



**EUROPEAN OPEN
SCIENCE SPACE**

**Proceedings of the 2nd International Scientific
and Practical Conference
"Modern Perspectives on Global Scientific
Solutions"
December 2-4, 2024
Bergen, Norway**

Collection of Scientific Papers

Norway, 2024

Salyuk M., Chyniak V., Khalus T., Rusyn T.
INNOVATIVE APPROACHES TO TEACHING SCHOOL
GEOGRAPHY IN UKRAINE..... 222

Деренько М.
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕКОНОМІЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ОСОБИСТОСТІ..... 225

Section: Philosophy

Кожин А.Ю., Штанько В.І.
ПРОБЛЕМА ІСТИНИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В НАУЦІ НА
ПРИКЛАДІ ЗАДАЧ ОПТИМАЛЬНОГО КЕРУВАННЯ..... 228

Section: Physical Culture and Sports

Головач І.І., Цикоца Є.В.
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО УЧАСТІ У
ВОДНОМУ ПОХОДІ 1 СТУПЕНЯ СКЛАДНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ..... 230

Section: Psychology

Волошина В.О.
ОСОБЛИВОСТІ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ОСІБ З РІЗНИМ
РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ 233

Мельник О.
ЗНАЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ..... 236

Косенчук О., Іваніченко О.
ДОСЛІДЖЕННЯ СФОРМОВАНOSTI У ПІДЛІТКІВ НАВИЧОК
НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ..... 238

Сиротенко І., Мохнар Л.
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЯК ЧИННИК
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО
ПЕРЕМІЩЕНОЇ ОСОБИ..... 242

Предко В.В.
ВПЛИВ ТРАВМИ НА НЕРВОВУ СИСТЕМУ ОСОБИСТОСТІ..... 244

Section: Physical Culture and Sports

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО УЧАСТІ У ВОДНОМУ ПОХОДІ 1 СТУПЕНЯ СКЛАДНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Головач І.І.

к.н.ф.в.с., доцент

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

Цикоза Є.В.

старший викладач

Кафедра спорту та фітнесу

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Україна

Засоби туризму широко застосовують у закладах середньої освіти. Організують туристські вікторини, свята, зльоти, першості з певного виду туризму, чемпіонати для різних вікових категорій школярів. Тому, продовжуючи шкільні традиції, ми пропонуємо вже для студентства різноманітні туристські заходи, а саме сплав на байдарках по річці Рось протягом 4 -5 днів у літній сезон. Перебування на свіжому повітрі, помірне фізичне навантаження, позитивний емоційний фон у туристській групі позитивно впливають на фізичний і психічний стан учасників, формують навички здорового способу життя. Враховуючи сучасний стан у країні, позитивним моментом у туристських походах є відсутність мережі інтернет, тому учасники походу змушені переключити свою увагу на оточуючу природу, спілкування з товаришами і вирішувати певні технічні і побутові завдання (рис. 1).



Рисунок 1. Сплав на байдарці

*фото сформовано автором

Успішному проходженню маршруту походу передують його ретельна підготовка. Походи 1 ступеня складності мають вимоги щодо проходження 25 кілометрів маршруту протягом 4 -6 діб. Водні походи 2 ступеня складності мають вимоги щодо проходження 40 кілометрів маршруту протягом 4 - 6 діб. І

нарешті у вимогах щодо водного походу 3 категорії складності визначено, що протягом 6 -8 діб учасники долають мінімально 60 кілометрів.

У цій статті ми розглянемо, як послідовно підготуватися до водного некатегорійного походу. Особливістю такого походу є те, що у ньому учасники можуть мати навіть і низькій рівень фізичної підготовленості, адже навантаження буде мінімальним. Туристична діяльність вирізняється динамізмом, розмаїтістю форм і напрямків і спрямована на максимальне задоволення дозвіллевих інтересів населення [1]. Після проходження технічно простого маршруту студенти будуть готові до більш складних водних походів, а також брати участь у змаганнях з водного туризму (на катамарах і байдарках) протягом навчального року.

Отже, спочатку визначаємо екіпажі, кількість бажаючих 10-12 людей з керівником та складаємо кошторис походу. Протягом місяця учасникам майбутнього походу пропонуємо обов'язково виконувати комплекс загальної фізичної підготовки по 4 рази на тиждень 1 годину. Комплекс включає різновиди ходьби, присідання, стрибки, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, вис на перекладині 0,3 хв -1 хв., суглобова гімнастика. Бажано записувати у щоденник самоконтролю свої відчуття на поточне заняття (настрій, апетит, сон, врівноваженість..) а також показник пульсу (Чсс має бути ≤ 140 уд./хв.)

Особливі вимоги щодо спорядження і екіпіровки. У водних походах обов'язковим елементом є рятувальний жилет і каска. Одежа має бути зручною, бажано спортивний костюм, щоб були захищені руки і ноги (наприклад, від сонця) , зручне взуття (кросівки), капелюх з фіксацією. Всі інші речі (індивідуальне та групове спорядження) складаються у яскравий герметичний мішок (об'єм до 100 літрів) і транспортуються у байдарці. На привалі, за дозволом керівника, можна організувати купання, відпочинок та приготування їжі. Варіантів меню може бути декілька. При упорядкуванні меню використовують два типи організації харчування: це 3х та 4х дені цикли. Бажано включати у раціон овочі і фрукти. Базовий приклад на 3 дні показаний у табл.1.

Сутність кожного з циклів харчування полягає в тому, щоб не відбувалося перетинання страв за день.

Таблиця 1. Склад харчового раціону /Триденний цикл харчування

	дні		
	I	II	III
сніданок	рис	гречка	вермішель
обід	гречка	вермішель	рис
вечеря	вермішель	рис	гречка

*дані сформовано [3]

У похідних умовах режим харчування визначається конкретними особливостями маршруту, залежить від температури повітря, наявності палива і укриттів від негоди, від тривалості світового дня. У нескладній подорожі

розпорядок дня передбачає триразове гаряче харчування. У цьому випадку на обід відводиться 40 відсотків денного раціону, на сніданок – 35%, на вечерю – 25% [3].

Важливою частиною організації підготовки та проведення водного походу є розподіл обов'язків у туристській групі. А саме це керівник, заступник керівника, штурман, завгосп, скарбник, фотограф, санітарний інструктор, літописець, еколог, краєзнавець, гідролог, ботанік, синоптик. Кожен турист працює відповідного обраного обов'язку, усвідомлюючи, що робота кожного впливає на добробут та життєдіяльність групи в цілому.

Зауважимо на факторах ризику життя туриста. У підготовку до походу мають бути включені і теми з техніки безпеки і опрацьовані правила поведінки під час походу [2].

Цікавим мотиваційним моментом є створення загального фото-звіту походу. Адже саме у цій діяльності студенти мають проявити свої таланти та вподобання (рис.2).



Рисунок 2. Створення загального фото-звіту водного походу

*фото автора

Фотографії також слугують для створення позитивної емоційної атмосфери у групі, а також для популяризації здорового способу життя, приємних спогадів та планування наступних подорожей.

Список використаних джерел

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія / О. В. Андреева. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Головач І.І. Оздоровчий туризм: навч.-метод. посіб. для проведення практик та самоств. робіт студентів закл. вищ. освіти / І. І. Головач. - Київ : Знання України, 2024. - 177 с.
3. Активний туризм: метод. рекомендації до практичних занять для студентів напряму підготовки 6.140103 „Туризм” денної форми навчання / уклад.: І.М. Рудев. – К.: НУХТ, 2015.– 78 с.