.

Фізіологами встановлено, що походи вихідного дня дають високий оздоровчий ефект, змінюють нервову напругу, поліпшують настрій, підвищують бадьорість, працездатність. У походах народжується почуття колективізму, любов до природи, розширюється кругозір туриста. Пріоритет належить пішохідним, лижним і велосипедним походам.

Головним у підготовці походів вихідного дня є мета, для досягнення якої розробляється маршрут. При цьому беруться до уваги вік, фізична готовність, інтереси учнів. Не слід захоплюватися доланням великих відстаней. Такі походи втомлюють і можуть знизити зацікавленість дітей у подальшій участі в них. Бажано повертатися з походу вихідного дня транспортом (рейсовим автобусом, приміськими поїздами).

Якщо такої можливості немає, то програму походу треба складати з урахуванням затрати часу на зворотний шлях. Вибір району походу залежить від багатьох обставин: способу пересування, пори року, інтересі учасників, умов місцевості і знання їх керівником, зручності під'їзду до початку маршруту

і повернення додому, а також від мети, поставленої перед групою.

Як і під час проведення складних і далеких походів, у походах вихідного дня треба дотримуватись принципу поступовості накопичення досвіду, збільшення фізичних і психічних навантажень, довжини і тривалості маршруту [4, 5].

Важливо, щоб враження від побаченого також зростали поступово, разом зі зростанням складності і тривалості, тоді втома і труднощі не зможуть затьмарити радості від побаченого з природою.

Будь-який похід перш за все повинен бути цікавим, тобто мати емоційний центр (домінанту). Ним можуть стати мальовничі береги річок, озер, пам'ятки природи, архітектури, культури, історії та ін.

Водні походи вихідного дня в основному здійснюються на байдарках, катамаранах і на надувних човнах. Вони частіше за все проводяться дводенними: по-перше, у туристів-водників обмежені можливості у виборі маршрутів; по-друге, зібрані сплавзасоби, це нелегкий вантаж. І на один день нести її за місто і назад недоцільно [3].

Водний туризм – вид туризму, при якому відпочинок здійснюється на воді з використанням байдарок, човнів, катамаранів, теплоходів та інших плавальних засобів. Україна має досить густу річкову мережу та значну кількість річок, придатних для проведення водних туристських походів як на розбірних, так і на надувних плавзасобах різних класів. Через різноманітність ландшафтів ріки різних регіонів України сильно відрізняються між собою за похилом русла, характером течії, наявністю та складністю перешкод, сезонним режимом тощо, що дозволяє поділити їх за туристсько-спортивною складністю на три групи – ріки низовин, ріки височин, ріки Карпатського регіону [6].

На сьогодні водний туризм в Україні розвивається в рамках рекреаційного, спортивного та екстремального в залежності від мети, неорганізованого та організованого (самодіяльний та плановий) в залежності від організаційних основ.

У межах вітчизняної туристичної галузі чітко визначився окремий вид діяльності – оздоровчо-спортивний туризм. Організаційними та методичними центрами розвитку оздоровчо-спортивного туризму є туристські клуби та секції [1]. Перспективне майбутнє в Україні мають сплави по річках на спеціальних плавзасобах, вони можуть широко використовуватись і в плані надання туристичних послуг [2].

Однак, незважаючи на великі потенційні можливості, активний туризм в Україні все ж розвинений недостатньо. Серед актуальних проблем його розвитку: недостатнє рекламно-інформаційне забезпечення; слабка управлінська культура туризму; недостатньо висока якість послуг та невідповідність матеріальної бази і якості послуг міжнародним вимогам та інші.

Мета – розробити маршрут водний маршрут вихідного дня та виявити вплив походу на психоемоційний стан учасників.

Матеріал і методи дослідження. Водний похід вихідного дня проводився з групою осіб одного трудового колективу (10 осіб). На початку та наприкінці походу вихідного дня було проведено дослідження психоемоційного стану учасників, за методикою САН.

