

Погляди вчених на психологічні аспекти спортивно-оздоровчого туризму

Анотація. В статті розглядаються психологічні аспекти спортивно-оздоровчого туризму. Аналізуються погляди вчених на основні проблеми цієї галузі.

Ключові слова: психологічна підготовка; спортивно-оздоровчий туризм; психологічна підготовленість; психологічний стан; психологічні фактори.

Вступ. Перед тим як перейти до викладання даної теми потрібно зрозуміти що криється за поняттям «психологічно підготовка».

Психологічна підготовка – це не просто якийсь психологічний вплив на особу, на його психологічні якості з метою тренування більш стійкої психіки, психологічної стійкості, готовності до подолання перешкод на шляху досягнення своїх прагнень, високих результатів в різних видах діяльності. Це і педагогічний вплив, або ціла система педагогічного впливу на особу. Тобто, психологічна підготовка включає в себе систему психологічного і педагогічного впливу на особу. Вона застосовується з єдиною метою подальшого формування та удосконалення у осіб особистісних якостей, необхідних психічних станів, необхідних для успішного виконання поставлених завдань.

Що стосується спортсменів – ці якості необхідні їм для успішного виконання тренувальної діяльності, якісної підготовки до змагань різного рівня та надійного та стабільного виступу на них.

Питання психологічної підготовки спортсменів вивчалися багатьма дослідниками, в тому числі і психологами, і тренерами (Алексіїв А.В., Кімова Л.Н., Блудов Ю.М., Гогунів Е.Н., Горбунов Г.Д., Деркач А.А., Джамгарова Г.Г., Ільїн Є.П. Ісаєв А.А., Клименко В.В., Колешко А.А., Марищук В.Л., Мартьянов Б.І. та інші).

Задача вчених-дослідників полягає у створенні умов для засвоєння спеціалістами в галузі спортивної діяльності науково-методологічних та прикладних проблем галузі, психологічної характеристики спортивної діяльності, засобів психологічного супроводження спортсменів.

Наприклад, фахівці Мулик К.В. та Носко М.О., досліджуючи проблему підготовки фахівців в галузі спортивно-оздоровчого туризму, відмічають, що серед основних складових психологічного аспекту є освоєння понять: психологічна підготовленість, втома, психологічний стан та керування ним з метою усунення негативних станів під час підготовки та участі у поході [1, с. 220].

Мета дослідження. Завдання дослідження.

При підготовці статті використовувалася наукова література з питань психології спорту, психології туризму, загальної психології.

Метою дослідження для вирішення поставлених завдань по темі було проаналізувати погляди вчених на вплив психологічних факторів та психологічних якостей особистості на успішність проведення спортивно-оздоровчих туристських заходів для покращення та укріплення здоров'я осіб, які займаються цим видом спорту.

З психологічної точки зору, основний мотив занять спортивно-оздоровчим туризмом є укріплення та покращення здоров'я особи, яка виявила бажання займатися цим видом спорту, а також розвиток і підвищення загального рівня знань, умінь, навичок. В успішності заходів спортивно-оздоровчого туризму важливим компонентом є психологічна підготовка учасників походу до подолання природних перешкод різних форм природного рельєфу. Основний результат таких занять – спортивне вдосконалення у самому широкому сенсі слова, включаючи психічне і фізичне.

Результати дослідження та їх обговорення. В 1954 році ООН туризм визначило активним образом відпочинку, який впливає на покращення самопочуття, укріплення здоров'я та фізичного розвитку особистості, що

дозволяє проводити час за межами країни або держави, тобто пов'язаний з пересуванням за межі постійного місця проживання.

Більшість людей уявляють, що туризм – це відпочинок, нові враження, задоволення. Він міцно увійшов в життя людей з його природним прагненням пізнати і відкрити незвідані краї, історію і культуру, пам'ятки природи, звичаї і традиції різних народів.

В результаті проведеного аналізу поглядів вчених на проблеми впливу психологічних факторів та психологічних якостей особистості на успішність проведення спортивно-оздоровчих туристських заходів, основною метою яких є укріплення здоров'я дітей та дорослих, які займаються цим видом спорту, можна зробити загальний висновок про їх немалий вплив на остаточні результати. Непідготовленість туристів до туру, психологічна несумісність учасників туристської групи можуть стати причиною погіршення фізіологічного і психо-емоційного стану туристів [2, С. 197-198].

Технологія функціонування спортивно-оздоровчого туризму розглядається через процес руху людини зі штучного міського середовища в природне.

Поряд з існуючою системою розвитку спортивно-оздоровчого туризму активний туризм також увійшов в сферу комерційного туризму, де організацією спортивно-оздоровчих турів займаються туристичні фірми [2, С.199].

Одне з перших завдань до підготовки до спортивно-оздоровчого походу – це формування групи та вибір керівника. Саме на цьому етапі підготовки одну з головних ролей відіграють психологічні аспекти підготовки. Саме від цих факторів в першу чергу залежить успішність походу.

