

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра спортивного туризму

**Кухтій А.О.  
Лабарткава К.В.**

**ЛЕКЦІЯ № 9**

**Фізико-психологічні аспекти підготовки групи до походу**

з навчальної дисципліни

**„Організація краєзнавчо-туристичної роботи”  
для студентів спеціальності 073 „Менеджмент”**

“ЗАТВЕРДЖЕНО”  
на засіданні кафедри спортивного  
туризму  
„\_” \_\_\_\_\_ 202\_ р. протокол № \_\_  
Зав.кафедри \_\_\_\_\_ Кухтій А.О.

## *Лекція 9. Фізико-психологічні аспекти підготовки групи до походу*

### План.

1. Особливість туристичної групи.
2. Психологічні аспекти безпеки в туризмі. Психологічна сумісність.
3. Індивідуальна, групова та спеціальна психологічна підготовка.

### **1. Особливість туристичної групи**

Туристська група відноситься до груп неофіційного, неформального типу, оскільки її основою є добровільне об'єднання людей, пов'язаних спільністю інтересів – участю у туристській подорожі. Членство у туристській групі може бути підтвержене на підставі бажання заявника, підкріпленого запрошенням чи особистим проханням, і за кожним членом групи зберігається право вийти з її складу. Це є свідченням того, що внутрішня структура групи, взаємовідносини і норми поведінки в ній визначаються не правилами субординації і службовою дисципліною, а спільною метою подорожі, характером і особистісними якостями членів туристської групи.

Туристська група створюється не на базі певного трудового колективу (хоча подібні випадки можливі), а формується з односторонців. Як правило, туристська група створюється кожний раз для нового походу, і тривалість її “життя” звичайно не перевищує тривалості походу, включаючи підготовку до нього, і деякий час після його завершення. Найбільш стійким утворенням у групі є її організаційне ядро у складі 1-3, іноді 5 найбільш досвідчених туристів, які є постійними учасниками туристських походів і подорожей.

*Характерною особливістю туристської групи є автономність її функціонування.* З моменту виходу на маршрут група, як правило, існує самостійно і повністю ізольовано, часто у складних і незвичних умовах, що змушує її членів розраховувати тільки на власні сили і можливості. Це диктує особливі вимоги до фізичної і технічної підготовки учасників, необхідність ретельного добору членів групи з урахуванням їх психологічної сумісності.

Добір учасників туристського походу здебільшого здійснюється на основі туристського досвіду. Психологічна сумісність, на жаль, часто залишається

поза увагою організаторів. Як показує досвід, психологічна сумісність набуває особливого значення для міжособових стосунків і психологічного клімату групи в умовах повної її ізоляції на маршруті. Практично проблема зводиться до питання, кому віддати перевагу при комплектуванні групи.

Керівники туристських подорожей іноді підходять до питання включення в групу досвідчених туристів з протилежних міркувань:

- одні вважають за краще взяти менш досвідченого туриста, але наперед виключаючи можливість виникнення рольових конфліктів з приводу претензій на особливу роль у групі;
- інші охоче включають у групу досвідчених туристів, цілком слушно розраховуючи на їх досвід і підтримку.

Основною мотивацією для включення в групу певної особи є її особистісні якості, розуміння нею своєї ролі в групі, контактність, доброзичливість у стосунках з людьми, готовність прийти на допомогу.

Серед рівних за іншими даними претендентів перевага віддається тим, хто має більш врівноважений характер, добре контактує з людьми, може бути цікавим співрозмовником (має певні пізнання в історії, літературі, мистецтві тощо), хто може стати лідером у похідному побуті, дозвіллі.

## **2. Психологічні аспекти безпеки в туризмі. Психологічна сумісність.**

При комплектуванні групи необхідно свідомо спрямовувати формування міжособових стосунків, заздалегідь передбачати засоби профілактики можливих психологічних конфліктів і непорозумінь, які можуть бути викликані психологічною несумісністю учасників походу.

*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.*

Керівник групи повинен чітко уявляти, що психологічна сумісність відіграє вирішальну роль у випадку, коли група поставлена у складні,

незвичайні умови, викликані обставинами туристського походу. До таких умов у першу чергу належать:

- тривале спілкування з обмеженим колом людей;
- складні зовнішні обставини, що висувають підвищені вимоги до фізичної і моральної стійкості людини.

