

## **Борьба с собой: тревога и страх как испытание для спортсмена.**

В тренировочной и соревновательной деятельности могут возникать различные психические состояния, вызывающие неоднозначные изменения в организме и по-разному влияющие на деятельность спортсменов. Наиболее часто у спортсменов возникают такие состояния, как тревога и страх, который может повлиять на успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочного процесса.

Тревога и страх – частые спутники спортсменов, способные негативно сказаться на их результатах и тренировочном процессе. Выделяют два типа тревоги: соматическую, проявляющуюся в физиологических реакциях (сухость во рту, зевота, и т.д.), и когнитивную, связанную с опасениями по поводу неудачи. Важно отметить, что когнитивная тревога может быть направлена в позитивное русло, стимулируя к улучшению результатов. Спортивный страх, как и страх в целом, представляет собой эмоциональное состояние, вызванное ожиданием опасности. Спортсмены особенно подвержены стрессу, так как их успехи и неудачи постоянно оцениваются. Результаты их деятельности легко измеримы и наглядны, что усиливает давление. Особенно это касается дебютантов соревнований, но и опытные спортсмены могут испытывать страх нового поражения, если предыдущее выступление в соревнованиях закончилось неудачей. Это состояние возникает перед выполнением опасных спортивных упражнений (возможность срыва и получения травмы) и перед встречей с сильным соперником. Различают три формы страха, возникающие при осознании опасности. Первая форма — астеническая реакция — проявляется в оцепенении, дрожи, нецелесообразных поступках. Развивается она по механизму пассивно-оборонительного рефлекса. Вторая форма — паника, захватывающая многих или всех членов команды. Близким к панике как массовому состоянию в спортивной деятельности является страх перед снарядом у гимнастов, когда первый номер команды выступает неудачно, боязнь той команды, которая выиграла накануне матч у сильного противника с крупным счетом, и т. п. Третий вид страха — боевое возбуждение, связанное с активной сознательной деятельностью в момент опасности. Состояние боевого возбуждения положительно окрашено, то есть человек испытывает своеобразное наслаждение и повышение активности психической деятельности в ситуации опасности. Это состояние встречается у опытных спортсменов: парашютистов, слаломистов, альпинистов, прыгунов в воду и на лыжах с трамплина.

Симптомы состояния страха следующие: увеличение частоты сердечных сокращений, побледнение или покраснение кожных покровов, расширение зрачков, оцепенение, дрожь, заторможенность. Следует иметь в виду, что на

протекание состояния страха и на его симптомы влияют личностные особенности спортсмена (свойства нервной системы, волевые качества).

Причинами страхов спортсменов могут быть:

- личные опасения относительно результатов выступления;
- социальные последствия результата выступления (боязнь ответственности);
- риск испытать боль или получить травму;
- опасение агрессии со стороны других; последствия собственной агрессии;
- оценка силы соперника;
- опасения оказаться невостребованным.

Страх неудачи может приводить к тому, что спортсмен неосознанно начинает искать объективную причину отказа выступать на соревновании или выступления не в полную силу (травма, болезнь, растяжение мышц).

Страх успеха. Спортсмены, которые опасаются последствий, связанных с выигрывшем, иногда и не сознают свой страх. Они могут внезапно остановиться перед самой победой. Это явление наблюдается при выступлениях, как отдельных спортсменов, так и команд. Эту боязнь успеха могут также испытывать и тренеры. Снятие подобного страха у спортсменов осуществляется различными способами. Тренер, заметив соответствующее поведение спортсмена, может побеседовать с ним, указав на то, что ему знакомы те явления и чувства, которые испытывает спортсмен. Спортсмену следует также сказать, что все чемпионы обычно испытывают подобный страх в различной степени, но настоящие чемпионы все-таки как-то справляются с ним. Спортсмену с выраженной боязнью успеха для более эффективной терапии может потребоваться помощь специалиста-психолога.

Боязнь соперника. Спортсмен боится соперника, зная его силу; нередко возникновению такой боязни способствует и сам тренер, сообщающий только о сильных сторонах соперника, но не указывающий на его слабости.

Боязнь ответственности возникает в том случае, когда спортсмену предстоит выполнить решающее действие. Для того, чтобы преодолеть негативное влияние тревоги и страха спортсменам нужно развивать в себе определенные качества: смелость, решительность, силу воли и т.д. Чаще всего со страхом удается справиться, и он проходит. Но бывают случаи, когда он остается надолго или вроде бы исчезает, но вновь появляется, когда возникают условия, похожие на те, при которых спортсмен в первый раз испугался. Такой страх называют навязчивым.

В педагогике разработано и апробировано несколько способов борьбы со страхом. Предупредить страх можно при таком построении тренировочного процесса, который способствовал бы максимальному накоплению устойчивых положительных условно-рефлекторных связей в ответ на опасную ситуацию. Это достигается следующими способами:

- 1) избеганием разговоров об опасности упражнения;
- 2) максимальным расчленением упражнения на фоне его целостного выполнения;
- 3) избеганием преждевременного самостоятельного выполнения упражнения;
- 4) последовательностью в обучении; анализом и уточнением деталей техники, учетом замечаний тренера о допущенных ошибках;
- 5) окончанием тренировочного занятия на удачном исполнении опасного упражнения, чтобы сформировать у спортсмена уверенность в своих силах и создать благоприятный эмоциональный фон для последующих занятий;
- 6) созданием профилактических (исключающих травмы) условий тренировки, в том числе обеспечением страховки.

Другой мерой является преодоление приобретенных устойчивых состояний страха. Это достигается включением ряда методов: педагогических, психотерапевтических, фармакологических. К педагогическим методам относятся: предварительное выполнение упражнения другим спортсменом для создания уверенности у боящегося; фиксация внимания на том, что спортсмен уже владел этим элементом упражнения; перерыв в тренировочном процессе после испытанного сильного страха.

Методом преодоления страха может быть адаптация (тренировка) к опасности. Так, при многократном повторении «опасных» упражнений происходит улучшение качества выполнения и уменьшение вегетативных реакций. Спортсмены могут справляться со страхом и тревогой с помощью убеждения, внушения, психологических тренировок и расслабления. Убеждение и внушение, как методы психолого-педагогического воздействия, помогают создать нужной настрой и заложить основу для самоконтроля.

Также эффективными приемами преодоления тревоги и страха являются:

а) диафрагмальное дыхание. Диафрагма представляет собой мышцы между грудью и брюшной полостью. Это требует весьма простой практики, чтобы узнать, что и как правильно делать, а потом повторять при необходимости по несколько раз в день.

б) техника релаксации. Мышечная релаксация.

Когда спортсмен чувствует симптомы тревоги и страха, такие как учащение сердцебиения, повышение артериального давления или затруднительное дыхание, релаксация может помочь в борьбе с беспокойством. По одной из методик релаксации и при возможности, спортсмен может попроситься лечь в затемненной комнате и подумать о расслаблении его тела. В результате, состояние организма вскоре нормализуется.

Страх полезен, если его правильно использовать. Нельзя его игнорировать или подавлять. Как страх помогает? Предупреждает о важной ситуации; мобилизует и заставляет быть внимательным; стимулирует подготовиться к трудностям, изучить информацию и продумать возможные проблемы. Люди,

которые не боятся, часто оказываются неподготовленными и плохо справляются с неожиданностями.

Научившись контролировать свои эмоции, спортсмен обретает не только преимущество на соревнованиях, но и ценный навык, который пригодится ему в жизни. Умение справляться с тревогой и страхом – это ключ к психологической устойчивости, уверенности в себе и успешной реализации своего потенциала во всех сферах деятельности.