

**ГРАБОВСЬКИЙ Ю.А., ГОРОДИНСЬКА І.В., КОЛЬЦОВА О.С.,  
СТЕПАНЮК С.І.**

## **ОСОБЛИВОСТІ УМОВ СПОРТИВНОГО ПОХОДУ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЮНИХ ТУРИСТІВ**

**Анотація.** Розглядаються різні умови спортивних походів і їх вплив на психоемоційний стан юних туристів.

**Ключові слова:** психоемоційний стан; похід; юні туристи.

**Вступ.** Спортивний туризм посідає значне місце серед багатьох засобів виховання учнівської молоді, тому що він забезпечує комплексний вплив на всебічний розвиток особистості і, водночас, відповідає потребам людей молодого віку. Великі можливості має рухова діяльність в процесі походів для вирішення завдань психофізіологічного виховання, що обумовлена їх змістом. Зміст обумовлено різноманітністю інтелектуальних, пізнавальних, моральних і емоційних компонентів та форм організації. В процесі походів поведінка особистості відкрита для спостереження тренером-педагогом у повсякденних та критичних ситуаціях і емоційних станах (як правило на межі особистих можливостей). При цьому, наявність постійного щільного контакту і емоційності взаємовідносин сприяють появі можливості для створення педагогом різноманітних ситуацій, які можна використовувати для формування почуття обов'язку і надійності, відповідальності, поваги до слабкого, власної гідності, гордості, моральності, сором'язливості тощо.

Спортивні пішохідні туристські походи насичені великою кількістю складностей та перешкод. Це складності адаптації організму до незвичної діяльності (подолання великої відстані з рюкзаком певної ваги), наявність природних перешкод, необхідність улаштування туристського побуту в будь-

яких кліматичних умовах, складності спілкування у малих групах та інше, що викликає стресовий стан особистості. Як правило, туристам початківцям важко переборювати складності тому, що їх емоційно-вольові та моральні якості сформовані на низькому рівні. З іншого боку, в процесі походу швидше, ніж у повсякденному житті, відбуваються зміни психоемоційного стану особи, адаптації до незвичайних умов та перешкод. Ця думка підтверджується результатами дослідження Крайнюк В.М., яка вказує, що «стресостійкість особистості формується на основі багаторазового повторення зіткнення особистості зі стресогенними факторами» [3].

Психоемоційний стан особистості – це реакція функціональних систем організму на різноманітні зовнішні і внутрішні подразники, яка спрямована на збереження всього організму і забезпечення його життєдіяльності у конкретних умовах існування. Важливість вивчення психоемоційного стану пояснюється тим, що різні форми поведінки і діяльності людини відбуваються на фоні деякої сукупності станів, які визначають готовність до виконання діяльності і її ефективність [1]. В психології розглядають різноманітні види психоемоційних станів, які можуть впливати як позитивно, так і негативно на поведінку і успішність діяльності. Найбільш актуальними для успішної спортивної діяльності є: психічне напруження, агресивність, тривожність, емоційно-вольовий стан, активність і збудження [2].

Емоції – це специфічна форма взаємодії особи з навколишнім світом, спрямована на постійне пізнання цього світу і свого положення в ньому через самого себе в формі переживань. Ця специфічність виявляється в людських якостях позитивного і негативного полюсів емоцій, що означає їх диференціацію.

І.В. Ходаш та К.В. Мулик, досліджуючи вплив водного походу вихідного дня на членів трудового колективу, стверджують, що «...походи ефективно стимулюють відновлювальні процеси в організмі, підвищують настрій,

сприяють припливу бадьорості і сил, сприятливо впливають на здоров'я людини» [5, с.129].

Розглядаючи педагогічні можливості туристсько-краєзнавчої діяльності А.Л. Шипко вважає, що вони обумовлені тим, що під час туристських походів діти знаходяться у незвичному життєвому середовищі, важливими складовими якого є: самодіяльність і самоврядування туристської групи, маршрут походу, туристський побут, природне і соціальне оточення, а також напружені ситуації [5]. Різновиди маршрутів та районів походів сприяють задоволенню таких потреб молодшої людини, як потреба у новизні, в пізнанні, пошуку автономії в малому колективі, потреба у неформальному спілкуванні з однолітками та рівноправному спілкуванні з дорослими, потреба у дружбі. Завдяки різноплановості та різнобічності, туристсько-краєзнавча діяльність володіє значними можливостями реалізації здібностей особистості, через які вони можуть показати себе, затвердитися як знавець, спеціаліст в очах товаришів. Задоволення від виконаної роботи збуджує бажання затвердитись в інших видах діяльності.