Низька сумісність (навіть при відсутності явних конфліктів) різко знижує надійність і стійкість колективу, ефективність його діяльності. В разі ускладнення обстановки чи вимушеного продовження тривалості взаємодії часто виникають гострі конфлікти.

Людина має обмежений запас психологічної стійкості. Під час туристського походу виникає цілий ряд факторів, які значною мірою виснажують цей запас (підвищені фізичні навантаження, незадовільне чи одноманітне харчування, тривала відсутність умов для повноцінного відпочинку, хвороби тощо). Дуже складні, часом зовсім несподівані нервово – психологічні навантаження, а іноді й перевантаження виникають у групах, де складають недружні стосунки між туристами, зумовлені їх психологічною несумісністю.

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.

Туристська подорож вимагає від її учасників не лише фізичної, а й психічної енергії. З практики відомий ряд прикладів, коли добре фізично і технічно підготовлені туристи не могли досягти поставленої мети через невміння уникнути психічних зривів і конфліктів. Тому володіння механізмами формування психологічного клімату в туристській групі, знання ситуацій, що здатні призвести до конфлікту, вміння попередити його чи знайти з нього

правильний вихід сприятимуть успішному здійсненню подорожі без неприємностей і розчарувань, без травм і нещасних випадків.

Головними факторами стійкого позитивного психологічного функціонування туристської групи є володіння методикою добору учасників походу, вивіреність методів керівництва групою та її рольова мікроструктура.

### **3. Індивідуальна, групова та спеціальна психологічна підготовка.**

Звичайні складові життєдіяльності людини в соціальному середовищі в умовах туристського походу набувають якісно іншого значення і вимагають комплексної психологічної підготовки. Комплексна психологічна підготовка до туристського походу включає індивідуальну, групову і спеціальну підготовку.

*Індивідуальна психологічна підготовка* передбачає формування гармонійно розвиненої, психічно стійкої особистості, що здатна витримувати значні фізичні навантаження і нервово – психічне напруження. Особливі вимоги висуваються до психологічної підготовки керівника туристської групи.

*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 частиною комплексної психологічної підготовки учасників туристського походу.

*Спеціальна психологічна підготовка* спрямована на:

- оволодіння прийомами подолання стресового стану, паніки і страху в аварійних та екстремальних ситуаціях,
- вироблення психологічної здатності до роботи в різних умовах зовнішнього середовища,
- виховання готовності до дії і волі до життя адаптовано до природних умов, рівня соціально – економічного розвитку, політичної ситуації, етнопсихологічних характеристик і стереотипів поведінки населення регіону подорожі.

Визначна роль у формуванні особистості, її індивідуальних особливостей, а тим самим у створенні психологічного клімату в групі належить характеру – системі основних, найбільш окремих якостей людини, що виявляються в її індивідуальних діях, поведінці, спілкуванні з іншими людьми.

Характер визначається типом вищої нервової діяльності та умовами індивідуального життя людини (побутом, родом діяльності, вихованням і навчанням). Знання особливостей характеру людини дає уявлення про її суттєві риси, що, відзначаючись певною сталістю, кожний раз у заданій послідовності виявляються через її вчинки, ставлення до праці, до себе і до інших людей, до суспільних і особистісних цінностей.

Оцінюючи свій темперамент і темперамент інших людей, слід мати на увазі дві важливі обставини:

1. “Чистий” темперамент зустрічається дуже рідко. Найчастіше в людині поєднуються риси різних типів, хоча переважають особливості якогось одного. Для самовиховання важливо знати свій тип темпераменту, підсилювати його позитивні риси і коригувати негативні.

2. Не слід плутати темперамент з характером. Чесним, добрим, тактовним, дисциплінованим або, навпаки, нечесним, злим, грубим можна при будь-якому темпераменті.

### Психологічні аспекти безпеки в туризмі.

Розглядаючи питання комплектування туристської групи під кутом зору безпеки майбутнього походу чи подорожі, необхідно акцентувати увагу на наявність у керівника загостреного почуття відповідальності за своїх товаришів. Керівник, як правило, першим виходить на найбільш небезпечну ділянку маршруту, першим кидається на допомогу туристові, що потрапив у біду. Однак це може призвести до трагічних наслідків. Тому члени групи, зі свого боку, повинні дбати про безпеку керівника, стежачи за суворим дотриманням останнім відповідних правил, аж до категоричної вимоги користуватися страховкою, самостраховкою та іншими засобами, спрямованими на попередження нещасних випадків.

