

## Психологічні аспекти спортивного туризму

**Анотація.** В статті розкривається поняття та сутність спортивного туризму. Розглядаються психологічні проблеми, які пов'язані з правильним комплектуванням групи, вибором керівника туристичної групи.

**Ключові слова.** Туризм, спортивний туризм, комплектація групи, психологічна сумісність.

**Вступ.** Протягом кількох останніх десятиліть у всьому світі спостерігається швидке зростання популярності туризму. У населення збільшується потреба в активному відпочинку. Люди бажають змін умов життя для того, щоб зняти фізичну перевтому, нервові перевантаження, хронічну втомленість. Людина з давніх часів мала потяг до подорожей. Сучасний туризм - складне явище, вивчення якого потребує комплексного всебічного підходу і особливої підготовки, в тому числі і психологічної. Спеціальна туристська підготовка включає в свою структуру крім специфічних для кожного виду туризму знань, умінь і навичок і психологію спортивного туризму.

**Мета дослідження.** Наразі проблема психології спортивного туризму вимагає від спортсменів психологічних знань, психологічної підготовки. Ця проблема вивчена та висвітлена недостатньо. Перед нами стояла задача проаналізувати погляди вчених-психологів на цей вид спортивної діяльності.

**Матеріал і методи дослідження.** При підготовці статті використовувалася наукова література з питань психології спорту, психології туризму, загальної психології.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З психологічної точки зору, основний мотив занять спортивним туризмом - розвиток і підвищення рівня знань, умінь, навичок, психологічна підготовка до подолання природних перешкод різних форм природного рельєфу. Основний результат таких занять - спортивне вдосконалення у самому широкому сенсі слова, включаючи фізичне,

духовне і психологічне вдосконалення. Так Грицак Ю.П. відмічає, що весь тренувальний цикл поділяється на три періоди: підготовчий, основний, перехідний. І саме в підготовчому періоді, який складається з трьох етапів, завершується становлення спортивної форми, з урахуванням розвитку морально-вольових якостей спортсмена [1, розділ 6]. Серед багатьох аспектів функціонування туризму, які практично сформувались в певні напрямки досліджень (економічний, політичний, історичний, географічний та ін.), виділяється і психологічний, тобто психологія туризму, який потребує уваги і подальших досліджень вчених, спеціалістів, тренерів, спортсменів.

Психологія туризму вивчає соціально-психологічні феномени в туризмі, їх вияв та формування в особистості туриста, туристській діяльності, соціально-психологічні особливості туристської групи та управління сферою туризму [2].

Спортивний туризм можна розглядати як фактор вдосконалення якості життя людини, він впливає на соціально-психологічний стан людини, сприяє поліпшенню здоров'я та рівня добробуту. Однак, дуже часто турист повертається додому з подорожі зовсім не відпочивши. Тому перед організаторами туристичних турів, з метою подальшого розвитку туристичної галузі, залучення більшої кількості туристів, гостро стоїть питання збереження психічного здоров'я людини.

Розглянемо питання – з чого починається підготовка то туристичної подорожі? Як зазначають більшість дослідників, і ми вважаємо це дуже важливим психологічним аспектом, що дозволяє в майбутньому успішно виконати завдання походу, подолати всілякі перешкоди, в першу чергу – це правильне комплектування туристичної групи. Саме на цьому етапі підготовки одну з головних ролей відіграють психологічні аспекти підготовки. Туристична група – це сукупність людей, які поєднані однією метою, інтересами. Крім того, вони можуть бути поєднані по віку, професійним якостям, загальним місцем роботи та ін. Туристська група відноситься до малої групи неофіційного, неформального типу. Єдиного погляду на кількість членів малої групи немає, вважається, що вона не перевищує, як правило, 30-40

чоловік. Туристичну спортивну групу можна порівняти зі спортивною командою. Основне, що об'єднує членів групи – це спільність цілі. Її основою є добровільне об'єднання людей, пов'язаних спільністю інтересів – участю в туристській подорожі.

В такій групі не діють правила субординації та службова дисципліна. Взаємовідносини членів групи, їх поведінка визначається спільною метою подорожі, психологічними і особистісними якостями членів туристської групи.

