

Ю.А. Авхимович, ст. преп.;
И.В. Григоревич, доц., канд. пед. наук;
Е.В. Знатнова, доц., канд. пед. наук
(БГПУ, г. Минск)

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА ПРИ ПОДБОРЕ И КОМПЛЕКТОВАНИИ ТУРИСТСКОЙ ГРУППЫ

Важнейшим условием любого туристического похода является обеспечение безопасности всех его участников. Решение этой задачи осуществляется с помощью различных инструктажей по технике безопасности, с помощью теоретических занятий, на которых заинтересованных путешественниками знакомят с опасностями туристического похода. Отдельно будущих туристов обучают основам оказания первой доврачебной помощи.

Туристический поход, будь то сплав на байдарках, преодоление пешеходного маршрута или лыжный поход, связан с необходимостью принятия правильных решений и выполнением необходимых действий в самых различных ситуациях угрозы здоровью и имуществу участников. Поэтому существует необходимость обучения участников похода как руководителей групп, так и туристов надлежащему поведению в самых разных ситуациях. [1, с.190]

Однако при самом удачном стечении внешних обстоятельств, при самой тщательной подготовке поход может не доставить туристам радости, если между ними сложатся нездоровые отношения.

Конфликты в группе могут не только испортить впечатление от путешествия, но и привести к серьезным неприятностям. Поэтому, среди важнейших факторов успешного похода должен быть назван и психологический климат в туристской группе.

К сожалению, психологические факторы не всегда учитываются при организации путешествий. По всем другим вопросам туризма существует общедоступная методическая литература, а маршрутно-квалификационные комиссии и контрольно-спасательная служба тщательно проверяют готовность групп к предстоящим, если это сложные в техническом плане походы, по соответствующим нормативам. Лишь психологическую подготовку каждый инструктор или руководитель проводит исходя преимущественно из собственного опыта, собственных ошибок. [2, с. 3]

Туризм отвечает на очень широкий круг запросов. В числе их можно назвать поиски эстетического наслаждения от общения с природой, тягу к познанию родного края, других районов страны, к разного

рода новым впечатлениям. Многих манит романтика: костры, песни, даже лишения. А некоторые ищут общения. Иногда преобладает желание отвлечься, уйти от однообразия малоподвижного городского образа жизни, возможно и бегство от трудной ситуации.

Все эти ожидания присущи людям, пришедшим в туризм по собственной инициативе. Но бывает, что человек попадает в поход и без особой инициативы со своей стороны. Например, уговорили друзья или так сложились обстоятельства. Ожидание этих лиц, как и само обращение к туризму, носят случайный характер, и поэтому трудно предвидеть их поведение в путешествии.

Результат любого путешествия, похода оценивается каждым человеком в зависимости от того, насколько удовлетворены личные ожидания. Но объективный результат как отдельных путешествий, так и занятий туризмом в целом выходит далеко за рамки удовлетворения индивидуальных ожиданий. Так, туризм развивает многие ценные черты личности (патриотизм, коллективизм, мужество, любовь к природе, жизнерадостность и т.д.), формирует новые интересы, способствует развитию силы и выносливости. Причем происходит это независимо от того, ставит перед собой подобную задачу человек, занимающийся туризмом, или нет.

В походе бывают разные ситуации и хорошо, когда он проходит в спокойной обстановке в плановом порядке и все члены группы четко знают свои обязанности и все роли распределены. Но, допустим, что события принимают нежелательный оборот, и ситуация приближается к отрицательной черте и из-за этого может возникнуть опасность или тревожные ожидания. С появлением таких признаков человек настораживается и, хочет он этого или нет, готовится к защите. В качестве защиты выступают поведенческие навыки (шаблоны поведения), сформировавшиеся на основе предшествующего опыта. Могут быть использованы представления о том, как надо поступать в той или иной ситуации, основанные лишь на знании и не подкрепленные личным опытом.