Велике значення для досягнення безпеки групи під час походу (особливо в умовах технічно складних категорійних походів) має сходженість групи, що дає змогу кожному з учасників оцінити не лише власні можливості, а й можливості своїх товаришів. Важливо також, що в напруженій ситуації учасники походу розуміють один одного без зайвих слів. Саме ці фактори набувають вирішального значення при подоланні групою найскладніших природних перешкод, необхідності діяти у виключно несприятливих, а то й небезпечних умовах.

Керівники туристських походів I, II, і (частково) III категорій не мають проблем у зв'язку з комплектуванням групи: до її складу входять, як правило, початківці, а також туристи з незначним досвідом участі у походах. Адже перешкод у походах таких категорій складності за звичай, не являють собою серйозної небезпеки для малодосвідчених туристів.

Інша картина спостерігається при комплектуванні туристських груп для походів IV- V, а тим більше VI, категорій складності. Учасників, що мають відповідну підготовку і необхідний досвід для таких походів, як правило, небагато, тоді як число претендентів на роль керівника групи різко збільшується. Тим часом за нормативними вимогами такий кандидат із п'яти категорійних подорожей три повинен пройти як керівник, маючи при цьому спортивний розряд від I до майстра спорту. Крім того, він змушений добирати "кістяк" групи з досвідчених туристів. При цьому група часто виявляється укомплектованою людьми, що не завжди психологічно сумісні. Іноді до складу групи потрапляють зовсім випадкові особи, незважаючи на наявність у них певного туристського досвіду. Якщо під час маршруту, керівник починає розуміти, що з тим чи іншим учасником дуже важко, а то й зовсім не можливо пройти обраний маршрут, він постає перед вибором:

- зійти з маршруту,
- обрати більш легку трасу,
- ризикнути.

В останньому варіанті можливість нещасного випадку різко збільшується.

Одним із суттєвих факторів, що становлять потенційну небезпеку для учасників туристського походу, є підвищене нервово–психічне навантаження, в тому, нервовий зрив, що можуть бути викликані різними обставинами. Уникнути цього можна за умови врахування відповідних особливостей людської психіки.

Коли людина відпочиває в нормальних, звичних для неї умовах – “комфортній зоні”, її мозок тримає під контролем лише основні фактори життєдіяльності: дихання, серцебиття та ін. В похідних умовах, і особливо в екстремальних ситуаціях, діяльність її мозку значно активізується. Вона спрямована на аналіз обстановки, прийняття відповідних рішень, що мобілізує весь організм на боротьбу за своє життя всіма можливими способами. Зрозуміло, що в цьому випадку нервові навантаження значно вище, ніж у попередньому.

На керівника туристської групи покладені контроль і відповідальність не лише за свої вчинки, а й за дії кожного учасника походу і всієї групи в цілому. Це додаткове навантаження викликає перевтому. У зв'язку з цим слід по можливості звільняти керівника від частини спільних робіт і чергувань, щоб усунути можливість прийняття ним помилкових рішень з питань, важливих для всієї групи.

Від авторитету керівника, відчуття товариства у групі, рівня дисципліни, психологічній готовності групи до маршруту і т.п. залежить успіх планованого походу, його безаварійність, всебічна корисність походу не тільки для його учасників, але і для колективу, що готував групу до походу.

### **Рекомендована література:**

1. Закон України Про туризм від 18 листопада 2003 року N 1282-IV (зі змінами і доповненнями) // <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?page=1&nreg=1282-15>
2. Закон України Про фізичну культуру і спорт від 24.12.1993 № 3808-ХІІ // <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>



3. Булашев О.Я. Теорія і методика спортивного туризму для студентів першого курсу (за кредитно-модульною системою), Харків:ХДАФК, 2007. – 230 с. – укр.
4. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм. Навч. Пос. – 2-е вид., перероб. Та доп. – К.:Альтпресс, 2008. – 280с.
5. Кифяк В.Ф. Організація туристичної діяльності в Україні. Чернівці: Карпати 2003.
6. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие / Ю.С. Константинов; Российская международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М :Советский спорт, 2009. – 392 с.
7. Пасечный П.С. Путешествуйте на здоровье! // Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 7. – М.: Знание, 1988.
8. Садикова С.Н. 1000 + 1 совет Туристу. Школа выживания. Минск, 1999.
9. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., 1986.