

Вольова підготовка туристів, та подолання стресу у спортивному поході

У статті розглядаються питання значення вольової підготовки туристів для участі у змаганнях, та спортивних походів. Наголошується на те, що саме сильна воля дає можливість долати стресові ситуації.

Вольова підготовка туриста – складний педагогіко-виховний процес, спрямований на формування фундаментальних морально-вольових якостей для подолання труднощів та перешкод, які виникають у спортивному поході.

Вольова підготовка полягає в засвоєнні, розвитку й формуванні в процесі теоретичних і практичних занять сталих вольових якостей, цілеспрямованості, волі до досягнення мети, сміливості й рішучості, стійкості й витримки в подоланні перешкод, труднощів, дисциплінованості, товариства тощо [1. С. 104]. Значний ефект досягається у спільних тренуваннях учасників групи, походах вихідного дня, змаганнях із різних видів туризму.

Комплексна туристська підготовка являє собою процес формування системи знань, умінь, навичок, необхідних для успішного, ефективного та безпечного проведення туристичних заходів (походів і змагань). За своєю суттю, це процес підвищення рівня підготовленості туристів до подолання природних перешкод у складних природних умовах проведення спортивних туристичних походів і змагань з туристського багатоборства.

Вольова підготовка тісно пов'язана з загально-фізичною і спеціальною підготовкою туриста. Головним фактором формування волі є свідомий вибір більш складного і важкого, але ефективного шляху для вирішення завдань підготовки та участі в змаганнях та спортивних походів.

Підкорити всі свої вправи, кожний свій крок цілі найкращої підготовки, уміння раціонально використати кожну хвилину, планування і дотримання режиму сну, спеціальні завдання для розвитку волі на зразок спроби «для характеру» – усе це дозволяє сформувати вольову готовність туриста.

У створенні позитивного психологічного мікроклімату в групі багато залежить від керівника (викладача, тренера). Найважливіші позитивні якості організатора спортивного походу: відчуття особистої відповідальності за кожного члена групи, глибокий професіоналізм, заснований на власному досвіді, емоційна стабільність, реалістично-оптимістична реакція на труднощі, похідного життя. Важливе значення має особистий приклад, та уміння налаштовувати туристів на реалізацію намічених цілей.

Вольова підготовка зумовлена такими чинниками:

- регулярна обов'язкова реалізація системи тренувань, та виконання запланованої мети;
- системне введення додаткових труднощів у виховний процес;
- використання змагань і змагального методу підготовки;

- целеспрямоване посилення функцій самовиховання.

Вольова підготовка туристів включає в себе виконання лунцюжку дій та тренувань, які допомагають туристам підготувати себе до подорожі, зменшити ризик виникнення стресу під час виникнення екстремальних ситуацій. Цьому сприяє річний туристсько-спортивний цикл підготовки, запланований на початку навчального-тренувально-змагального сезону підготовки до головного заходу року, яким може бути наприклад категорійний похід, або змагання з техніки туризму. Основні елементи вольової підготовки туристів наступні:

Розвиток вольових якостей: самоконтроль, самодисципліна, цілеспрямованість, рішучість, наступність в досягненні мети та інші.

Релаксація та самоконтроль: вчення технік релаксації та самоконтролю, що допомагають зняти стрес та тривожність.

Культурний тренінг: ознайомлення з культурними особливостями та менталітетом аборигенів, традиціями та правилами поведінки регіону, де відбудеться спортивний похід. Це може знизити певні ризики від культурного шоку.

Фізична підготовка: виконання спеціальних фізичних вправ та тренувань, що допомагають збільшити стійкість до фізичного напруження та втоми.

Підготовка до можливих небезпек: ознайомлення з потенційними ризиками та можливими небезпеками, такими як небезпека подолання природних перешкод, можливі погодні умови тощо. Особливе значення має загартування організму.

Під час спортивних походів можливе виникання екстремальних ситуацій, які повинна долати як уся група, та кожний турист окремо. Це може бути пов'язано з виникненням стресу. *Стрес* (від англ. stress – напруга, тиск) – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Термін «стрес» у фізіологію та психологію вперше ввів у 1932 році Волтер Бредфорд Кеннон у своїх роботах за формулою реакції людського організму – «боротись, чи втікати» (англ. fight-or-flight response) [2]. Досить часто авторство терміна передають відомому канадському фізіологу Гансу Сельє, який використовував саме поняття «стрес» почав у 1946 році, для пояснення загального адаптаційного напруження [3].

При екстремальній ситуації, проявляється реакція людського організму на неї. Стрессова реакція має різний прояв у різних людей: активна – зростає ефективність діяльності, пасивна – ефективність діяльності різко зменшується.

Боротьба зі стресом.

Під час підготовки до походів потрібно формувати певні знання та навички такі як:

1. Встановлення розумних термінів відпочинку та планування відповідних перерв між активною діяльністю.

2. Виконання регулярних фізичних вправ та загартування, для зменшення рівня стресу.

3. Вміння використовувати техніки релаксації та самоконтролю.

4. Зберігання позитивного настрою, що допоможе зберегти певну мотивацію та знизити рівень стресу.

Загалом, важливо розуміти, що кожна людина унікальна та може реагувати на стрес по-різному. Тому, для успішної боротьби зі стресом, необхідно знайти і використовувати ті методи, які найкраще працюють для конкретної людини. В екстремальних умовах, у які можуть потрапити туристи, слід триматися разом, намагатись підтримувати один одного, або навіть шуткувати.

Наскільки легко турист зможе перенести стрес, безпосередньо залежить від його власної стресостійкості, але у той же час, поведінка всієї групи, в першу чергу керівника, може або спростувати ситуацію, або погіршити її.

Отже, в стресовій ситуації, необхідно тримати максимальний спокій та рівновагу, як би це не було складно. Намагатись думати про те, що ви все зможете подолати, що завжди зможете отримати допомогу у друзів, а також самі можете допомогти іншим справитись з труднощами.

Висновки вольова та психологічна підготовка, а також вміння справляти з стресом – є невід’ємною частиною будь-якої туристичної подорожі. Ці навички необхідно постійно вдосконалювати у навчальних походах, тренуваннях у складних, незвичних для туристів умовах.

Список літератури

1. Громадські туристичні організації: навч. посіб. / С. П. Фокін. – К. : НАУ, 2017. – 146 с.
2. Режим доступу / <https://www.britannica.com/biography/Walter-Bradford-Cannon>
3. Стрес і життя: погляд ендокринолога (до сторіччя з дня народження Ганса Сельє). Режим доступу / http://www.mif-ua.com/archive/article_print/3180