Як правило, туристська група створюються не на базі якогось трудового колективу. Вона формується з односторонніх, яких поєднує прагнення досягнення мети. Спортивна туристська група створюється для кожного чергового походу, включаючи час підготовки до нього. Після закінчення походу група ще деякий час продовжує існувати. Як і в кожному колективі, в туристській групі є свій лідер, її організаційне ядро. Це люди, які беруть участь у більшості туристських походів і подорожей, мають великий досвід таких туристських походів. Після виходу на маршрут, туристська група існує автономно, повністю ізольовано. В процесі походу можуть виникати труднощі різного рівня складності, невизначені надзвичайні ситуації. В таких випадках члени групи можуть розраховувати тільки на себе, свої сили, здібності та можливості.

Успіх туристського походу багато в чому залежить від готовності його учасників до самостійних і спільних дій у ситуаціях, що вимагають морально-вольової стійкості, психологічної сумісності, здатності до колективної взаємодії, вміння підтримувати певну психологічну атмосферу в колективі, спрямовану на максимально ефективне функціонування групи при подоланні маршруту чи на індивідуальну і колективну мобілізацію на випадок екстремальних ситуацій, зазначають Ю. Щур, О. Дмитрук [3]. Це вимагає від кожного члена групи необхідного рівня фізичної, психологічної та технічної підготовки, від цього, в деяких випадках може залежати здоров'я та життя людей.

Тому питання правильного комплектування групи, його психологічні аспекти мають велике значення. Ставлячи на перше місце вигоду, організатори

спортивних туристських подорожей часто залишають поза увагою психологічну сумісність членів групи. Однак, дослідження вчених-психологів свідчить, що психологічна сумісність набуває особливого значення для нормальних міжособистісних стосунків, взаємопорозуміння та взаємовиручки, суттєво впливає на психологічний клімат групи в умовах повної ізоляції. Психологічна сумісність учасників туристського походу характеризується їх здатністю протягом тривалого часу здійснювати спільну діяльність, маючи стійке бажання продовжувати таку взаємодію і не викликаючи один у одного негативних емоцій [4, С. 7-8]. Якщо в групі низький рівень сумісності, відразу знижується і надійність такої групи, на низькому рівні стійкість колективу, а це суттєво знижує ефективність його діяльності, частіше виникають міжособистісні гострі конфлікти, особливо при ускладненні обстановки. Це результат того, що кожна людина має свій запас психологічної стійкості, який має обмежені рамки. І керівник групи повинен розуміти значення сумісності, зрозуміти, що психологічна сумісність часто відіграє вирішальну роль у складних, навіть надзвичайних обставинах туристського походу.

В спортивно-туристичному поході мають місце ускладнення ситуації, виникає цілий ряд факторів, які значною мірою виснажують запас психічної енергії людини, провокують психологічні зриви. Це і підвищені фізичні навантаження, незадовільне чи одноманітне харчування, тривала відсутність умов для повноцінного відпочинку, хвороби та інші фактори, несподівані нервово-психологічні навантаження, а іноді й перевантаження. В результаті в групі виникають недружні стосунки між туристами, зумовлені їх психологічною несумісністю. В практиці проведення спортивно-туристських походів відомі приклади, коли добре фізично і технічно підготовлені туристи не могли досягти поставленої мети через невміння уникнути психічних зривів і конфліктів. Знання механізмів формування психологічного клімату в туристській групі сприяє успішному здійсненню походу без неприємностей і розчарувань, без травм і нещасних випадків. Тому виникають питання психологічної підготовки учасників походу. Комплексна психологічна

підготовка до туристського походу включає індивідуальну, групову і спеціальну підготовку.

Групова психологічна підготовка полягає у формуванні психологічно стійкого туристського колективу, в якому нормою стосунків між людьми є колективна взаємодопомога і взаємопідтримка, і який здатен функціонувати протягом тривалого періоду, часом у складних природних умовах. Групова психологічна підготовка є найважливішою і водночас найскладнішою частиною комплексної психологічної підготовки учасників туристського походу [4, С. 9].

В індивідуальну та спеціальну психологічну підготовку включають формування психічно стійкої та гармонійно розвиненої особистості, знання прийомів подолання стресового стану, паніки і страху.