Реакція функціональних систем організму на різноманітні зовнішні і внутрішні подразники, яка спрямована на збереження цілісності організму і забезпечення його життєдіяльності у конкретних умовах існування характеризується психоемоційним станом особистості.

Основними психолого-педагогічними особливостями туристського походу є те, що в процесі їх проведення створюються умови для реалізації більшості потреб підліткового віку. Це, в свою чергу, створює передумови для цілеспрямованого впливу на особистість, на її психоемоційний стан.

Формувати вольові якості у школярів під час туристських подорожей можливо при створенні ситуацій, де відбувається вольове напруження, що сприяє формуванню у дітей таких життєво важливих рис, як сміливість, рішучість, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість [5].

**Мета та завдання дослідження.** Актуальність проблеми зумовлює *мету дослідження* – визначення особливості впливу умов багатоденного пішохідного походу на психоемоційний стан юних туристів.

**Матеріал і методи дослідження.** В процесі дослідження використовувались наступні методи досліджень: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; методи дослідження властивостей психоемоційного стану; методи математичної статистики. Оскільки поведилося дослідження стан і розвиток психоемоційних показників юних туристів, то оцінку психічного стану проводили за методикою самооцінки психічного стану (САН), оцінки рівня особистої тривожності за методикою Спілберга; оцінки емоційно-вольових якостей.

Для організації дослідження були обрані гуртківці комунального закладу «Центр туристсько-краєзнавчої творчості учнівської молоді» Херсонської облради в кількості 14 осіб, 2005-2006 рр. народження. До походу підлітки пройшли оцінювання рівня психоемоційного стану за тестами.

**Результати дослідження.** Багатоденний пішохідний похід здійснювався у Карпатах, який тривав 8 днів. Протягом походу туристи довго перебували в середовищі, яке суттєво відрізнялося від звичайних умов, отримували значні фізичні і психічні навантаження, попадали в екстремальні ситуації, обумовлені перепадами температур, атмосферного тиску, опадами, різним рельєфом; здійснювали підйоми та спуски з рюкзаками, витримували несприятливі погодні умови, відчували на собі “спілкування” з природою тощо. Також підлітки виконували певну роботу у відповідності до своїх обов'язків. Все це здійснювало вплив на психоемоційний стан туристів. Отже на групу впливали: умови навколишнього середовища, фізичне навантаження, незвичні обов'язки, особливості спілкування з членами туристської групи. Повторне тестування психологічних якостей було проведено після туристського походу наступного дня.

За результатами дослідження встановлено: емоційне піднесення, що є результатом виправданих сподівань кожного туриста і “спілкування” з природою, позитивно впливає на самопочуття та настрої туристів. При погіршеннях погодних умов і в результаті здійснення переходів з одноманітними ландшафтами ці показники зменшувалися. Сон також пов'язаний з погодними умовами і особистими переживаннями: на четверту ніч було значне зниження температури; погано спалося перед складною ділянкою. В інших випадках, не зважаючи на втому, сон у більшості був нормальний. Протягом походу ніхто з туристів не скаржився на поганий апетит, або його відсутність. Самооцінка працездатності знижувалася після поганого сну та після великих навантажень. Що стосується опосередкованих показників, то, у більшості вони майже не відрізнялися від норми, тобто від показників до походу. Хоча спостерігалось деяке напруження у відношеннях з товаришами на п'ятий день походу, що можна пояснити високим навантаженням (22 кілометри та 780 метрів набору висоти – максимальне за весь похід).

Порівнюючи результати психологічних тестів юних туристів в процесі походу, можемо зазначити, що участь у ньому сприяє удосконаленню моральних та емоційно-вольових якості особистості, помітно покращує психічний стан людини. Проведене дослідження дозволяє рекомендувати використання доцільно організованих туристських походів для підвищення рівня моральних та емоційно-вольових якостей особистості (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Порівняльна таблиця результатів тестування рівня розвитку емоційно-вольових якостей юних туристів (n=14)**

Рівні психо-емоційного стану	До походу				Після походу	
	на початку підготовки		безпосередньо перед походом			
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Високий	2	14	2	14	4	29
Вище середнього	4	29	5	36	7	50
Середній	6	43	5	36	2	14
Нижче серед.	2	14	2	14	1	7

Низький	-	-	-	-	-	-
---------	---	---	---	---	---	---

Провівши кореляційний аналіз (за Спірменом) впливу умов походу на показники психоемоційного стану юних туристів, було встановлено певний взаємозв'язок між ними. Так, самопочуття юних туристів має тісний зв'язок із довжиною денних переходів (див. табл. 2). Коефіцієнт рангової кореляції  $r=0,76$  (при  $p<0,05$ ). Тобто збільшення довжини денних переходів викликає погіршення самопочуття.

