ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

Зинченко Виктор Борисович,
кандидат педагогических наук, професор,
Национальный авиационный университет,
Билецкая Виктория Викторовна,
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,
Национальный авиационный университет,
г. Киев

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы формирования личностных качеств студентов средствами спортивного туризма. Представлена характеристика психологических качеств: смелости, решительности, терпеливости; настойчивости, инициативности, дисциплинированности. Выявлены особенности развития психологических качеств средствами спортивного туризма.

Ключевые слова: туризм, студенты, психологическая подготовка.

Abstract. The questions of the formation of the personal qualities of students by means of sports tourism. The characteristics of psychological qualities: courage, determination, patience, perseverance, initiative and discipline. The features of psychological qualities by means of sports tourism.

Keywords: tourism, students, psychological preparation.

Введение. Одной из важнейших функций туризма как общественного явления в современных условиях выступает формирование всесторонней и гармонически развитой личности, сознательного и активного члена общества, сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Общественно-политическое воспитание средствами туризма имеет целью воспитание коллективистов, т. е. людей, ставящих общественные интересы выше личных, умеющих, преодолевая трудности и препятствия, делить радости и огорчения коллектива.

Особенно проявляется роль коллектива в походах различной сложности. Дружная группа – залог успешного прохождения маршрута, хорошей организации активного отдыха. Трудовое воспитание средствами туризма заключается в формировании умений и навыков самообслуживания и общественно полезной деятельности [1, 2].

В тренировочных и походных условиях воспитываются волевые качества: смелость и решительность, терпеливость; настойчивость, инициативность, дисциплинированность.

Цель работы – изучить особенности формирования личностных качеств студентов средствами спортивного туризма.

Результаты исследований и их обсуждение. Важно подчеркнуть, что в туристских путешествиях, даже небольших по протяженности и продолжительности, рождаются чувство коллективизма, любовь к природе, расширяется кругозор участников. Общая цель в походе сближает студентов разных годов обучения.

Каждый пройденный километр пути укрепляет уверенность в своих силах, приносит большое моральное удовлетворение.

Участники туристской группы должны обеспечивать самостоятельную жизнедеятельность в течение всей продолжительности маршрута: ориентироваться и преодолевать препятствия, ставить лагерь, готовить пищу, ремонтировать снаряжение, чинить одежду, фотографировать, делать описание маршрута.

Благодаря этому туристы не только усваивают элементарные приемы бытового труда, но и учатся проявлять сознательную дисциплину, организованность, согласованность совместных действий в работе.

Туризм, как никакой другой вид человеческой деятельности, приобщает занимающихся к прекрасному в природе и обществе, наполняет жизнь духовным содержанием, делает ее красивее, богаче, помогает лучше познать окружающий мир.

В основное содержание подготовки туристов должно входить всестороннее воспитание волевых качеств: смелости, решительности, терпеливости; настойчивости, инициативности, дисциплинированности.

Смелость - это способность действовать в опасных для жизни, здоровья и престижа человека ситуациях, не снижая качества деятельности. Под решительностью понимают способность человека быстро принимать решение и приступать к его осуществлению в значимой для него ситуации, особенно при неуверенности или боязни.

Смелость и решительность играют существенную роль при прохождении маршрута и преодолении сложных естественных препятствий: водных преград, перевалов, ледников и т. п. Воспитание этих качеств осуществляется постоянно.

Немаловажное значение при этом имеет постепенное усложнение упражнений и повышение требований при их выполнении: увеличение длины и крутизны склонов для спусков и подъемов; выполнение упражнений в равновесии на повышенной и суженной опоре (канат, трос или веревка); сближение ворот в технике водного туризма; спуск "дюльфером" и спортивным способом со склонов различной крутизны; хождение по ледовым склонам на кошках; переправа вброд через горную реку.

Терпеливость выражается в способности поддерживать с помощью дополнительного волевого усилия напряженность (интенсивность) работы на заданном уровне при возникновении внутренних условий, препятствующих этому, например, при утомлении на тренировке или на маршруте похода, недостатке кислорода в горах. Мерой терпеливости может быть время от момента появления усталости до отказа поддерживать усилие на заданном уровне.

Настойчивость – это проявляемое постоянно стремление достичь цели, несмотря на трудности и неудачи. В ходе подготовки к походу или соревнованиям необходимо ставить туриста в условия, приближенные к походным: тренироваться и соревноваться при любой погоде, постепенно усложнять трассы тренировок и соревнований по технике туризма, сокращать интервалы отдыха между сериями нагрузок, требовать выполнения заданной работы до конца, увеличивать протяженность походов выходного дня и скорость прохождения маршрута.

Инициативность – проявление творчества в деятельности, внутреннее побуждение к ее новым формам.

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

Воспитание сознательной дисциплины у туристов имеет свою специфику, поскольку занятия туризмом носят добровольный характер. Походы совершаются, как правило, только во время каникул.

Особенно важно понимание того, что дисциплина – это прежде всего подчинение интересам коллектива, борьба с собственными желаниями, вступающими в противоречие с нормами поведения в обществе.

Развивать волевые качества занимающихся туризмом следует постоянно.

Для этого необходимо постепенно повышать степень трудности тренировочных занятий; в ситуациях, моделирующих поход или соревнования по технике туризма, вызывать быстрые и энергичные волевые напряжения путем повышения интенсивности упражнений; создавать уверенность в выполнении любых заданий; максимально концентрировать внимание на заданиях, вырабатывающих способность к продолжительным волевым усилиям.

На туристском маршруте часто приходится встречаться с неожиданными трудностями или ситуациями (сложные участки подъема или спуска, пороги или водопады, лавиноопасные склоны, сложные метеорологические условия: пурга, гроза, сильный мороз или палящий зной; встречи с хищными животными; стихийные бедствия: землетрясение, наводнение, сель, извержение вулкана, сход лавины).

В каждой из подобных ситуаций туристы должны находить выход и обеспечить свою безопасность, для чего необходимо умение регулировать психические состояния, т. е. знать приемы понижения уровня возбуждения с целью успокоения.

ВЫВОДЫ. Таким образом, прикладное значение воспитания личностных качеств туриста состоит в обеспечении всестороннего развития физической деятельности в единстве с его духовным формированием для эффективного применения в творческом производительном труде.

Волевые качества, ставшие чертами личности туриста, определяют в комплексе важнейшее свойство «спортивного характера» – волю к победе на соревнованиях или к прохождению запланированного туристского маршрута, соединяющую в себе способность к предельной мобилизации и сосредоточению в экстремальных условиях, уверенность и общую психическую устойчивость, быстрое принятие решений. В единстве с этим свойством воспитываются и такие черты характера, как дисциплинированность, обязательность, спортивное трудолюбие.

Литература

1. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: навч. посіб. / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 304 с.

2. Аппенянский А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме: учебное пособие. / А.И. Аппенянский– М.: Советский спорт, 2006. – 196 с.