

## Помощь спортсменам в преодолении соревновательного стресса

Выявив молодых спортсменов, подвергающихся стрессу, или таких, которые могут ему подвергнуться, необходимо им помочь научиться справляться со стрессом.

Наставники молодых спортсменов должны приложить максимум усилий, чтобы повысить уверенность детей в своих силах, создавая положительную среду, а также развивая положительное, конструктивное отношение к ошибкам. Величину стресса можно снизить за счет снижения социальной оценки и значимости достижения победы. Можно также использовать методы снижения уровня тревожности, которые применяют взрослые спортсмены (прогрессивная релаксация мышц, контроль дыхания, аутотренинг, биообратная связь и т. п.). Например, Терри Орлик (1992), воспользовавшись методом прогрессивной мышечной релаксации, разработал для детей упражнение «превращение пальцев ног в спагетти». Орлик и Мак-Кэффри (1991) разработали следующие рекомендации по регуляции уровня возбуждения и снятию стресса у детей:

- используйте конкретный и естественный метод (например, маленький «ящик стресса», в который дети могут «положить» все свои тревоги);
- используйте простые методы (например, представьте переключение телеканалов как способ изменения собственного поля внимания);
- при выполнении одного и того же упражнения используйте различные подходы;
- обеспечьте индивидуальный подход к интересам детей;
- всегда оставайтесь оптимистом и сохраняйте положительное отношение к себе;
- используйте модели ролей (например, скажите детям, что Майкл Джордан использует метод положительной внутренней речи).



Общие указания типа «расслабься» или «ты можешь это сделать» для снятия стресса малоэффективны. Опрос спортсменов и тренеров показал, что кроме недостаточной физической и технической подготовленности этому может помешать чувство неуверенности, вызванное неудачной жеребьевкой, неумение сосредоточиться, невнимательность, шум в зале, крики зрителей, необъективное судейство. К неудачам могут привести психическая неустойчивость, неприспособленность к экстремальным условиям, неумение преодолеть препятствия, с которыми спортсмены могут встретиться при подготовке к соревнованиям и в процессе их.

Внезапными могут быть такие помехи, как плохое состояние, боязнь получить травму, длительное совещание судей по поводу оценок, кажущееся пристрастие судей, бурная реакция зрителей и т. п. Именно к таким моментам спортсмен должен быть психологически подготовлен.

Педагог-психолог  
МБУ ДО СШ Ипатовского района  
Е.С.Коваленко