**СОДЕРЖАНИЕ:**

Введение 2

I. Классификация видов туризма 4

1.1. Виды туризма 4

1.2. Признаки сегментации и основные сегменты туристского рынка. 5

1.3. Спортивный и экстремальный туризм 9

II. Экстремальные ситуации. Специфика экстремального туризма 11

2.1. Экстремальные ситуации 11

2.2. Экстремальный туризм. Специфика и основные понятия 12

III. Виды и особенности экстремального туризма 14

3.1. Альпинизм, скалолазание, ледолазание 14

3.2. Новая Зеландия - родина многих видов экстремального туризма 16

3.3. Рафтитнг, Треккинг, велотуры 17

IV. Психологические особенности людей занимающихся экстремальным туризмом 20

4.1. Психология экстремальных ситуаций. Экстремальные виды спорта как модель адаптации в условиях хронического нервно-психического напряжения 20

4.1.1. Воля и эмоции. 21

4.2. Психология поведения людей в чрезвычайных ситуациях 24

4.2.1. Аутодиагностика стресса 24

4.2.2. Стрессогенные жизненные события 24

4.2.3. Психологическая готовность 25

4.2.4. Стресс – это не просто нервное напряжение 26

4.2.5. Оптимальный уровень стресса 27

4.3. Этапы психической адаптации и дезадаптации в измененных условиях существования 28

Заключение 32

Список литературы 33

# 

# Введение

Отдых - процесс восстановления умственной и физической работоспособности, протекающий в условиях прекращения деятельности, вызвавшей утомление. Различают пассивный и активный отдых. Пассивный отдых предусматривает прекращение предшествовавшей деятельности и полный физический покой организма, активный отдых - переключение активности организма на иной вид деятельности.

Отдых является одним из существенных условий сохранения и укрепления здоровья, поддержания высокой трудоспособности и достижения активного долголетия. Полноценный отдых является неотъемлемой чертой здорового образа жизни и обеспечивается за счет рациональной организации свободного времени, а также специальных восстановительных мероприятий, которые включаются в режим трудовой деятельности. Восстановлению работоспособности помогает отдых на курортах, в домах отдыха и т.п. Одним из распространенных видов отдыха является туризм.

Туризм (французское tourisme, от tour - прогулка, поездка), путешествие (поездка, поход) в свободное время. Туризм - наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей, так как он сочетает различные виды рекреационной деятельности - оздоровление, познание, восстановление производительных сил человека. Туризм - составная часть здравоохранения, физической культуры, средство духовного, культурного и социального развития личности.

В наше время практически каждый человек может побывать в любой точке земного шара: самолет, поезд, автомобиль, быстроходный морской лайнер доставляет вас куда угодно. Но некоторые выбирают иной способ передвижения и отдыха.

Школой выживания в экстремальных условиях автономного существования является экстремальный туризм. Существует много организаций, которые занимаются туризмом, но их деятельность никак не может быть связана с подготовкой к экстремальным ситуациям. Каким же образом экстремальный туризм является школой выживания? Чем он так притягивает?

Благоприятный исход автономного существования зависит от многих факторов, но основной из них – прочные знания из различных областей. Желательно не просто знать, как вести себя в той или иной ситуации, но и уметь это делать, ибо, когда положение становится угрожающим, поздно начинать учиться.

Экстремальный туризм - спорт мужественных людей. Преодолевая трудности, они закаляют свой характер; участвуя в экспедициях в труднодоступные места Земли, доказывают неисчерпаемые возможности человека. Для приверженцев экстремального туризма дом - вся наша прекрасная планета, которую они учатся понимать и с которой пытаются найти общий язык.

Экстрим - это вовсе не спорт, это удовольствие и здоровье, интересное времяпрепровождение, где никто не требует лошадиных нагрузок ради наград и титулов. Это образ мышления, существования, образ жизни!

По словам одного из путешественников, экстремальный туризм - это верхняя планка туризма вообще. Когда уже многого достиг в преодолении трудностей и опасностей, подстерегающих на перевалах и перекатах, появляется ощущение, что - все-таки чего-то не хватает. И это значит, что пришло время переступить некую черту. Ту черту, которая разделяет просто туризм, как вид отдыха, и полные риска опасные путешествия. Про этих смельчаков и безумцев можно сказать, что риск - это их ремесло, балансирование на грани невозможного - их стиль жизни, их призвание, то, без чего они не мыслят свое существование. И очень важно, чтобы их труд, их риск, их стремление достичь вершины, победить стихии (будь то величественные, теряющиеся в тумане вершины, дрейфующие льды, или бескрайние снежные пространства) - стало достоянием не только профессионалов, но и простых людей. Потому что любой, кто хоть раз побывал в горах, или принимал участие в сплаве по бурной реке, тот никогда не забудет увиденного и пережитого.

# 

# I. Классификация видов туризма

## 1.1. Виды туризма

По существующей в мировой практике оценке масштабов туристского движения, к туристам «относят всех лиц, которые временно и добровольно переменили место жительства с любой целью, кроме деятельности, вознаграждаемой в месте временного проживания». Лиц, пребывающих в свободное время в какой-либо местности менее 24 ч, считают экскурсантами. Путешествия в пределах своей страны объединяются понятием «внутренний (национальный) туризм», а за её пределами — «иностранный туризм». По данным международных официальных туристских организаций, в 2000-2001 гг. от общего количества 1100—13000 млн. туристов в мире 75—80% приходится на внутренний туризм.

По форме и содержанию туризм разнообразен: прогулки, походы, экскурсии, лагеря, слеты и др.

В зависимости от цели путешествий туризм подразделяется на:

* познавательный (экскурсионный) — посещение чем-либо привлекательных мест, осмотр культурных, исторических, природных достопримечательностей;
* спортивный туризм — участие в спортивных мероприятиях;
* любительский — охота, рыболовство и прочее;
* пригородный туризм — массовые краткосрочные выезды больших коллективов, отдельных групп и лиц за город, в том числе в специальные зоны отдыха;
* с социальными целями — участие в общественных мероприятиях;
* деловой — посещение объектов, представляющих профессиональный интерес;
* религиозный — посещение «святых».

В международной статистике туристические поездки на курорты, в дачные местности к родственникам, знакомым, на ярмарки, конгрессы также принято считать туристскими. Турист, как правило, преследует несколько целей (например, поездку на курорт и осмотр достопримечательностей), в которых доминирующая цель обусловливает туристский маршрут, время года, продолжительность путешествия, способ передвижения, тип временного жилья (гостиница, туристская база, палатка), с группой или индивидуально, с семьей, с собственным туристским снаряжением, на принципах самообслуживания. Цели и условия путешествия, в свою очередь, определяются материальными возможностями туриста, состоянием его здоровья, возрастом, профессией, культурным уровнем и др., а также материально-технической базой туризма и социальной поддержкой (выплаты и дотации из общественных и частных фондов, различные льготы туристам и туристским организациям).

Принято различать туризм организованный — путешествие по программе, намеченной туристским учреждением, с предоставлением комплекса услуг, и неорганизованный, так называемый самодеятельный,— путешествие по плану, разработанному самим туристом, с более или менее значительной долей самообслуживания.