Результати дослідження та їх обговорення.

Нами був запропонований чотириденний маршрут по Харківській обл. на байдарках. Нижче наведений розклад 4-х днів за яким відбувався похід. Під час подорожі були проведені заходи дозвілля: організація квестів; послуги фотографа та відеооператора; музичний супровід; організація і проведення командообразуючих ігор; мобільна лазня та ін.

День 1:

7.00 Виїзд з Харкова на мікроавтобусі від станції метро «Пролетарська»

8.00 Прибуття на річку Сіверський Донець поблизу с. Протопопівка
підготовка байдарок

10.00 Початок сплаву. Пливемо і насолоджуємося відкриваються
красотами

13.00 Зупинка на обід. Купаємося, загоряємо
14.00 Продовження неспішного сплаву
18.00 Зупинка на нічліг поблизу с. заводи
19.00 Установа табору, приготування вечері, відпочинок, рибалка
23.00 Відбій

День 2:

8.00 Підйом, приготування сніданку, збір табору
10.00 Вихід на маршрут
13.00 Зупинка на обід
14.00 Продовження сплаву
18.00 Зупинка на нічліг поблизу м Ізюм
19.00 Установа табору, приготування вечері, відпочинок, рибалка
23.00 Відбій

День 3:

8.00 Підйом, приготування сніданку, збір табору
10.00 Вихід на маршрут
13.00 Зупинка на обід
14.00 Продовження сплаву
18.00 Зупинка на нічліг поблизу с. Синичине в мальовничому лісі
19.00 Установа табору, приготування вечері, відпочинок, рибалка
23.00 Відбій

День 4:

8.00 Підйом, приготування сніданку, збір табору
10.00 Вихід на маршрут
13.00 Зупинка на обід. Купаємося і загоряємо
14.00 Продовження сплаву
17.00 Закінчення сплаву в м Святогірськ

18.00 Підготовка до від'їзду

19.00 Виїзд до Харкова на мікроавтобусі

20.00 Прибуття до Харкова

Показники самопочуття до походу спостерігалися в межах норми $5,03 \pm 1,07$ балів - сприятливий стан (нормальні оцінки стану розташовуються в діапазоні 5,0-5,5 балів). Відразу після походу показники самопочуття достовірно підвищувалися в діапазоні $6,82 \pm 0,15$, це вище норми. На наступний день після походу самопочуття достовірно знижувалося до $6,27 \pm 0,39$, але залишалося вище норми, ніж було до походу (рис. 1).

