

УДК 796.57.001:796.51-053.85

ТОПОРКОВ А. Н.

Харьковский национальный экономический университет им. С. Кузнеця

## Исследование уровня психологической подготовленности туристов-лыжников 30–40 лет в процессе предпоходной подготовки

**Аннотация.** *Цель:* сравнить результаты исследования психологического состояния туристов-лыжников 30–40 лет на различных этапах предпоходной подготовки. **Материал и методы:** в исследовании приняли участие 14 человек в возрасте от 30 до 40 лет, имеющие различный опыт водных, пеших и горных, а также лыжных спортивных походов. Использовался анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики. **Результаты:** обработаны результаты тестирования психологического состояния туристов-лыжников 30–40 лет участников экспериментальной группы, полученные на разных этапах предпоходной подготовки. Проведен их сравнительный анализ. **Выводы:** установлено что, на этапах предпоходной подготовки показатели личностных качеств и концентрации внимания постоянно повышались, достигнув к концу эксперимента высшей степени выраженности.

**Ключевые слова:** туристы-лыжники, психологическая подготовка, концентрация, внимание, качество, личность, эксперимент, результаты, показатель, тестирование.

**Введение.** Психологическая подготовка туриста-лыжника включает в себя формирование знаний по основам психологии, а также воспитание морально-волевых и личностных качеств. Психологическую подготовку туриста-лыжника принято делить на две составляющие: общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых морально-волевых качеств туриста-лыжника. Специальная (подготовка к преодолению конкретных естественных препятствий) в каждом конкретном случае должна иметь: определенную установку на преодоление препятствий (безопасность, скорость и др.); мотивацию действий; осознание сложности препятствия и возможности его преодоления; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для решения поставленных задач; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими действиями; создание состояния психологической готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям, а также к тесному взаимодействию с другими членами группы [1; 2; 5; 6; 9; 11].

В тоже время общественно-социальное воспитание формирует социальную активность личности туриста-лыжника и группы в целом, что проявляется в общественно-полезной работе, охране окружающей среды, краеведении и других видах деятельности.

Нравственное воспитание туриста-лыжника является основой формирования сознания и важнейших моральных качеств личности. Для лыжного туризма одним из важнейших качеств является коллективизм, в том числе чувство долга и ответственности, товарищеской взаимопомощи, требовательности к другим и к себе в интересах коллектива, дисциплинированность.

Воспитание волевых качеств туристов-лыжников осуществляется в процессе предпоходных тренировок и в походных условиях. Преодоление препятствий – необходимый фактор проявления и развития воли. К основным волевым качествам, которые необходимы туристам, относятся: целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость, инициа-

тивность, выдержка и терпение.

Очевидно, что целеустремленность – главное волевое свойство, определяющее направление и уровень развития личности. В воспитании целеустремленности необходимо ставить перед туристами-лыжниками доступную цель и добиваться её достижения. В пешем, горном, лыжном туризме такой целью может быть успешное проведение туристского похода в заранее выбранном районе, что должно сопровождаться повышением спортивного мастерства [1; 4; 6; 8; 9].

По мнению многих исследователей [2; 4; 7; 9; 10], смелость – умение противостоять страху и действовать в опасных ситуациях с определенным обеспечением безопасности. Многие технические приемы в туризме, относящиеся к преодолению естественных препятствий, требуют смелости и воспитывают ее в процессе их выполнения.

Решительность – умение достаточно быстро и обоснованно принимать решения и приступать к их осуществлению в условиях нескольких вариантов и неоднозначности последствий того или иного решения. Особенно часто требуется проявлять решительность руководителю туристской группы при выборе вариантов пути.

Настойчивость – умение постоянно стремиться к достижению цели, несмотря на определенные трудности и неудачи. Настойчивость туристов проявляется в регулярных занятиях туризмом в любых условиях внешней среды.

Инициативность – умение по собственному почину предпринимать определенные действия, направленные на решение частных и общих проблем. Особенно важна инициативность в решении задач обеспечения безопасности и других ситуационных задач в туризме.