Экскурсия - это коллективное посещение определенных объектов с познавательной или научной целью. Экскурсии также преследуют цель расширения кругозора, общего культурного развития человека.

Туристическая экспедиция представляет собой организованное многодневное путешествие в малоисследованный район, которое осуществляется со специальными исследовательскими целями.

Самой доступной и массовой формой туризма являются походы.

Туристический поход- это путешествие с активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью.

В зависимости от целей походы могут быть познавательной, оздоровительной, спортивной направленности.

Познавательные походы направлены на изучение своего края (района, области): рельефа, климата, хозяйства. Оздоровительные походы способствуют закаливанию организма, развитию и совершенствованию двигательных качеств, повышают работоспособность, служат прекрасной формой активного отдыха, значение которого огромно. Спортивные походы улучшают физическую подготовленность, способствуют физическому совершенствованию.

## 1.2. Признаки сегментации и основные сегменты туристского рынка.

Именно целью путешествия определяется вид туризма. Различают следующие виды туризма:

* маршрутно-познавательный;
* спортивно-оздоровительный;
* деловой и конгресс-туризм;
* курортный, лечебный;
* фестивальный;
* охотничий;
* экологический;
* шоп-туризм;
* религиозный;
* учебный;
* этнический и др.

Для определения целей маркетинга, проведения рекламных мероприятий применяется сегментация с использованием комбинации признаков, таких, как, например, мотивация путешествия, степень значимости туризма в структуре расходов потребителя, терпимость к инородной культуре, стереотип поведения туриста в турцентре и др. В качестве примера можно привести классификацию западногерманского исследователя Г. Гана, который различает 6 основных типов туристов (каждая группа названа по начальной букве соответствующего ей наименования): S, F, W-1 и W-2, А и В-типы.

• S-тип (нем. Sonne, Sand, See — "солнце, песчаный пляж, море") — типичный отпускник. Предпочитающий пассивный отдых на морских курортах, спокойствие и комфорт, избегает суеты на отдыхе, но приветствует контакты с приятными людьми.

• F-тип (нем. fernr- und flirtorientierter, Eriebnisurlauber — "отпускник, предпочитающий поездки на дальние расстояния и флирт") — турист, предпочитающий поездки на дальние расстояния, калейдоскоп впечатлений и флирт. Он будет проводить свой отпуск только там, где что-то происходит, так как "медленное прожаривание на пляже в кругу семьи или в одиночку не для него; кредо такого туриста — "общество, удовольствие, смена впечатлений".

• W-1-тип (нем. wald- und wanderorientiert — "любитель лесных прогулок и походов") — отпускник, предпочитающий активный отдых, пешие походы и т.п. Физическая активность на свежем воздухе независимо от погоды — вот его кредо. На отдыхе стремится к поддержанию хорошей физической формы, но профессионально спортом не занимается.

• W-2-тип — скорее спортсмен, чем любитель. Выдерживает длительные и высокие, вплоть до экстремальных, нагрузки. При выборе тура и турцентра доминирует такой критерий, как "наличие условий для занятий хобби". Такие критерии выбора, как "ландшафт, культура, история" — вторичны (например, страстный альпинист, летчик-любитель и т.д.).

• А-тип (нем. Abenteur — "приключение") — любитель приключений. Риск, новые ощущения, испытание своих сил в неожиданных ситуациях, опасность — вот то, что опреде­ляет выбор цели путешествия у данного типа туриста.

• В-тип (нем. Bildung- und Besichtigung — "образование и осмотр достопримечательностей") — любознательные туристы. Данная группа подразделяется на три подгруппы: а) "эксперты", коллекционирующие посещаемые ими достопримечательности; б) "эмоциональные любители культуры и природы"; в) "специалисты", которые углубляют свои знания в определенных областях культуры, истории, искусства и т.д.

Таким образом, осуществляя сегментацию, туристские фирмы выявляют группы клиентов, объединенные по тем или иным признакам. Каждому из рыночных сегментов должно соответствовать специфическое туристское предложение. Такой подход позволяет не только удовлетворить имеющийся спрос, но и формировать его. Образованные с помощью различных сегментационных переменных рыночные сегменты должны быть исследованы для выявления наиболее подходящих для них туристских предприятий. Следовательно, за процессом сегментации идет этап отбора целевого рынка. Классификация в туризме обозначает выявление его отдельных форм и видов в зависимости от основного показателя - критерия. Как всякая другая классификация, классификация видов туризма помогает более досконально изучить развитие туризма, его видоизменения и основные тенденции. Но туризм сложное и многоплановое понятие. Очень сложно выделить формы и виды туризма в их чистом виде, поэтому нет в мире единой классификации. Те, что существуют, имеют некоторые расхождения, но в целом между собой согласуются.

Туризм можно классифицировать по разным критериям.

**По цели поездки**

Этот критерий имеет решающее значение, потому что именно цель поездки больше всего влияет на формирование тура и организацию туристического обслуживания. Путешествуя, турист может ставить перед собой несколько целей, но только одна из них будет доминирующей.

В зависимости от цели отличают следующие туризма:

a) Познавательный или культурно-развлекательный. Включает поездки людей в целях ознакомления с природными, историко-культурными достопримечательностями, музеями, театрами, общественным строем, жизнью и традициями народов в посещаемой стране. Познавательные цели могут совмещаться с целью отдыха.

b) Деловой. В основе этого вида туризма лежит необходимость выполнения служебных или профессиональных задач. Поездки с деловыми целями рассматриваются как одна из важнейших составных частей современного туристического обмена. К деловому туризму относятся поездки делегаций или отдельных лиц для участия в международных переговорах, совещаниях, праздниках, коронациях, церемониях вступления в должность глав государства и правительств. Но в число туристов не включаются дипломатические работники посольств и консульств, сотрудники торговых представительств и других организаций, которые работают за границей.

i) Экологический. Экологический туризм получил наиболее широкое распространение и признание в наше время, поскольку экология с каждым днем приобретает все большее значение. Бережное отношение к природе и окружающей среде является одним из привлекательных элементов туризма. Все чаще проводятся рекламные мероприятия и туры, носящие экологический характер (например, как можно отдохнуть и провести время на природе не загрязняя ее и не нанося ей ущерб. Экология и туризм очень взаимосвязаны и зависимы друг от друга. Туризм возможен только в экологически чистых районах. В международной практике существует такое понятие как *«синий флаг».* Его присваивают экологически чистым районам. Естественно, что туристы предпочитают отдыхать именно в этих местах, т. к. ничто не угрожает их здоровью.

**По способу передвижения**

* пешеходный туризм;
* велосипедный туризм;
* конный туризм;
* альпинизм;
* лыжный туризм;
* мототуризм.

**По степени использования транспортных средств**

Туризм предполагает перемещение людей из одного места в другое как внутри страны, так и за ее пределами. Путешествие с использованием стандартных видов транспорта:

* воздушный транспорт (рейсы по расписанию, вне расписания),
* водный транспорт (пассажирские линии и паромы, круизы),
* сухопутный транспорт(железнодорожный, междугородние и городские автобусы, частные автомашины, прокат транспортных средств и др.)
* использованием экзотических видов транспорта (канатная дорога, фуникулер, воздушный шар, дельтаплан и др.).