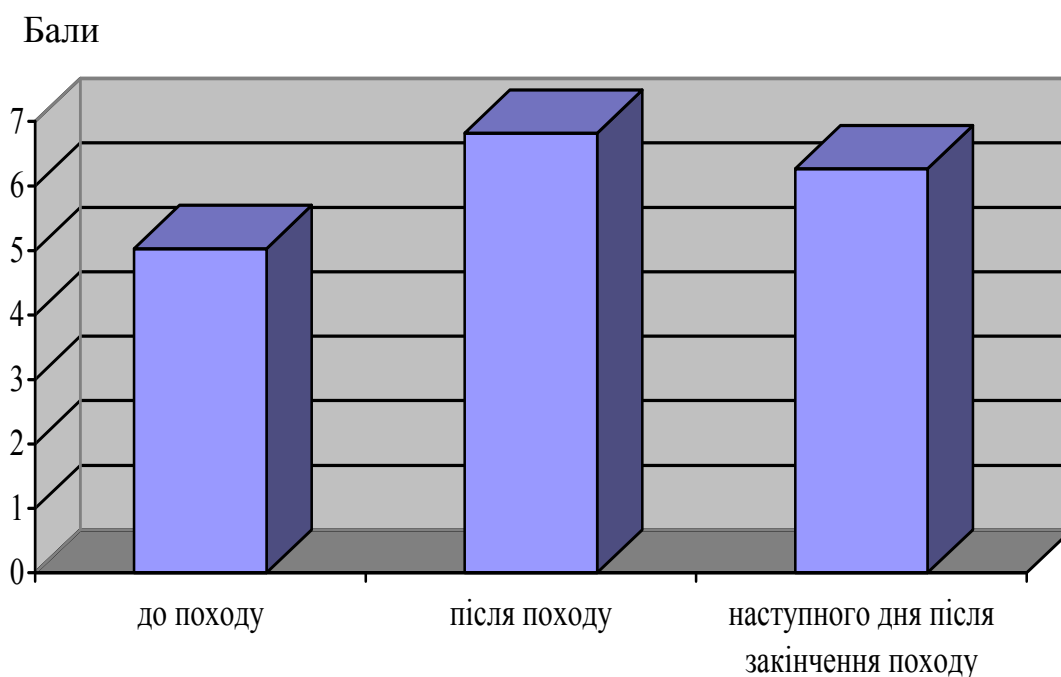


Рис. 1. Показники самопочуття учасників походу

Показники активності до походу були рівні середнім балом $4,2 \pm 1,3$, це свідчить про сприятливий стан. Відразу після походу активність достовірно підвищувалася до $5,9 \pm 0,3$ та ставала вище межі середніх величин. На наступний день після походу активність знижувалася до нормальної оцінки $5,06 \pm 0,9$, але залишалася в сприятливому стані вище середнього бала до походу (рис. 2).

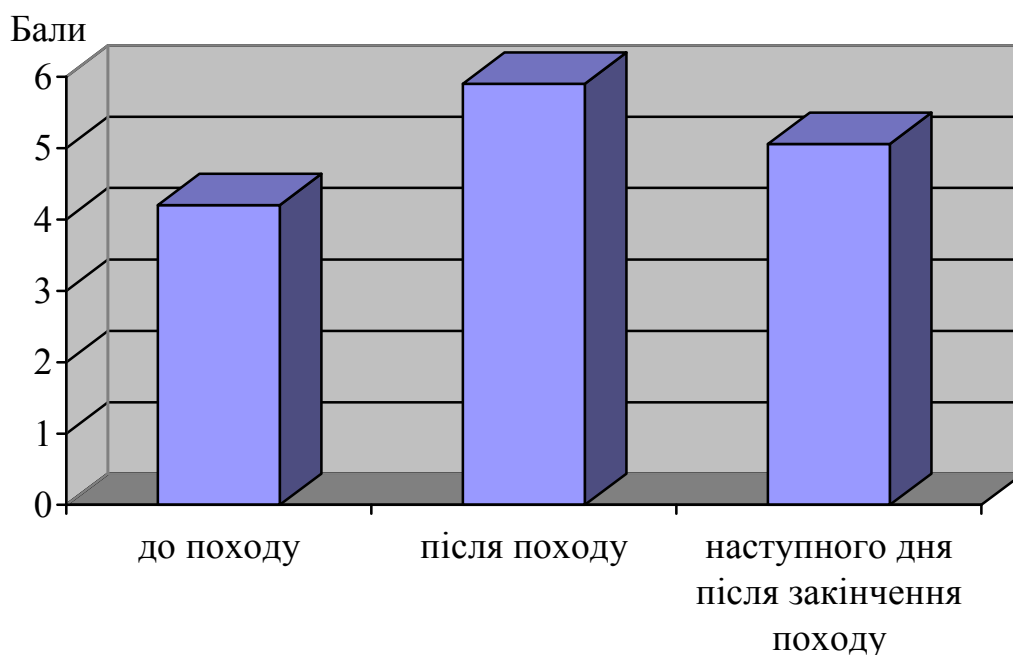


Рис. 2. Показники активності учасників походу

Настрій до походу оцінювалося в межах норми $5,5 \pm 1,1$ як сприятливий стан. Відразу після походу настрій достовірно підвищувався до $6,7 \pm 0,2$, і ставало вище норми. На наступний день після походу настрій знижувалося (недостовірно) до $6,4 \pm 0,5$, але також залишалося вище нормальної оцінки, і вище межі норми (ніж до походу) (рис. 3).