Выдержка – умение не спешить с действиями; выводами; проявлениями чувств, мешающими осуществлению принятого решения; не поддаваться влиянию лиц, проявляющих неуверенность; малодушие; трусость; и т. п. В туризме осуществление даже неверного решения в выборе пути часто предпочтительнее изменения решения в поисках верного варианта пути, если это не связано с безопасностью.

[dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-2.038](https://doi.org/10.15391/sns.v.2015-2.038)

© ТОПОРКОВ А. Н. 2015



Терпение – умение в тяжелых условиях противостоять утомлению, отрицательным эмоциям, определенное время выдерживать сравнительно высокие нагрузки, используя дополнительные волевые усилия. В туризме тяжелый рюкзак и многие километры пути – основные испытания.

Ряд исследователей [3; 7; 9; 10] отмечают, что в воспитании личностных качеств туриста используются общеизвестные методы формирования сознания личности (лекции, беседы, метод примера и др.); методы организации деятельности и формирования опыта поведения (педагогические требования и задания, разнообразные упражнения, создание воспитывающих ситуаций и др.); методы стимулирования (соревнования, поощрения, наказания и др.).

**Связь работы с научными программами, планами, темами.** Исследования выполнялись в соответствии с тематическим планом НИР кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма Харьковской

Государственной академии физической культуры (ХГАФК) Министерства образования и науки Украины на 2013–2017 гг. по теме «Основы спортивного туризма в рекреационной деятельности разных возрастных групп населения Украины» (номер государственной регистрации 0114U000366).

**Цель исследования:** определить изменения степени выраженности «большой пятерки» личностных качеств и концентрации внимания с помощью метода «перепутанных линий» у туристов-лыжников в процессе предпоходной подготовки.

**Материал и методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследования проводились в мае – январе 2012–2013 года. В экспериментальную группу вошли 14 человек в возрасте от 30 до 40 лет, имеющие многолетний туристский опыт.

Таблица 1  
Степень выраженности личностных качеств туристов-лыжников 30–40 лет в предпоходный период (n=14)

№ п/п	Показатели, баллы	30–40 лет		
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$
		Май	Август	Январь
1.	Экстраверсия – интроверсия	8,6±1,00	10,9±0,87	13,3±1,02
2.	Эмоциональная устойчивость – нейротизм	10,1±0,60	8,6±0,71	6,6±0,75
3.	Открытость – закрытость к новому опыту	10,7±0,55	11,9±0,82	13,6±0,62
4.	Сознательность – несобранность	7,2±0,88	6,9±0,94	12,8±1,03
5.	Доброжелательность – враждебность	9,9±0,72	11,9±0,58	13,1±0,58