**В зависимости от средств размещения туристов различают следующие виды туризма:**

* Туризм в отеле.
* Туризм в мотеле.
* Туризм в пансионе.
* Кемпинговый туризм.
* Туризм в туристической деревне, на турбазе и т.д.

Отели, как правило, расположены либо в центре города, либо недалеко от аэропорта или железнодорожного вокзала.

Мотели располагаются либо вдоль автомобильной трассы, либо на окраине города. Проживание в мотеле должно обеспечивать туристам условия по уходу по автомобилем (автостоянки, бензозаправочные станции, автосервис и т.д.)

Турпансионы гостиничного типа с единым управлением, предоставляют клиентам жилье в одном или нескольких номерах, сопутствующие услуги и автономную кухню.

Кемпинги, туристические деревни, турбазы – это помещения, расположенные, как правило, в загородной местности, предназначенные для размещения как обычных, так и автотуристов.

## 

## 1.3. Спортивный и экстремальный туризм

Спортивный туризм, который в России принято называть активным туризмом, включает походы по маршрутам определенной категории сложности и соревнования по технике туризма. Он нацелен на повышение мастерства туристов, совершенствование маршрутов, отработку различных приемов страховки и освоение новых видов снаряжения. Как и в спорте, в активном туризме существуют ступени (разряды) и звание мастера спорта. Сложность похода определяется категорией сложности маршрута. В настоящее время к активным видам туризма относят пешеходный, лыжный, водный, велосипедный, горный, конный, авто- и мототуризм и спелеотуризм. Самые массовые из них - пеший, водный, горный и лыжный. Наиболее динамично развиваются горный и водный туризм. Спортивный туризм – это, прежде всего средство повышения мастерства туриста и серьезная физическая нагрузка. Если это становится вторичным, а на первое место выходят испытание резервов человека, острые ощущения, новые впечатления и открытия, спортивный туризм превращается в экстремальный, то есть спортивный туризм на уровне самых высоких категорий сложности. В этом случае в нем появляются элементы риска, реальной опасности. Абсолютно экстремальные виды туризма - дельтапланеризм и полеты на парапланах.

Спелеотуризм предполагает посещение естественных или рукотворных пещер и лабиринтов. Он интересен разнообразием их рельефа, создающего препятствия для прохода (колодцы, завалы, узкие щели, подземные реки и т.д.), а также экстремальными - неблагоприятными - физическими условиями (высокая влажность и отсутствие естественного освещения). Все это вносит в спелеотуризм элемент приключений и делает его невероятно популярным среди молодежи. Опускаться в пещеру следует только при наличии ее плана и не менее чем вдвоем. Неизвестные пещеры - только для опытных спелеотуристов. Сломанный сталактит восстанавливается в течение сотен лет, поэтому важно бережно относиться к подземной природе.

Один из наиболее массовых видов активного туризма - лыжный, поскольку на большей части Российской Федерации снег лежит несколько месяцев в году. Это не только многодневные походы по лесам, холмам и полям, но и по тайге, тундре, архипелагам и льдам (в том числе в Антарктике), горам.

Горный туризм - это путешествие в горах по склонам, гребням, ледникам, через перевалы и горные потоки. Чаще всего под горным туризмом подразумевают только альпинизм, а между тем к нему относятся также геотуризм и минерологический туризм. Альпинизм считают экстремальным видом спорта, поскольку он связан с реальными опасностями - преодолением крутых склонов и гребней, щелей, трещин, а также риском попадания в снежные лавины, камнепады, сели - в условиях плохой погоды, низкого атмосферного давлении и высокой солнечной радиации. Особенно экстремален альпинизм в зимнее время. Наиболее популярен в России горный туризм в Северной Осетии, Кабардино-Балкарии, Ингушетии, Краснодарском и Ставропольском краях, в Мурманской области, где на Алтае, в Большом и Малом Кавказе, хребте Черского, Хибинах и других горах разработаны сотни альпинистских маршрутов, созданы все условия для участников этого вида туризма. Летом в горах можно встретить геотуристов и минерологов (например, в Хибинах и на Урале) или дельтапланеристов (Черноморское побережье Кавказа).

Водный туризм - походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на надувных лодках (рафтах), разборных байдарках, катамаранах, плотах и пр. Сочетает в себе элементы познавания, активного отдыха, оздоровления и спорта и доступен всем здоровым людям. Водный туризм широко развит на крупных равнинных реках (Волге, Оке, Енисее и др.) и проходимых горных реках Урала, Алтая, Кавказа (Катуни, Белой, Мзымте и пр.). Особенно водные походы на байдарках и плотах удивительны там, где они проходят по озерно-речным системам, в частности, в Карелии - по рекам Охта и Южная Шуя. Популярны также "кругосветки" - водные туры, которые начинаются и заканчиваются в одном и том же месте: жигулевская лодочная кругосветка (от Самары вниз по Волге, волоком к реке Уса и затем снова по Волге до Самары), оршинская в Тверской области и другие.

Велосипедный туризм - это путешествия и спортивные походы на велосипедах по равнине, оврагам, пескам, горным тропам, рекам (вброд) на дорожных, спортивных и горных (т.н. маунтинбайки) велосипедах. Этот вид транспорта наиболее экологичен. Велотуризм развивается в России с конца XIX века: в начале 1890-х годов любители велосипедных путешествий организовывали пробеги из Москва-Санкт-Петербург-Париж. Велотуристам подходят асфальтовые или песчано-гравийные дороги местного значения Центрального региона и Поволжья, а также лесные горные дороги Урала (Среднего и Южного) и предгорий Кавказа. В многодневные походы отправляются группы из 4-6 человек. В Краснодарском крае - Красной Поляне (Кавказ) - ежегодно проходит первенство России по маунтинбайку, где спортсмены и путешественники соревнуются в триале, ралли, преодолении полосы препятствий и т.д. Путешествие на лошадях - конный туризм - оказывает оздоровительное воздействие. Там, где население традиционно разводит лошадей - на Алтае, в Башкирии, Бурятии, Адыгее, Карачаево-Черкесии, Чувашии, Центральной России (Орловская область) и Сибири (Кемеровская область и Красноярский край), - этот вид туризма развивается уже более 30 лет.

# II. Экстремальные ситуации. Специфика экстремального туризма

## 2.1. Экстремальные ситуации

Что такое опасность? Это вероятность появления неблагоприятного события.

В природной среде ситуация, при которой может возникнуть опасность для жизни человека, угроза его здоровью и психическому состоянию может сложиться как в силу стечения случайных обстоятельств, так и по собственной вине (или желанию).

Но бывают ситуации другого рода, которые возникают не по зависящим от нас причинам:

* различные аварии в безлюдной местности.
* потеря ориентирования в лесу (заблудился)
* отстал от группы на маршруте.
* встретил хищных животных.
* провалился в топкое болото.
* перевернулась лодка на водоеме.

В результате люди вынуждены находиться в условиях автономного существования. Такие ситуации называются экстремальными, поскольку существует непосредственная угроза.