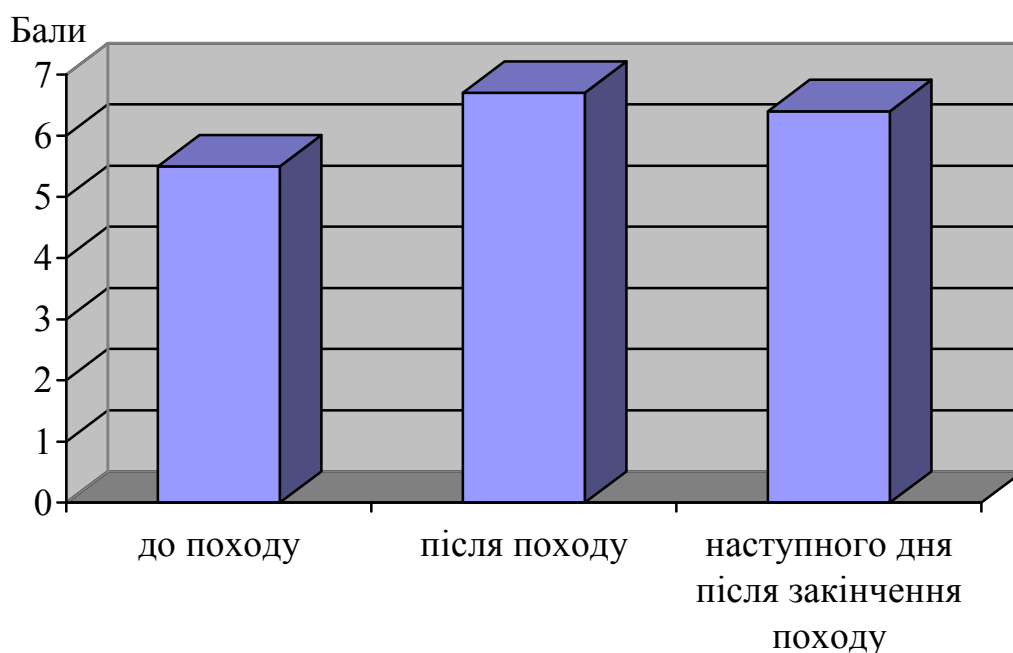


Рис. 3. Показники настрою учасників походу

Висновки.

1. Вивчення впливу походів на емоційний стан людини показало, що походи ефективно стимулюють відновлювальні процеси в організмі, підвищують настрій, сприяють припливу бадьорості і сил, сприятливо впливають на здоров'я людини.

2. Виявлено, що показники самопочуття, відразу після походу підвищувалися і ставали вище норми. Активність ставала вище межі середніх величин, а настрої підвищувався і ставало вище норми.

У перспективі подальших досліджень заплановано виявити вплив водних походів вихідного дня на цілісність колективу.

Список використаної літератури.

1. Абрамов В. В. Спортивний туризм: підруч. / В. В. Абрамов; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – Х.: ХНАМГ, 2011. – 367 с.

2. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник / А. Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.

3. Водний туризм: навчальний посібник/ І.С.Личак, П.А Хоменко. – Біла Церква, 2013. – 155 с.

4. Мулик К.В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Мулик Катерина Віталіївна. – Чернігів, 2016. - 40 с.

5. Мулик К.В. Основи спортивного туризму : навч. посібник / К.В. Мулик, Т.І. Гриньова, О.Я. Булашев, С.І. Бершов. – Харків: Стиль-Издат, 2015. – 94 с.

6. Туризм. Отдых. Здоровье / под ред С.А. Сергеева. – Барнаул: Принтал, 2002. – 212 с.

Відомості про авторів:

Ходаш Ігор Васильович – студент магістратури Харківської державної академії фізичної культури (м. Харків).

Мулик Катерина Віталіївна – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач, професор кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури (м. Харків).