#### Кол-во правильных ответов

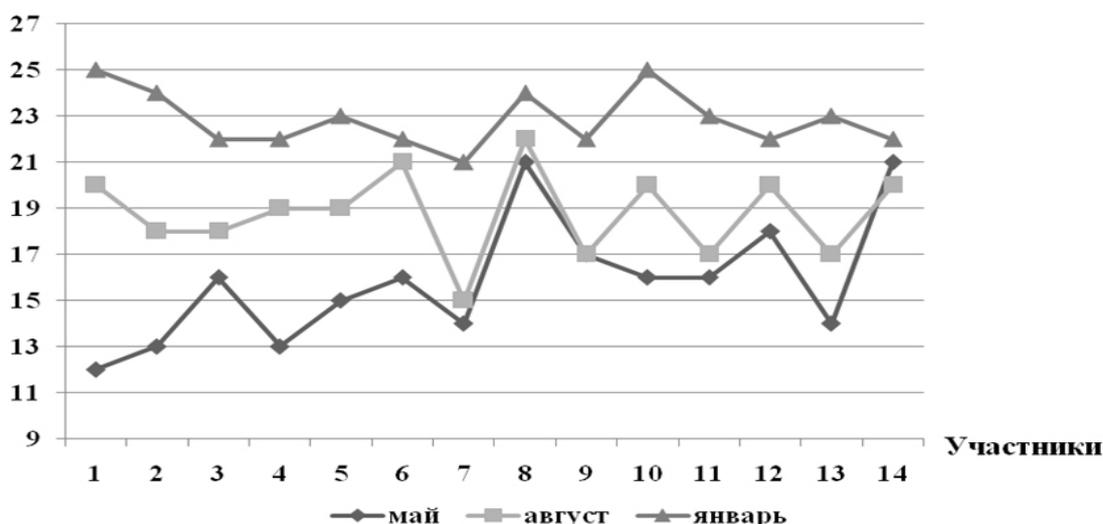


Рис. 1. Уровень концентрации внимания туристов-лыжников 30–40 лет (n=14):  
1 – май; 2 – август; 3 – январь

**Результаты исследования и их обсуждение.**

В процессе предподходной подготовки используемые средства тренировки в определенной степени воздействуют на формирование как индивидуальных, так и групповых психологических качеств.

Поэтому на протяжении предподходной подготовки было целесообразно выявить степень выраженности личностных качеств туристов-лыжников (0–3 низкая; 4–6 ниже среднего; 7–9 средняя; 10–12 выше среднего; 13–16 высокая), которые в нашем исследовании определялись по методике, предложенной А. Г. Грецовым (2006) (табл. 1) [3].

При тестировании туристов-лыжников 30–40 лет получены результаты средней степени выраженности, которые соответствовали готовности продуктивно выполнять любую работу в коллективе, чем индивидуально, в процессе всего периода подготовки показатели статистически значимо увеличились на 4,7 балла ( $t=3,59$ ;  $p<0,01$ ) и составили высшую степень выраженности.

Показатель личностных качеств «эмоциональная устойчивость – нейротизм» также изменился и в конце исследований составил уровень выраженности ниже среднего, но при этом соответствовал повышенной работе в стрессовых ситуациях ( $p<0,01$ ).

На протяжении исследований прослеживалась неустойчивость убеждений, при этом в группе происходило полное восприятие всего нового, что появлялось ( $p<0,01$ ).

Показатель личностных качеств «сознательность – несобранность» на протяжении восьми месяцев имел среднюю степень выраженности, что вызвало желание контролировать друг друга, а также переживать из-за своих реальных или мнимых ошибок, в дальнейшем прослеживалась целеустремленность, надежность в действиях, настойчивость с высокой степенью выраженности ( $p<0,01-001$ ).

В процессе предподходной подготовки статистически значимо изменилось пятое качество «доброжелательность – враждебность», результат которого имел высокую степень выраженности, что на 3,2 балла ( $t=3,38$ ;  $p<0,01$ ) выше относительно начала исследова-

ований.

Также нами проведено исследование концентрации внимания туристов-лыжников, т. е. сосредоточения на одной деятельности, характеризующей степень, глубину определенной работы, используя методику перепутанных линий (рис. 1).

В начале исследований были выявлены большие различия между показателями у туристов, которые составили в мае 9 баллов, в середине (август) они достигли 7 баллов и в конце (январь) 4 балла.

Показатель внимания позволил нам выявить высокий уровень концентрации за короткий промежуток времени. Высокий уровень концентрации часто соседствует с рассеянностью, которая является обратной стороной увлеченности, поглощенности каким-то делом (табл. 2).

Оценка статистической значимости показателей концентрации внимания туристов-лыжников 30–40 лет выявила разницу между показателями первого и третьего исследования и составила 7 баллов ( $t=2,89$ ;  $p<0,05$ ).

**Выводы:**

1. Исследования психологического состояния туристов-лыжников 30–40 лет показали, что в начале эксперимента в большей степени проявлялся нейротизм, закрытость, которые зависят от склонности к изменчивости настроения, готовности принять неудачу.

2. В конце эксперимента под воздействием тренировочных нагрузок туристы проявили высокий уровень притязаний – желание ставить себе более сложные цели в достижении результатов.

