

## **Рекомендации тренеру по оптимизации тревожности спортсмена и преодолению страха**

Тренер должен готовить всю команду к встрече с ситуативным соревновательным стрессом и тревожностью. Эта подготовка может осуществляться заранее путем ориентации всей группы на предстоящий стресс с постепенным введением тщательно подобранных стрессоров, аналогичных тем, которые могут возникнуть непосредственно на соревнованиях.

Следует также обращать внимание на спортсменов, характеризующихся очень низким уровнем тревожности, т.е. «чрезмерным спокойствием». Такая тревожность может носить компенсаторный, защитный характер и будет препятствовать полноценному развитию личности, что также отрицательно скажется и на продуктивности деятельности. В таблице 1 представлены направления педагогического воздействия тренера на спортсмена с различным уровнем тревожности.

Таблица 1 – Пути педагогического воздействия на спортсменов. Направления воздействия

<b>для тревожных спортсменов</b>	<b>для не тревожных спортсменов</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- мягкое, тактичное, внимательное, чуткое отношение к спортсмену перед стартом (не допускать критических замечаний);</li><li>- обязательное обучение методом регуляции эмоциональных состояний;</li><li>- удерживание от чрезмерной траты энергии;</li><li>- дозирование мотивации в соревнованиях путем понижения чрезмерной ответственности за данное выступление, акцентирование внимания спортсмена на технике выполнения упражнения, его красоте, и т.д.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- повышения требовательности, контроль тренера за посещаемостью занятий;</li><li>- повышения интереса к выступлению в соревнованиях (постановка конкретных целей и т.п.);</li><li>- повседневный контроль за самостоятельной работой спортсмена;</li><li>- дополнительное стимулирование перед стартом.</li></ul>

Тренер может провести ряд групповых бесед о тревожности и страхе, отметив, что признаки тревожности не всегда мешают успешному выступлению. Часто их отсутствие должно беспокоить спортсменов. Спортсмену следует напомнить, что предсоревновательная тревожность может уменьшиться во время соревнования. Его следует информировать о том, каким образом в результате предсоревновательной тревожности могут нарушиться одни виды, в то время как другие ее компоненты могут существенно улучшиться по той же причине.

Если окажется, что один или более спортсменов в команде проявляют чрезмерную тревожность, то тренер должен попробовать выявить причины их страхов. Это можно сделать в личных беседах тренера со спортсменами, анализируя их автобиографические данные, а в случае, если речь идет о совсем юных спортсменах, обсудить это с их родителями.

Для эффективного преодоления страхов у спортсменов в первую очередь необходимо четко определить источник страхов, с чем связано их возникновение.

Важно установить наличие страхов у спортсменов, определить характер этих страхов с помощью комплекса методов (беседы, анкетирования, наблюдения, тестирования и др.).

Спортсмены, у которых имеются постоянные страхи, которые легко падают духом и у которых в стрессовых ситуациях происходит полная дезорганизация деятельности, следует направить на консультацию к психологу для постановки более точного диагноза.

Предупредить страх можно при построении тренировочного процесса, который способствовал бы максимальному накоплению устойчивых положительных условно-рефлекторных связей в ответ на опасную ситуацию.

*Это можно достичь следующими способами:*

- избеганием разговоров об опасности упражнения;
- максимальным расчленением упражнения на фоне его целостного выполнения;

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

В качестве основных мер для предотвращения состояния страха рекомендуется:

- обязательное соблюдение в тренировочном процессе принципов доступности, последовательности, алгоритмизации обучения;
- учет степени готовности (физической, координационной, психической) перед разучиванием сложных новых упражнений;
- развитие волевых качеств у спортсменов (смелости, решительности, уверенности);
- предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях;
- использование внушения и самовнушения перед выполнением опасных упражнений, перед встречей с сильным соперником.

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