В результате в состоянии тревожного ожидания готовность к действиям может оказаться резко повышенной или чрезмерно заторможенной. Человек, в частности, может начать действовать, причем не лучшим образом, без достаточных оснований, в ответ на случайные, не имеющие прямого отношения к делу обстоятельства.

Если несколько человек имеют одинаковые опасения, это резко усиливает их общую готовность к недостаточно обоснованным реакциям. Так, сомнения одного-двух участников: «А туда ли мы идем?», высказанное вслух и поддержанные еще кем-либо, могут без каких бы

то ни было дополнительных оснований превратиться в уверенность: «Мы идем явно не туда!» [2, с. 13]

Это может спровоцировать панику и не предсказуемые последствия. И хорошо если руководитель группы или опытные участники смогут разрешать подобные ситуации. Когда туристическая группа хорошо подобрана по составу, технически и психологически подготовлена и в ней нет случайных людей, примкнувших в последний момент, тогда можно надеяться на то, что поход пройдет в спокойной обстановке и все цели и ожидания будут выполнены.

Туристская группа, находясь длительное время на маршруте, решает все задачи жизнеобеспечения самостоятельно. Туристов важно заранее приучить к трудностям, которые встречаются в походе (сложные метеорологические условия, естественные препятствия и др.), воспитывать способность быстро принимать решения в сложной обстановке, формировать психологическую устойчивость коллектива к неблагоприятным условиям. Значительный эффект достигается в совместных тренировках участников группы, походах выходного дня, соревнованиях по различным видам туризма.

В создании положительного психологического микроклимата в группе многое зависит от руководителя, в роли которых чаще всего бывают учителя, преподаватели, тренеры. На маршруте все решения руководителя являются законом для участников, а их правильность и своевременность гарантирует успешное и безопасное прохождение маршрута.

Психологическая подготовка туриста – педагогический процесс, направленный на формирование позитивных морально-волевых качеств и умения преодолевать трудности, возникающие в походе. Поведение участника похода на привале, при организации бивака, при раздаче пищи и дежурстве позволяют в туристских условиях быстро и надежно узнавать характер людей.

Личность руководителя оказывает существенное влияние на воспитательный процесс. Важнейшие положительные качества педагога: эмоциональная стабильность (отсутствие изменений настроения или умение скрывать их); целеустремленность в работе; оптимистическая реакция на трудности; последовательность в применении психологического стимулирования (поощрения, ободрения); способность постоянно поддерживать высокое моральное состояние группы на маршруте и на тренировке; интеллигентность; умение настраивать туристов на реализацию намеченных целей; способность оказать помощь любой туристской группе, попавшей в сложную ситуацию. [3, с. 113, 148]

Задачу поддержания единства действий группы следует считать главной, стратегической. И ей должны быть подчинены все поступки, все решения руководителя.

Поддержание дисциплины в группе позволяет целенаправленно и планомерно готовиться к достижению высоких спортивных результатов в туризме, создавать атмосферу радости и уверенности в своих силах на маршруте, чувствовать поддержку товарищей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зайцев А.А. Повышение двигательной активности молодежи средствами спортивно-оздоровительного туризма / А. А. Зайцев, А.Е. Тарасов //Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2022. – №1(59). – С.190-195.

2. Линчевский Э.Э. Психологический климат в туристской группе. М., «Физкультура и спорт», 1980. – 109 с.

3. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебник / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 208 с.

УДК 378.015.3

Ю.А. Полещук, доц., канд. психол. наук;
А.Ф. Салычиц, ст. преп.
(БГПУ, г. Минск)

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Современная ситуация на рынке труда предъявляет определенные требования к выпускнику учреждений высшего образования. Будущему специалисту для полноценного развития необходимо не только владеть профессиональными компетенциями, но и иметь полноценное здоровье, которое обеспечивает социальную и профессиональную активность. Укрепление и сохранения здоровья становится приоритетом для осуществления активного долголетия.

Здоровый образ жизни – это «способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на выполнение человеком его социально-биологических функций» [1]. Формирование здорового образа жизни связано с выработкой навыков, умений и жизненных стереотипов, направленных на рациональную организацию