Основа успеха выживания в условиях вынужденной автономии в природе это умение выжить, желание выстоять. Главное - это воля и стремление к жизни. Решающее значение имеют действия, совершенные в первые минуты экстремальной ситуации.

Боль она причиняет страдания и отвлекает человека от решения стоящих перед ним задач, лишает способности трезво мыслить и действовать. Волевой человек может справиться с болью и способен на время забыть о ней, сосредоточившись на проблемах выживания.

Переутомление и усталость - опасные враги. Они притупляют волю и делают человека уступчивым к собственным слабостям. Избежать переутомления и восстановить силы, можно правильно и равномерно распределяя физические нагрузки, чередуя их с полноценным отдыхом.

Холод оказывает отрицательное воздействие на психику и организм человека. Поэтому необходимо обеспечить защиту от него: строительство укрытия, разведение костра.

Жара вызывает изменения в организме, так как перегрев нарушает работу многих органов, воздействует на физическое и психическое состояние человека. Особенно опасна жара при недостатке воды. Облегчить положение может строительство укрытия от солнца, экономное расходование воды.

Жажда - это сигнал на нехватку жидкости в организме. Но неразумное потребление воды в жару может привести к неуправляемой жажде: пить хочется тем сильнее, чем больше человек пьет.

Голод не так страшен, как жажда. Человек может обходиться без пищи длительное время, сохраняя при этом работоспособность и ясность ума. Но при недостатке воды голодание ослабляет организм, снижает его устойчивость к холоду, боли, физическим нагрузкам.

Пока человек находится в знакомой ему обстановке, он ведет себя обычно, как всегда. Но с наступлением сложной, лично значимой, а тем более опасной, экстремальной ситуации многократно возрастают психологические нагрузки, меняется поведение, снижается критичность мышления, происходит нарушение координации движений, снижаются восприятие и внимание, меняются эмоциональные реакции и многое другое.

В экстремальной ситуации, иначе говоря, в ситуации реальной угрозы, возможна одна из трех форм реагирования:

* резкое понижение организованности (аффективная дезорганизация) поведения
* резкое торможение активных действий;
* повышение эффективности действий.

действий, форм реагирования.

## 2.2. Экстремальный туризм. Специфика и основные понятия

Экстремальный туризм - спорт мужественных людей. Преодолевая трудности, они закаляют свой характер; участвуя в экспедициях в труднодоступные места Земли, доказывают неисчерпаемые возможности человека. Для приверженцев экстремального туризма дом - вся наша прекрасная планета, которую они учатся понимать и с которой пытаются найти общий язык.

Согласно классификации западногерманского исследователя Г. Гана, который различает 6 основных типов туристов, к экстремальным туристам относятся:

• W-2-тип — скорее спортсмен, чем любитель. Выдерживает длительные и высокие, вплоть до экстремальных, нагрузки. При выборе тура и турцентра доминирует такой критерий, как "наличие условий для занятий хобби". Такие критерии выбора, как "ландшафт, культура, история" — вторичны (например, страстный альпинист, летчик-любитель и т.д.).

• А-тип (нем. Abenteur — "приключение") — любитель приключений. Риск, новые ощущения, испытание своих сил в неожиданных ситуациях, опасность — вот то, что опреде­ляет выбор цели путешествия у данного типа туриста.

Экстремальный туризм (ЭТ) напрямую связан с таким понятием, как СТРЕСС.

Поскольку стресс связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок? Такой вид деятельности, как ЭТ – обладает, по мнению спортсменов и специалистов, целебной силой и помогает держать механизмы стресса "в хорошей форме". Широко известно, что экстремальный спорт - лучший метод лечения некоторых душевных болезней, а постоянные упражнения мышц поддерживают бодрость и жизненный тонус. Все зависит от характера выполняемой “работы” и от отношения к ней.

Продолжительный досуг вынужденного ухода в отставку или одиночного заключения - даже если питание и жилье будут лучшими в мире - не очень привлекательный образ жизни. В медицине сейчас общепринято не назначать длительный постельный режим даже после операции.

В томительно долгих плаваниях на старинных парусных судах, когда зачастую не было никакой работы в течение недель, матросов нужно было чем-нибудь занять - мытьем палубы или покраской шлюпок, чтобы скука не вылилась в бунт. То же соображение о порождающей стресс скуке относится к экипажам атомных подводных лодок в длительных походах, к зимовщикам в Антарктике, лишенным возможности двигаться в течение месяцев из-за непогоды, и в еще большей степени к астронавтам, которым предстоит продолжительное одиночество при отсутствии сенсорных раздражителей. Во время нефтяного кризиса трехдневная рабочая неделя в Англии разрушила многие семьи, толкая рабочих в пивные для "проведения досуга". Многим старым людям, даже открыто объявляющим себя эгоистами, после выхода на пенсию невмоготу чувство собственной ненужности. Не ради заработка хотят они трудиться - ведь они слишком хорошо понимают, что конец близок и денег не возьмешь с собой в могилу. По удачному выражению Бенджамина Франклина, "ничего плохого нет в отставке, если только это никак не отражается на вашей работе".

# 

# III. Виды и особенности экстремального туризма

Экстремальные виды спорта, экстремальный туризм… В последнее время мы так часто слышим понятие "экстремал".

Какие же виды туризма считаются экстремальными? В последние годы в мире принято считать экстремальными:

* альпинизм
* скалолазание
* ледолазанье
* покорение вулканов и спуски в кратер (выживанию человека в агрессивной среде)
* ориентирование
* спелеология
* парапланеризм
* горный туризм по особоопасным маршрутам
* водный туризм, экстрем сплав(рафтинг)
* автотур-ралли(внедорожное вождение)
* восхождение на гору и спуск на горных лыжах
* многодневная верховая езда по сложной местности
* полет на воздушном шаре, гонки по пустыне на картах, исследование местности на маленьких ультра легких самолетах
* выживание в дикой природе и др.

Что объединяет экстремальных туристов? Прежде всего, профессионализм и конечно любовь - любовь к своему делу, к путешествиям, к родной и не только природе, к испытанным временем друзьям.

видам экстремального туризма.

## 3.1. Альпинизм, скалолазание, ледолазание

Подготовка скалолаза-это процесс творческий. И здесь нет места догмам и рецептам на все случаи жизни.

Известно, что в любом виде спорта самым важным моментом является систематичность тренировок. Тем более в скалолазании. Невозможно научиться хорошо лазить, если заниматься этим от случая к случаю. Даже если случаи эти выпадают достаточно часто. Тело должно знать, чего же от него хотят и адаптироваться к нагрузкам. И, конечно же, выкладываться надо полностью. Эту схему упрощенно можно выразить так. Вчера ты подтянулся 30 раз. Сегодня умри, но подтянись 31 раз. И все это для того, чтобы завтра ты смог сделать 32 раза. Только тогда возможен действительный прогресс. Он возвращается к нам суперконпенсацией взамен на упорные тренировки. И при разумном планировании дней отдыха и тренировок предела возможностей не будет. Его просто вообще не существует. Скалолазание - это достаточно тонкий и духовный вид спорта. Он включает в себя еще и своеобразный, отчасти аскетический образ жизни. Хорошая физическая форма - это только 50% успеха. Другие же 50% натренировать гораздо сложнее. В них надо как-бы влиться, прочувствовать их. Это состояние легкости на всех уровнях сознания. Каждая мышца, жилка, даже мысли управляемы и полностью контролируемы. Далеко не всегда удается войти в состояние такой равновесной системы. И в такие моменты думаешь, ну чего же тебе не хватает??? Вроде и маршрут по уровню, а он не идет, и все!

