

## **Рекомендации спортсмену по оптимизации тревожности и преодолению страха**

1. Разберитесь в ситуации. Что стало причиной тревоги? Часто мы склонны преувеличивать, поэтому постарайтесь трезво оценить фактор, обусловивший появление тревоги. Действительно ли причина настолько серьезна? Стоит ли из-за нее так волноваться?
2. Расслабьтесь. Вспомните какой-нибудь хороший эпизод из вашей прошлой жизни, посмотрите комедию, включите успокаивающую музыку или звуки природы (звуки леса, моря).
3. Если ваша тревога обусловлена предстоящим важным событием, тогда представьте в деталях это событие, как оно будет протекать, каких людей вы встретите, о чем поговорите с ними и т.д. В конце обязательно представьте, что вся эта ситуация закончится для вас благополучно.
4. Дышите правильно. Если чувство тревоги никак не может вас покинуть, тогда научитесь правильно дышать. Дышите медленно и глубоко, мысленно представляя, что с выдохом из вас выходят все негативные мысли и страхи. Освойте дыхательную гимнастику. Использовать дыхательные упражнения разного рода одно из таких хороших упражнений «Ха».

Цель: восстановление эмоциональной уравновешенности; развитие стрессоустойчивости.

Встать прямо. Сделать глубокий вдох, разводя руки в стороны, ладони поднимая до уровня груди. Вздохнув, задержать дыхание, представить, что все волнения и переживания накапливаются в воздухе. Затем резкий выдох, при наклоне туловища вперед, бросая руки к носкам. Сильный выброс воздуха приводит к звуку —ХА. Упражнение эффективно, если звук «ХА» вами произносится отчетливо.

5. Используйте различные физические нагрузки. Например, можно использовать знакомые упражнения всем спортсменам «Плавные махи руками».

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие чувственного восприятия, контроля эмоциональных реакций.

Встать прямо, ноги вместе. Медленно поднимать правую руку перед собой, при этом пальцы расслаблены, согнуты в суставах, а ладонь обращена к полу. При подъеме руки постарайтесь ощутить, как ладонь и пальцы становятся теплыми. Если теплота не чувствуется, то замедлите подъем данной руки. После того, как вы подняли ладонь до уровня плеча, распрямите ее параллельно вашему телу, напрягите, выпрямите пальцы и медленно опуская руку, старайтесь почувствовать прохладу при движении вниз. Выполнять 5–10 раз каждой рукой, либо одновременно (по желанию). Затем проделать перекрестное перемещение рук. Например: правую поднимать, а левую руку опускать.

6. Займитесь чем-нибудь полезным. Вы наверняка замечали, что навязчивые мысли появляются именно во время праздного времяпрепровождения. Тогда займитесь физической или умственной деятельностью, освоите какое-то новое дело, вернитесь к своим старым увлечениям и хобби. Такая активность поможет занять ум и отвлечет от тревоги.

7. Весенний авитаминоз также может вызвать чувство тревоги. Дефицит некоторых витаминов и микроэлементов приводит к развитию депрессии, неврастении, тревожного состояния и прочих психических расстройств.

8. Иногда тревога связана с чрезмерной усталостью, как умственной, так и физической. Если вы замечаете у себя признаки тревоги, но не можете их объяснить – уделите внимание качеству вашего отдыха и сна.

9. Так же уровень тревоги можно понизить, если о своей тревоге с кем-нибудь поговорить – «выговориться и выплакаться».

Если вы не в состоянии справиться с вашим напряжением, а выступление вот-вот начнется – выпейте не спеша стакан воды или просто почитайте до десяти. Медленно. Контролируя свои вдохи и выдохи. Про себя, не вслух. Это рекомендация врачей и спортивных психологов.

Из методических рекомендаций «Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика)»