3. В процессе предподходной подготовки определена высокая степень сосредоточения на тренировочной деятельности, позволяющая в дальнейшем уменьшить количество всевозможных ошибок, которые могут привести к травматизму и несчастным случаям в лыжном спортивном походе.

**Дальнейшие исследования** будут направлены на определение психологической подготовленности туристов в других видах туристской деятельности.

Таблица 2  
Уровень концентрации внимания туристов-лыжников 30–40 лет ( $n=14$ ), баллы

Показатели	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$	t	p
	Май	Август	Январь		
Перепутанные линии	15,9±2,17	18,8±1,65	22,9±2,89	$t_{1,2}=1,08$ $t_{1,3}=2,89$ $t_{2,3}=2,07$	$p_{1,2}>0,05$ $p_{1,3}<0,05$ $p_{2,3}<0,05$

**Список использованной литературы:**

1. Байковский Ю. В. Психология альпинистских групп / Ю. В. Байковский. – Элиста : Джангар, 1992. – 121 с.
2. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Ф. Е. Василюк // Журнал практической психологии и психоанализа. – М., 2001. – № 4. – 156 с.
3. Грецов А. Г. Практическая психология для подростков и их родителей / А. С. Грецов. – СПб. : Питер, 2006. – 103 с.
4. Даниличева Е. А. Сплоченность туристской группы как один из факторов обеспечения безопасности и успешности туристского похода / Е. А. Даниличева // Педагогіка, психологія, філософія. – Переяслав-Хмельницький, 2011. – Вип. 20. – С. 444–447.
5. Марищук В. Н. Методика психодиагностики в спорте / В. Н. Марищук, Ю. Л. Блудов. – М., 1994. – 156 с.
6. Мартынов А. И. Психология спорта / А. И. Мартынов. – М. : СпортАкадеМ-Пресс, 2001. – 260 с.
7. Михайлова Л. А. Способы автономного выживания человека в природе : учебник для вузов / Л. А. Михайлова. – СПб. : Питер, 2008. – 271 с.
8. Пясики Д. Н. Психология альпинизма / Д. Н. Пясики. – Иерусалим : Достояние, 2009. – 226 с.
9. Топорков А. Н. Специальная предподходная подготовка туристов-лыжников 30–40 лет для снижения травматизма



во время похода : дис. ... к-та фíz. вих. наук : 24.00.02 / А. Н. Топорков. – Х., 2014. – 253 с.

10. Ужegov Г. Н. Секреты выживания в чрезвычайных ситуациях / Г. Н. Ужegov. – М. : АНС, 1999. – 400 с.

11. Leonard A. Loudis Skiing Out of Your Mind: The Psychology of Peak Performance / Leonard A. Loudis. – Leisure Press, 1986. – 236 p.

Стаття надійшла до редакції: 13.03.2015 р.

Опубліковано: 30.04.2015 р.

**Анотація.** Топорков О. М. Дослідження рівня психологічної підготовленості туристів-лижників 30–40 років у процесі передпохідної підготовки. **Мета:** порівняти результати дослідження психологічного стану туристів-лижників 30–40 років на різних етапах передпохідної підготовки. **Матеріал і методи:** у дослідженні взяли участь 14 осіб у віці від 30 до 40 років, які мають різний досвід водних, піших і гірських, а також лижних спортивних походів. Використовувалася аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Результати:** опрацьовано результати тестування психологічного стану туристів-лижників 30–40 років учасників експериментальної групи, отримані на різних етапах передпохідної підготовки. Проведено їх порівняльний аналіз. **Висновки:** встановлено, що на етапах передпохідної підготовки показники особистісних якостей і концентрації уваги постійно підвищувалися, досягнувши до кінця експерименту вищого ступеня вираженості.

**Ключові слова:** туристи-лижники, психологічна підготовка, концентрація, увага, якість, особистість, експеримент, результати, показник, тестування.