Хочется ощущать себя "идущим по лезвию бритвы".

Хотелось бы напоследок еще раз вспомнить о таком важном понятии, как внутреннее равновесие. Выносливость, сила, цепкость - это только половина успеха. Другая половина - это состояние всего организма, как единой уравновешенной системы. Аутотренинг, йога, медитация отнюдь не чужды продвинутому скалолазанию.

В понимании обывателя альпинизм - это что-то из серии лазания по горам. Для меня, в силу того, что все детство я провела в районе горном, альпинизм ассоциировался с яркими маленькими человечками на скалах. Зрелище это было чрезвычайно интересным и незабываемым, поэтому ради него можно было часами стоять рядом с лагерем альпинистов, наблюдать за их занятием и размышлять, как же у них все это так легко получается. Но это в детстве.... Сейчас спортивный образ жизни стал не то, чтобы модным, но популярность его возросла. Особенно если в спорте присутсвует доля экстрима. А уж в альпинизме этого экстрима хоть отбавляй.

Термин альпинизм трактуется как восхождение на высокие горы. Но такая формулировка, конечно, не является исчерпывющей для настоящих альпинистов. Альпинизм - это социальное явление, это спорт, это жизнь, это состояние души. Сами альпинисты скорее всего определят свое занятие как систему знаний, умений и навыков, позволяющих человеку успешно и безопасно жить и работать в условиях высокогорья.

Альпнизм у нас входит в систему спорта. Не поддается сомнению и его оздоровительный аспект. Все-таки, горный свежий воздух. В общем, можно сказать, что в альпинизме свои плюсы найдет каждая область человеческого бытия. В альпинизм приходят люди, изначально предрасположенные к активной жизненной позиции. Путешествия в горах способствуют укреплению сознательно-активного отношения к жизни. Альпинизм воспитывает умение анализировать стандартные и нестандартные ситуации, определять свое место и роль в событиях, возводит в принцип доброжелательность в общении. Любой коллектив альпинистов действует в переменчивых условиях - и по настрою людей, и по характеру среды обитания. Такая жизнь вырабатывает умение действовать разумно и четко в любых ситуациях.

Одно из самых необходимых качеств альпиниста - желание и умение учиться. Именно учиться, а не просто тренироваться. В альпинизме регламентированная единой программой учеба существует как непрерывно действующий фактор, она сопровождает новичка, значкиста, разрядника, мастера, инструктора все время, пока человек пребывает в горах или готовится к ним.

2003".

## 3.2. Новая Зеландия - родина многих видов экстремального туризма

Новая Зеландия - родина многих видов экстремального туризма. Местные жители, активно занимающиеся спортом, утверждают, что даже рафтинг придумали много десятилетий назад маори - коренные жители страны.

Появлению экстрима способствовали несколько причин. Великолепные природные условия: суровые высокие горы, бурные реки, огромное число пещер и малонаселенных заповедных уголков. Кроме того, активный образ жизни самих новозеландцев. И, наконец, практически полное отсутствие каких-либо историко-архитектурных памятников. Чтобы восполнить этот пробел, в "молодых" странах придумывают для привлечения туристов разнообразные аттракционы. Фантазия новозеландцев в этой области неистощима. Даже известные экстремальные развлечения они стараются усложнить, сделав их еще более экстремальными.

Взять, к примеру, дайвинг. Специалисты считают, что самое интересное место для него находится в Bay of Islands - на северном острове, в 4,5 часах езды от столицы Новой Зеландии Окленда. Здесь великолепные коралловые рифы, а видимость достигает 30 м. А возле местечка Port Gore на глубине 36 м можно увидеть целое кладбище затонувших кораблей, передвигаться между которыми далеко не всегда безопасно. Здесь, к примеру, лежит на дне затонувший российский круизный лайнер "Михаил Лермонтов". Дайвингисты утверждают, что души погибших до сих пор пугают их. Любителей экстремального дайвинга помещают в специальную клетку и опускают на небольшую глубину, где они могут лицом к лицу встретиться с белой акулой, одной из самых хищных в мире.

Bungy Jumping - знаменитую "тарзанку" - новозеландцы также считают своим изобретением. Говорят, что прыжок с моста вниз головой, когда до земли остается не более 10-20 м, лучший способ выброса адреналина. Прыгнуть вниз головой предлагается даже в центре Окленда, со знаменитой телевышки. В последнее время "тарзанка" была значительно усложнена. Теперь туристам предлагают прыгать в каньоны с высоты от 30 до 400 м, а также с низко летящих вертолетов. Стоит это удовольствие от $30. Некоторые фирмы предлагают прыгать даже в жерло вулкана, правда, недействующего. Bungy Jumping, как и многие другие экстремальные виды спорта, очень распространен в районе Куинстауна, небольшого городка на Южном острове. Сейчас, кстати, там проходит шестой Международный фестиваль по экстремальным видам спорта.

Другой, сравнительно новый вид экстрима - water bug, когда спортсмен, одетый в спасательный жилет и каску ложится на доску (что-то вроде коротких пластмассовых санок) и бросается в бурную реку. Движения его чем-то напоминают движения водомерки, передвигающейся по водной глади. Спортсмен перелетает через пороги и стремнины, цепляясь за спасательную доску.

Очень популярен в Новой Зеландии jetboat - сплав по спокойным рекам на металлических лодках, оснащенных мощным мотором. Эта лодка с 10-12 туристами на борту крутится на месте, идет против течения, выписывает различные пируэты на бешеной скорости, заставляя сердца биться быстрее.

## 

## 3.3. Рафтитнг, Треккинг, велотуры

Многие зачитывались в детстве романами Р.Л. Стивенсона, Ж. Верна и Д. Дефо. Манила романтика неизведанных дорог и жажда приключений. Мечтали стать героем и перенести на себе все, что происходит с ним.

Вы просто не можете сидеть на месте, и вас притягивают еще не пройденные дороги? Вы любите делать то, что не могут или боятся сделать другие?

Активную смену впечатлений обеспечит рафтинг, самая экстремальная и эмоциональная часть приключенческого туризма.

Спортивный сплав по горным рекам, или рафтинг. Термин произошел от названия резинового надувного плота, сегментно заполняемого воздухом.

Рафтинг - это сплав по горным рекам на специальных надувных плотах, - рафтах. Капитан команды - профессиональный гид, остальная команда - матросы, которые с веслами в руках выполняют его команды. Риск, конечно же, присутствует, но нашим подходом к организации путешествий он сведен до минимума. Специальная каска, спасательный жилет, сослужат вам службу даже в том случае, если вы случайно попадете в воду. А поработать в удовольствие веслами несколько часов в день - это под силу любому человеку нормального здоровья. Второе дыхание даст силы для ночного костра, задушевных разговоров и обмена впечатлениями. Безопасность, отличное снаряжение, питание, отличный сервис на маршрутах - это забота опытных гидов, которые отлично знают все подводные рифы и мастерски способны пройти коварные речные пороги.