Особливі вимоги висуваються до психологічної підготовки керівника туристської групи від якого залежить правильна підготовка до спортивно-туристичного походу та його успішне проведення. Як правило, керівник туристичної групи повинен мати незаперечний авторитет та повагу членів групи, мати великий досвід таких спортивно-туристичних походів, бути вимогливим та справедливим, вміти повести за собою, «заразити» своєю відданістю справі, мати гарні комунікативні та організаторські здібності. Попчиковський В.Ю. говорить про те, що керівника обирає сама група, однак часто він сам є ініціатором її створення [5]. Роль та відповідальність керівника спортивно-туристичної групи дуже висока, так як він несе відповідальність не тільки за себе, за свої вчинки, а і за вчинки і діяльність кожного члена групи, він несе відповідальність за їх здоров'я. Керівник спортивно-туристської групи повинен мати здібності, щоб поєднати колектив в єдине ціле, а для цього він повинен мати необхідний рівень психологічних знань, знань соціально – психологічних особливостей особистості, мати знання та досвід вирішення конфліктних ситуацій і у середині і назовні групи.

Сьогодні предмет вивчення психології туризму розширюється за рахунок вивчення дослідницького поля соціальної психології, яка розглядає

закономірності поведінки та діяльності людей, зумовлені фактом їх включення в соціальні групи, а також психологічні характеристики самих цих груп.

Туризм – це не тільки фізичні вправи та фізичне вдосконалення, це і доволі непроста тяжка праця у специфічних умовах походу, яка вимагає у людини вибирати вірні дії та усвідомлено оцінювати правильність цих дій. В такому випадку людині потрібна психологічна витривалість, психологічна стійкість.

**Висновки.** Проаналізувавши погляди вчених на психологію спортивного туризму, ми вважаємо, що можна зробити ряд загальних висновків, які стосуються питань успішного здійснення туристського походу і досягнення загальної мети.

В першу чергу, на наш погляд, успішне здійснення туристичного походу залежить від питання правильного комплектування групи, враховуючи при цьому його психологічні аспекти. Важливо при комплектуванні групи врахувати психологічну сумісність членів цього колективу. Психологічна сумісність набуває особливого значення для нормальних міжособистісних стосунків, взаємопорозуміння та взаємовиручки, суттєво впливає на психологічний клімат групи в умовах повної ізоляції, а це основа успішного здійснення походу і досягнення загальної мети.

Велику роль відіграє особистість керівника туристської групи. Це повинен бути високий професіонал, який досконально знає свою справу та має великий досвід спортивних походів. Він повинен стати лідером колективу однодумців, мати певний рівень психологічних знань, комунікативних якостей, бути вимогливим та справедливим.

На наш погляд, для успіху туристського походу, необхідно включити в підготовку до нього комплексну психологічну підготовку, що дозволить створити психологічно стійкий туристський колектив, в якому нормою стосунків між людьми є колективна взаємодопомога і взаємопідтримка.

**Перспективи подальших досліджень.** Враховуючи, що психологічні аспекти спортивного туризму вивчені ще недостатньо, потрібно продовжити дослідження в цій галузі спорту.

Особливі вимоги висуваються до психологічної підготовки керівника туристської групи, які в науковій літературі висвітлені недостатньо. Важливим, з психологічної точки зору, є комплектування туристської групи, враховуючі і психологічну сумісність членів цього колективу, що також вивчено вченими психологами слабо і потребує більш детального аналізу. На нашу думку доцільно було б розробити професіограму керівника туристської групи.

### **Список використаної літератури.**

1. Грицак Ю.П. Організація самодіяльного туризму: навчальний посібник для студентів спеціальності «туризм» / Ю.П. Грицак. - Харків: Екограф, 2008. - 164 с.

2. Шандор Ф. Ф. Сучасні різновиди туризму : підручник / Шандор Ф. Ф., М.П. Кляп М. П. — К. : Знання, 2013. — 334 с. — (Вища освіта XXI століття).

3. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / Ю. В. Щур, О. Ю. Дмитрук. –К. : «Альтерпрес», 2003. –232 с.

4. Тимошенко Л.О. Організація, підготовка та проведення спортивно-оздоровчих заходів: лекція № 2 / Л.О. Тимошенко, К.В. Лабарткава. – Львівський державний університет фізичної культури, – Львів, 2013. – 30 с.

5. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов / В.Ю. Попчиковский. – М. : Профиздат, 1987. - 224 с.

### **Відомості про автора:**

Александров Юрій Васильович – кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціології та психології, Харківський національний університет внутрішніх справ (м. Харків).