Е.Е. Линчевський та Федотов Ю.М. вважають, що керівнику туристської групи постійно доводиться вирішувати безліч самих різноманітних задач. Вони вважають, якщо керівник туристської групи вийде з рівноваги, у нього станеться психологічний зрив – це може привести до виникнення екстремальних ситуацій та непередбачених наслідків в поході. Також ці автори заострюють увагу на те, що для попередження в туристській групі серйозних

конфліктів, які можуть бути утворені умовами, які вимагають нервового напруження та привести до аварійних ситуацій, потрібно знати як формуються відносини поміж людьми, яким чином розподіляються ролі в туристській групі, як починається конфлікт поміж учасниками походу та як його запобігти або припинити. Істинна цінність у відношеннях полягає в вихованні справній культури спілкування, особистісної внутрішньої культури. А тому підготовка до походу має важливу ціль ще й організувати сумісну діяльність, погодити та засвоїти внутрішні цілі та норми спілкування [3]. Саме всіма цими якостями повинен володіти керівник групи.

Туристська 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 [4, С. 6].

В ході походу на учасників діють багато різних факторів, пов'язаних зі складністю маршруту, часто з емоційними навантаженнями, психологічними і особистісними якостями членів туристської групи, психологічною сумісністю, здатністю до колективної взаємодії, вмінням підтримувати певну психологічну атмосферу в колективі та ін. Всі ці фактори учасникам походу потрібно враховувати та долати з основною метою, спрямовану на максимально ефективне функціонування групи при подоланні маршруту чи на індивідуальну і колективну мобілізацію на випадок екстремальних ситуацій, зазначають Ю. Щур, О. Дмитрук [5].

В результаті дії багатьох негативних факторів у учасників походу можуть негативно змінюватися ряд фізіологічних та психофізіологічних факторів. Вчені Кулікова Г.І., Логвінов В.С, Шеманаєв В.К. зазначають, що: «динаміка як фізіологічних, так і психологічних показників не суперечить гіпотезі «критичного третього дня походу» [6, С. 113]. Вони також вказують про необхідність «вивчати індивідуальні особливості процесу адаптації до екстремальних навантажень туристів, що здійснюють спортивні походи, у

високогір'ї і середньогір'ї», щоб «об'єктивно оцінювати можливості спортсменів-туристів ...».

Івашнева Л.А. та Урвачева Є.Є. по результатам досліджень роблять висновок, що в організації лікувального туризму та його компонентів лежать не тільки організаційно-методичні, але й окремі психологічні особливості особистості туриста [7, С. 320-324].

Мельнікова Л.В, Мельніков Д.А., Герасін М.М. в своїх дослідженнях звертають увагу на актуальні питання психологічного клімату в колективі, його значення для успішної підготовки групи [8, С. 554-556].

Вчені та лікарі відмічають покращення здоров'я у осіб, які активно займаються спортивно-оздоровчим туризмом. Про це свідчать результати досліджень фахівців лікарсько-фізкультурного диспансеру у м. Русе (Болгарія).

Різні види активного туризму повинні зайняти гідне місце в арсеналі засобів профілактики серцево-судинних захворювань.

Третьякова Т.Н. і Савиновска А.В. підводячи підсумки досліджень, показали, що систематичні заняття спортивно-оздоровчим туризмом благотворно впливають на досліджувані психофізіологічні показники (рівень тривоги та депресії, показники самооцінки емоційного стану групи та ін.) основних систем організму людини, на функціонування організму в цілому і, як наслідок цього, на тривалість життя людини.

Висновки з даного дослідження. Проаналізувавши погляди вчених на проблеми спортивно-оздоровчого туризму, можливо зробити деякі висновки.

В першу чергу, успішність спортивно-оздоровчого туристського туру залежить від успішного формування групи та визначення керівника.

Не визиває сумнівів, що керівник групи повинен мати ряд психологічних якостей, які б дозволили йому створити в колективі обстановку взаєморозуміння, взаємоповаги та взаємодопомоги, своєчасно помітити негативні зміни психологічних якостей у окремих членів групи, які можуть негативно впливати на спілкування між собою.

Систематичні заняття спортивно-оздоровчим туризмом позитивно впливають на фізіологічні та психофізіологічні показники людини, підвищують стресостійкість, рівень уваги, зменшують рівень тривожності та протистоять депресивним станам, підвищують показники самооцінки та інші, що покращує функціонування організму в цілому. Вчені та лікарі відмічають покращення здоров'я у осіб, які активно займаються спортивно-оздоровчим туризмом. Всі ці показники позитивно впливають на активність та тривалість життя людини.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Враховуючи високе значення спортивно-оздоровчого туризму на загальний стан здоров'я людини, доцільно продовжувати дослідження впливу спортивно-оздоровчих заходів на стан людини в усіх галузях спортивного туризму.

Список використаної літератури:

1. Мулик К.В., Носко М.О. Диференційований підхід до підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму для роботи з дітьми, підлітками та студентською молоддю // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка [Текст]. Вип.129. Т.ІІ / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка; гол. ред. Носко М.О. Чернігів: ЧНПУ, 2015. С. 217-223.

2. Третьякова Т.Н., Савиновская А.В. Изменение психо-эмоционального состояния туристов в спортивно-оздоровительном туре по реке Чусовая // Педагогико- психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Челябинск. ФГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный университет. №4 (37). 2015.

3. Линчевский Э. Э., Федотов Ю. Н. Типология и психология туризма [Текст] : учебное пособие. М. : Советский спорт, 2008. 272 с.

4. Александров Ю.В. Психологічні аспекти спортивного туризму // Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2017. 144 с. Режим доступу : <http://journals.uran.ua/index.php/wissn055>.