Рафтинг очень популярен в Европе. На западе в некоторых крупных фирмах начальство отбирает на работу людей, используя именно такой экстремальный трэвэлинг, как сплав по рекам. Это что-то вроде проверки на прочность, надежность, психологическую устойчивость в критических ситуациях. Существует подобная практика и в Японии. На юге Казахстана создан военный округ, где организуются горно-егерские батальоны. В них обучение ведется американцами, в то время как в самой РФ существуют свои специалисты-инструкторы, закаленные рафтингом, походами в горы и путешествиями по пустыне. В Казахстане рафтинг осуществляется по таким рекам, как Чарын, сплав по которому имеет предельную категорию сложности - шестую, и Чилик, который незаслуженно считают “мелкой речушкой”. Маршрут с невысоким уровнем сложности по реке Или занимает семь-восемь дней.

**Треккинг** - путешествие пешком в горах. Обычно это путешествие без особых физических нагрузок по диким живописным местам. Есть туры и более сложные для тех, кто не боится нести рюкзак средних размеров и готов прожить несколько дней в необычных условиях автономно.

**Велотуры** - проходят на горных велосипедах, в районах, где не затруднено их использование, и вместе с тем по живописным местам. В велотурах группу обязательно сопровождает машина повышенной проходимости, - везет все вещи, а при необходимости и часть людей.

**Конные туры** - название говорит само за себя, проводятся на лошадях. В отличие от велосипеда, на лошадях легче пройти по труднодоступным живописным местам.

Сегодня предлагаются популярные сейчас **комбинированные туры**, - совместное проведение в одном маршруте треккинга, рафтинга, вело и конного тура.

И в заключении хотелось бы отметить, что крупнейшая в РФ Санкт-Петербургская туристическая компания «Экстрим-Травел» предлагает огромный перечень любителям экстремального туризма:

* Хайкинги (походы выходного дня) - район ур. Туюк-Су, Большое Алматинское озеро, Космостанция, ледовые озера на ледниках Молодежный и М.Маметовой;

# IV. Психологические особенности людей занимающихся экстремальным туризмом

## 4.1. Психология экстремальных ситуаций. Экстремальные виды спорта как модель адаптации в условиях хронического нервно-психического напряжения

За последние годы вырос интерес к проблеме психологической подготовки человека к деятельности в экстремальных условиях. Этим обусловлено повышенное внимание к психическому состоянию спортсменов с необходимостью ведения как психопрофилактической, так и психотерапевтической работы.

К экстремальным ситуациям относятся:http://adventure.hut.ru/extra/extra/Экстрем.htm

* Гроза
* Осадки
* Землятрясениеhttp://adventure.hut.ru/extra/extra/земл.htm
* Лавина
* Наводнениеhttp://adventure.hut.ru/extra/extra/навод.htm
* Пожар
* Лесной пожар
* Степной пожар
* пустыняhttp://adventure.hut.ru/extra/extra/Пустыня.htm
* Холодhttp://adventure.hut.ru/extra/extra/холод.htm
* Жара
* Буря(ураган)
* Камнепады
* Обвалыhttp://adventure.hut.ru/extra/Обвалы.htm
* Селевой поток
* Оползеньhttp://adventure.hut.ru/extra/
* тонкий лёд
* ледовые обвалы
* солнечное излучение
* Биологические опасности

Участие в экстремальном туре сопровождается значительным психическим и эмоциональным напряжением. Ситуация приобретает характер стрессовой, что может в некоторых случаях, кроме огромного удовольствия, привести к перенапряжению и срыву высшей нервной деятельности. Вследствие этого у некоторых туристов-экстремалов возникают невротические расстройства. Эти явления находятся на грани психической нормы и патологии и диагностика этих клинически слабо выраженных явлений, относящихся к группе, так называемых, пограничных состояний, бывает достаточно трудной. Срывы высшей нервной деятельности могут проявляться в виде различных нарушений и закрепляться условнорефлекторно, становясь привычной формой реагирования в однотипных ситуациях.

При данных обстоятельствах психическая подготовка туриста-экстремала является одним из наиболее важных медицинских мероприятий в туризме. И от нее будет зависеть способность осуществлять высококачественную психическую деятельность при сохранении оптимального уровня психоэмоционального напряжения, физического и психического здоровья вне зависимости от внешних условий и неблагоприятных факторов.

Занятие экстремальными видами туризма позволяет рассматривать эту деятельность как естественную модель эмоционального стресса, а ее изучение представляет практический интерес в решении проблемы адаптации, поведенческих нарушений и профилактики нарушений психического здоровья.

### 

### 4.1.1. Воля и эмоции.

Огромное значение в преодолении психологической и физической нагрузки в экстремальной ситуации играет воля.

Воля — сознательное регулирование человеком своего поведения (деятельности и общения), связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий. Это - способность человека, которая прояв­ляется в самодетерминации и саморегуляции им своего поведения и психических явлений.

Основные признаки волевого акта:

а) приложение усилий для выполнения волевого акта;

б) наличие продуманного плана осуществления поведенческого акта;

в) усиленное внимание к такому поведенческому акту и отсутствие непосредственного удовольствия, получаемого в процессе и в результате его исполнения;

г) нередко усилия воли направлены не только на победу над обстоятельствами, сколько на преодоление самого себя.

В настоящее время в психологической науке нет единой теории воли, хотя многими учеными и предпринимаются попытки разработать целостное учение о воле с его терминологической опреде­ленностью и однозначностью.

Видимо, такое положение с изучением воли связано с ведущейся еще с начала XX века борьбой между ре­активной и активной концепциями поведения человека. Для первой концепции понятие воли практически не нужно, ибо ее сторонники представляют все поведение человека как реакции человека на внешние и внутренние стимулы. Сторонники же активной концеп­ции человеческого поведения, которая в последнее время становится ведущей, поведение человека понимают как изначально активное, а самого человека наделенным способностью к сознательному выбору форм поведения.

Волевая регуляция поведения характеризуется состоянием опти­мальной мобилизованности личности, потребного режима активнос­ти, концентрацией этой активности в необходимом направлении. Главную психологическую функцию воли составляет усиле­ние мотивации и совершенствование на этой основе регуляции дей­ствий. Этим волевые действия отличаются от импульсивных, т. е. действий, совершаемых непроизвольно и недостаточно контролиру­емых сознанием.

## 

## 4.2. Психология поведения людей в чрезвычайных ситуациях

 Особые условия, в которых может оказаться человек, как правило, вызывают у него психологическую и эмоциональную напряжённость. Как следствие, у одних это сопровождается мобилизацией внутренних жизненных ресурсов; у других - снижение или даже срывом работоспособности, ухудшением здоровья, физиологическими и психологическими стрессовыми явлениями. Зависит это от индивидуальных особенностей организма, условий труда и воспитания, осведомлённости о происходящих событиях и понимания степени опасности.