**Abstract.** Toporkov A. Research of level of psychological preparedness of 30–40 years old tourists skiers in the preparation period. **Purpose:** compare the results of research of the psychological state of 30–40 years old tourists skiers at various stages of preparation period. **Material and Methods:** 14 people aged 30 to 40 years old who have a different experience in water, hiking and mountain as well as ski-sport hiking took part in research. Analysis of scientific and methodical literature, pedagogical observations, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics is used. **Results:** the test results of 30–40 years old tourists skiers which are the participants in the experimental group received at different stages of preparation period and the results. Their comparative analysis is held. **Conclusions:** it was found that, at the stages of preparation period indicators of personal qualities and concentration had always risen, reaching the highest degree at the end of the experiment.

**Keywords:** tourists skiers, psychological preparation, concentration, attention, quality, personality, experiment, results, rate, testing.

#### References:

1. Baykovskiy Yu. V. Psikhologiya alpinistskikh grupp [Psychology mountaineering groups], Elista, 1992, 121 p. (rus)
2. Vasilyuk F. Ye. Zhurnal prakticheskoy psikhologii i psikhoanaliza [Journal of Applied Psychology and Psychoanalysis], Moscow, 2001, vol. 4, 156 p. (rus)
3. Gretsov A. G. Prakticheskaya psikhologiya dlya podrostkov i ikh roditel'ey [Practical psychology for adolescents and their parents], Saint Petersburg, 2006, 103 p. (rus)
4. Danilicheva Ye. A. Pedagogika, psikhologiya, filosofiya [Pedagogy, psychology, philosophy], Pereyaslav-Khmel'niyskiy, 2011, Vol. 20, pp. 444–447. (rus)
5. Marishchuk V. N., Bludov Yu. L. Metodika psikhodiagnostiki v sporte [The technique of psycho-diagnostics in sport], Moscow, 1994, 156 p. (rus)
6. Martynov A. I. Psikhologiya sporta [Sports Psychology], Moscow, 2001, 260 p. (rus)
7. Mikhaylova L. A. Sposoby avtonomnogo vyzhivaniya cheloveka v prirode : uchebnik dlya vuzov [Methods of autonomous survival of man in nature Psychology mountaineering], Saint Petersburg, 2008, 271 p. (rus)
8. Pyasik D. N. Psikhologiya alpinizma [Psychology mountaineering], Iyerusalim, 2009, 226 p. (rus)
9. Toporkov A. N. Spetsial'naya predpohodnaya podgotovka turistov-lyzhnikov 30–40 let dlya snizheniya travmatizma vo vremya pokhoda : dis. ... k-ta fíz. vikh. nauk [Special training predpohodnaya tourists skiers 30–40 years to reduce injuries during the campaign : PhD diss.], Kharkiv, 2014, 253 p. (rus)
10. Uzhegov G. N. Sekrety vyzhivaniya v chrezvychaynykh situatsiyakh [Secrets of survival in emergency situations], Moscow, 1999, 400 p. (rus)
11. Leonard A. Loudis Skiing Out of Your Mind: The Psychology of Peak Performance / Leonard A. Loudis. – Leisure Press, 1986. – 236 p.

Received: 13.03.2015.

Published: 30.04.2015.

**Топорков Александр Николаевич:** к. фíz. вих.; Харьковський національний економічний університет ім. С. Кузнеця; пр. Ленина, 9а, г. Харьков, 61166, Україна.

**Топорков Олександр Миколайович:** к. фíz. восп.; Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця; пр. Ленина, 9а, м. Харьков, 61166, Україна.

**Alexander Toporkov:** PhD (Physical Education and Sport); Semen Kuznets Kharkov National University of Economics; Lenin Avenue 9a, Kharkov, 61166, Ukraine.

**ORCID:** 0000-0002-8949-9893

**E-mail:** a.toporkov@meta.ua

#### Бібліографічний опис статті:

Топорков А. Н. Исследование уровня психологической подготовленности туристов-лыжников 30–40 лет в процессе предпohодной подготовки / А. Н. Топорков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 2(46). – С. 201–204. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-2.038