Так, як тестування походило в кінці дня, то можна стверджувати, що активність, яку проявляють юні туристи, теж прямо пропорційно залежить від довжини денних переходів. Ця залежність має суттєвий зв'язок:  $r=0,84$  (при  $p<0,05$ ). Але, у деякі дні певну корекцію вносить емоційний настрій та умовами відпочинку. Там, де місце біваку більш мальовниче, поряд є джерело зі струмком, достатня кількість палива, виконання роботи по влаштуванню табору не викликає труднощів, активність підвищується. Втома, накопичуючись кожного дня, повинна викликати зниження активності, але такого не спостерігається.

Це пояснюється тим, що втома, яка накопичується протягом дня компенсується повноцінним відпочинком. Майже кожного дня група виходила на місце ночівлі на пізніше 17-00. Це давало можливість спокійно, без метушні облаштувати табір, здійснити особисту гігієну, приготувати вечерю і повечеряти, відпочити біля вогнища, вчасно лягти спати. Винятком були дощові вечори, коли здійснити дії для комфортного відпочинку було майже не можливо.

Результати тестування по визначенню взаємозв'язку між довжиною денних переходів і настроєм свідчать про відсутність зв'язку між ними:  $r=0,48$  при  $p>0,05$ . Аналогічні дані отримані при тестуванні рівня тривожності ( $r=0,21$  при  $p>0,05$ ) (табл. 2). На ці показники більш суттєвий вплив здійснюють емоції, отримані від природи, від спілкування в групі, від погодних умов тощо.

**Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку показників  
психоемоційного і функціонального станів туристів (n=14)**

Показники	Довжина денних переходів	Достовірність
Самопочуття	0,76	p<0,05
Активність	0,84	p<0,05
Настрій	0,48	p>0,05
Тривожність	0,21	p>0,05

**Висновки та перспективи подальших досліджень.**

1. На психоемоційний стан юних туристів впливають такі чинники: довжина денних переходів, "спілкування" з природою, погодні умови, спілкування в групі, виправдання сподівань щодо походу тощо. Навантаження, отримане кожного дня туристами, як правило викликає зниження самопочуття, активності, настрою. Але позитивні емоційні враження від природи, спілкування з групою, погодні умови можуть сприяти рівня психоемоційного стану туристів.

2. Визначення особливостей впливу умов пішохідних туристських походів на психоемоційний стан юних туристів дозволяє проектувати характер, зміст та обсяг цих умов для доцільного впливу на емоційно-вольові якості особистості, що є перспективним і актуальним завданням.

**Список використаної літератури:**

1. Василенко І.С. Методи та прийоми саморегуляції психоемоційних станів студентів–спортсменів. Проблеми екстремальної та кризової психології, 2013. Вип. 14. Частина I. С.41-47.
2. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті монографія: монографія. Л. : ЛДУФК, 2013. 312 с.
3. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: [монографія]. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

4. Ходаш І.В. Мулик К.В. Організація водних походів вихідного дня, у якості дозвілля трудового колективу. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць. Харків, 2017. С.121-129. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/wissn055>.

5. Шипко А. Л. Природне середовище як вирішальний фактор формування та корекції особистості Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди: науково-теоретичний збірник. Переяслав-Хмельницький, 2003. С. 41-45.

**Відомості про авторів:**

**Грабовський Юрій Антонович** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, Херсонський державний університет, (м. Херсон), [turik56.ua@gmail.com/](mailto:turik56.ua@gmail.com)

**Городинська Інна Володимирівна** - кандидатка педагогічних наук, доцентка, доцентка кафедри теорії та методики фізичного виховання, Херсонський державний університет, (м. Херсон), [innagorod1969@gmail.com/](mailto:innagorod1969@gmail.com/)

**Кольцова Ольга Сергіївна** - кандидатка педагогічних наук, доцентка, доцентка кафедри теорії та методики фізичного виховання, Херсонський державний університет, (м. Херсон), [olya.kolcova@gmail.com](mailto:olya.kolcova@gmail.com).

**Степанюк Світлана Іванівна** - кандидатка наук з фізичного виховання та спорту, доцентка, доцентка кафедри теорії та методики фізичного виховання, Херсонський державний університет (м. Херсон), [svitlanastepanuk1@gmail.com/](mailto:svitlanastepanuk1@gmail.com/)