Во всех трудных ситуациях решающую роль играет моральная закалка и психическое состояние человека. Они определяют готовность к осознанным, уверенным и расчётливым действиям в любых критических моментах.

### 4.2.1. Аутодиагностика стресса

Мы осознаем: внешний мир таит в себе различные угрозы нашему спокойному существованию. Наша Земля мало приспособлена к радостям бытия: отрицательные события происходят не реже положительных, поводов для слез не меньше, чем поводов для смеха. Кроме того, одно и то же событие одного рассмешит, другой же загорюет надолго. Но горестное состояние, если оно затягивается, может стать - и становится - причиной не только плохого самочувствия, отрицательного поведения, но и основой самых различных болезней: сердечно-сосудистых, нервно-психических, желудочно-кишечных. Так что от отрицательных переживаний необходимо избавляться, и как можно скорее. Иногда для того, чтобы прийти в равновесие после острого переживания какого-либо травмирующего случая, достаточно проанализировать свои мысли и эмоциональные реакции. "Мысли и эмоциональные реакции определенным образом влияют на физической здоровье. Сильные эмоции (страх, гнев, ярость, горе) - особенно если они подавляются и вытесняются - могут являться причиной многочисленных психологических заболеваний", - напоминает нам американский психолог-психотерапевт Дж. Рейнуотер.

Усиление симптомов происходит в результате неправильного "прочтения" сознательной частью мозга нормальных телесных реакций на стресс.

Решение многих проблем, связанных с сильными эмоциональными переживаниями, нередко зависит от умения осознавать все, что с вами происходит. Если вы будете различать, когда вы напуганы, а когда сердиты или печальны, то сможете управлять своими чувствами, не подавляя их и не приписывая им неправильных значений.

### 4.2.2. Стрессогенные жизненные события

Как же чаще всего возникают переживания, которые мы называем стрессовыми, и какие поведенческие реакции они вызывают? Представьте, пишет чешский врач Ота Грегор, что вы ведете машину по шоссе, и вас начинает обгонять другой водитель - причем не просто обгонять, но и "подрезает" вашу машину. Вслед за одним "фокусом" тут же выкидывает другой - резко тормозит перед самым носом вашей машины.

Эта внезапная непредвиденная ситуация вызывает у вас моментальную автоматическую реакцию: учащается пульс и дыхание, глаза - если бы вы увидели в этот момент себя со стороны - чуть ли не вылезают из орбит. Не исключено, что вы рассердитесь не на шутку, начнете громко ругаться - возмущению вашему не будет границ! Как только непосредственная опасность пройдет, и вы хотя бы немного успокоитесь, попытайтесь взглянуть на себя со стороны: губы сжаты, голова втянута в плечи, шейные и плечевые мышцы напряжены так сильно, что разболелась голова и спина, к горлу подступает тошнота. Через несколько минут после этой острой стрессовой ситуации пульс и дыхание успокаиваются, внешний вид приходит в норму. Однако напряжение в мышцах так быстро не проходит.

Интенсивное и продолжительное мышечное напряжение - это признак стрессовой ситуации.

Стрессовыми ситуациями в походе, экспедиции могут быть:

* Пыльная буря
* Переход болот
* Спасение утопающего
* Переход реки в брод
* Переправа через реку вплавь
* Переход через реку по льду
* Авария в походе, экспедиции
* Ориентирование на местности
* Как организовать ночлег
* Как добыть огонь

### 4.2.3. Психологическая готовность

Экстремальные ситуации в походе требуют высокой морально-психологической стойкости, выдержки и решительности, готовности оказать помощь пострадавшим, спасти гибнущие материальные ценности.

Тяжёлая картина разрушений и опустошений, непосредственная угроза жизни отрицательно воздействуют на психику человека. В некоторых случаях могут нарушить процесс нормального мышления, ослабить или полностью исключить контроль над собой, что приводит к неоправданным и непредсказуемым действиям. Как правило, преодолению страха способствует, прежде всего, чувство личной ответственности, осознание значимости дела, которое делают. Опасность и риск для здоровья, важность выполняемых работ - всё это поднимает значимость совершаемого в собственных глазах и во мнении общества в целом.

У неподготовленных психологически, не закалённых людей появляется чувство страха и стремление убежать из опасного места, у других - психологический шок, сопровождаемый оцепенением мышц. В этот момент нарушается процесс нормального мышления, ослабевает или полностью теряется контроль сознания над чувствами и волей. Нервные процессы (возбуждение или торможение) проявляются по-разному. Например, у некоторых расширяются зрачки - говорят, "у страха глаза велики", нарушается дыхание, начинается сердцебиение "сердце готово вырваться из груди", спазмы периферических кровеносных сосудов - "побелел как мел", появляется холодный пот, слабеют мышцы - "опустились руки или колени подогнулись", меняется тембр голоса, а иногда теряется дар речи. Известны даже случаи смерти при внезапном страхе от

ой мере сопровождаются возрастанием стресса, порою до степени дистресса. Вопреки расхожему мнению мы не должны - да и не в состоянии - избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем механизм и выработаем соответствующую философию жизни.

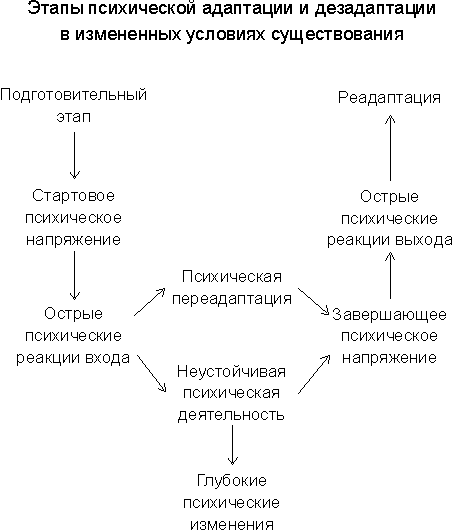
### 4.2.5. Оптимальный уровень стресса

Расположение и благодарность, а также их антиподы - ненависть и жажда мести - более всех других чувств ответственны за наличие или отсутствие вредного стресса (дистресса) в человеческих отношениях.

Сильные положительные или отрицательные чувства тесно связаны с условными рефлексами, которые первым начал изучать русский физиолог Иван Петрович Павлов. В отличие от врожденных безусловных реакций условные рефлексы приобретаются в результате повторных сочетаний и обучения. Мы на опыте постигаем необходимость избегать всего, что вызывает отрицательные эмоции или приводит к наказанию, и усваиваем те формы поведения, которые приносят поощрение и вознаграждение, то есть вызывают положительные чувства. На клеточном уровне обучение зависит главным образом от химического обусловливания и сводится к выработке защитных веществ типа гормонов или антител и модификации их действия с помощью других химических соединений (например, питательных веществ). Мы много раз видели, что кратковременный стресс может привести к выгодам и потерям. Они поддаются точному учету, можно объективно измерить признаки физиологического сопротивления. Когда все тело подвергается кратковременному интенсивному стрессу, результат бывает либо благотворным (при шоковой терапии), либо вредным (как в состоянии шока). Когда стрессу подвергается лишь часть тела, результатом может быть возросшая местная сопротивляемость (адаптация, воспаление) или гибель тканей, в зависимости от обстоятельств. Ответ на стрессор регулируется в организме системой противостоящих друг другу сил, таких, как кортикоиды, которые либо способствуют воспалению, либо гасят его, и нервные импульсы, выделяющие адреналин или ацетилхолин. Мы научились также отличать синтоксические соединения от кататоксических, которые представляют собой сигналы - терпеть или атаковать. Существует стереотипная физическая модель ответа на стресс независимо от его причины. Исход взаимодействия со средой зависит в такой же мере от наших реакций на стрессор, как и от природы этого стрессора. Нужно осуществить разумный выбор: или принять брошенный вызов и оказать сопротивление, или уступить и покориться. Мы довольно подробно обсудили медицинские аспекты сложных взаимоотношений между химическими воздействиями, которым мы подвержены, и ответами организма на эти воздействия. Психический стресс, вызываемый отношениями между людьми, а также их положением в обществе, регулируется удивительно похожим механизмом. В какой-то момент возникает столкновение интересов - стрессор; затем появляются сбалансированные импульсы - приказы сопротивляться или терпеть. Непроизвольные биохимические реакции организма на стресс управляются теми же законами, которые регулируют произвольное межличностное поведение.

## 4.3. Этапы психической адаптации и дезадаптации в измененных условиях существования

Анализ этапов психической переадаптации, реадаптации и дезадаптации при воздействии психогенных факторов позволяет выявить следующее. Независимо от того, предстоит ли человеку пройти испытание нервно-психической устойчивости в условиях сурдокамеры, или выполнить парашютный прыжок, или осуществить полет в космос и т.д., - во всех случаях четко выделяется "подготовительный этап". На этом этапе человек собирает сведения, позволяющие составить представление об экстремальных условиях, уясняет задачи, которые ему предстоит решать в этих условиях, овладевает профессиональными навыками, "вживается" в ролевые функции, отрабатывает навыки, обеспечивающие совместную операторскую деятельность, и устанавливает систему отношений с другими участниками группы.



Чем ближе по времени человек приближается к барьеру, отделяющему обычные условия жизни от экстремальных ("этап стартового психического напряжения"), и к другому барьеру, который отделяет необычные условия существования от обычных условий жизни ("этап завершающего психического напряжения"), тем сильнее психическая напряженность, выражающаяся в тягостных переживаниях, в субъективном замедлении течения времени, в нарушениях сна и вегетативных изменениях. В числе причин нарастания психической напряженности при приближении к указанным барьерам четко прослеживаются информационная неопределенность, предвидение возможных аварийных ситуаций и умственное проигрывание соответствующих действий при их возникновении. При преодолении барьера, отделяющего обычные условия жизни от измененных, барьера, отделяющего измененные условия от обычных, возникают положительные эмоциональные переживания (эйфория, гипоманиакальность), сопровождающиеся повышенной двигательной активностью. В появлении этих состояний участвуют как психологические, так и физиологические механизмы. При преодолении указанных барьеров устраняется информационная неопределенность и человек оказывается избыточно информированным.

На рубеже преодолеваемого психологического барьера человек находится в состоянии психического напряжения, обусловливаемого необходимостью волевым усилием подавлять подкорковые эмоции. Преодоление психологического барьера, особенно сопряженного с угрозой для жизни, влечет за собой состояние эмоционального разрешения, в основе которого лежит снятие тормозящего влияния коры на подкорку и индуцирование в ней возбуждения. При каждом повторном преодолении психологического барьера эмоциональные реакции сглаживаются и стенизируются. Это обусловливается достаточно полной информационной обеспеченностью, уверенностью в материальной части, в средствах спасения и в правильности своих действий при возникновении аварийных ситуаций.

# Заключение

Экстремальный туризм - спорт мужественных людей. Преодолевая трудности, они закаляют свой характер; участвуя в экспедициях в труднодоступные места Земли, доказывают неисчерпаемые возможности человека. Для приверженцев экстремального туризма дом - вся наша прекрасная планета, которую они учатся понимать и с которой пытаются найти общий язык.

По словам одного из путешественников, экстремальный туризм - это верхняя планка туризма вообще. Когда уже многого достиг в преодолении трудностей и опасностей, подстерегающих на перевалах и перекатах, появляется ощущение, что - все-таки чего-то не хватает. И это значит, что пришло время переступить некую черту.

Ту черту, которая разделяет просто туризм, как вид отдыха, и полные риска опасные путешествия. Про этих смельчаков и безумцев можно сказать, что риск - это их ремесло, балансирование на грани невозможного - их стиль жизни, их призвание, то, без чего они не мыслят свое существование. И очень важно, чтобы их труд, их риск, их стремление достичь вершины, победить стихии (будь то величественные, теряющиеся в тумане вершины, дрейфующие льды, или бескрайние снежные пространства) - стало достоянием не только профессионалов, но и простых людей. Потому что любой, кто хоть раз побывал в горах, или принимал участие в сплаве по бурной реке, тот никогда не забудет увиденного и пережитого.

Наверное, перенесенные трудности и рискованные экспедиции меняют состав крови. Риск - прекрасное лекарство от скуки и обыденности!

Как говорят экстремалы - сначала - усилия отдельных безумцев (в самом лучшем значении этого слова), потом это стремление к вершинам, к преодолению собственной лени, слабости, захватит и увлечет многих. Главное - начать!

# Список литературы

1. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
2. Венгер Л.А., В.С. Мухина «Психология» Москва «Просвещение» 1988.
3. Гаиезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1986.
4. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М.: Медиус, 2000.
5. Гуляев В.Г. Организация туристической деятельности. М.: Нолидж, 1998.
6. Коган Б.М. Стресс и адаптация. М.: Знание, 2000.
7. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях   
   Л.: Красное Знамя, 1978.
8. Лебедев В.И. Личность в экстремальных ситуациях. М.: Наука, 1998.
9. Лебедев В.И. Экстремальная психология. М.: Наука, 1998.
10. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: БЕК, 2001.
11. Небылицин В.Д. Основные свойства нервной системы человека. И.: Просвещение, 1966.
12. Общая психология. Учебник для студентов педагогических институтов. Под ред. А.В. Петровского. М: Просвещение, 1986.
13. Орловский С.А. Проблемы принятия решений при нечеткой исходной информации. М.: Наука, 1981.
14. Пельцман Л.А. Спорт, Стресс, Экстрим. М.: БЕК, 2001.
15. Пергаменщик Л.А. Список Робинзона. С-Пб.: Аврора, 2002.
16. Сенин В.С. Введение в туризм. МБИ. М.: Просвещение, 1999.
17. Тарас А.Е., Сельченок К.В. Психология экстремальных ситуаций. Серия: библиотека практической психологии. М.: ХАРВЕСТ, 1999.
18. Тим Постон, Иэн Стюарт. Секреты выживания в экстремальных ситуациях. М.: Мир, 1980.
19. Шингаров Г.К. Эмоции и чувства как форма отражения действительности. М.: Наука, 1997.