Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

спортивная школа олимпийского резерва муниципального района

Белорецкий район Республики Башкортостан

*Статья на тему:*

*«Как преодолеть публичный страх перед соревнованиями?»*

Составил: тренер – преподаватель

Даутов Салават Газизович

2025

 Практически каждый начинающий спортсмен в той или иной степени испытывает **страх** перед началом состязания. Он начинает нервничать, раздражаться, накручивать себя. Такие переживания могут привести к потере позитивного настроя. В голове возникают мысли о невозможности справиться с возложенной на спортсмена ответственностью и поставленными задачами. Помочь перебороть свой страх поможет **психологическая подготовка**.

 Один из секретов успеха на соревнованиях — победить собственное волнение
 Как справиться с волнением, как победить свой страх? Из опыта могу сказать, что есть замечательные спортсмены, которые отлично выполняют свою работу на тренингах, но, к сожалению, не могут справиться с волнением на соревнованиях, и именно поэтому не занимают призовые места и не получают высшие награды. А ведь победить нужно прежде всего не соперника на соревнованиях, а преодолеть свой страх еще задолго до самого соревнования!
 Волнение перед выступлением – это нормальная реакция организма. Зачастую оно способствует усиленной работе мозга. А как только оно пройдет, вы испытаете моральный и физический подъем, и справитесь с задачей самым наилучшим способом. Нет таких людей, которые абсолютно не волнуются. Даже знаменитости признают, что испытывают стресс перед выходом на сцену.
 На каждом этапе (до, во время и после конкурса) спортсмен испытывает стресс. Каждый человек индивидуален, важно определить какой тип волнения у вас, что бы знать как с ним справляться.
До соревнований. Пожалуй самые волнительными, интересными, мучительными и стрессовыми днями в карьере спортсмена являются дни подготовки к соревнованиям. Да-да — даже не сами соревнования. Ведь во время соревнований думать, сомневаться и бояться некогда — нужно действовать. Подготовка к соревнованиям — совсем другое. Ситуация непредсказуемости, неопределенности. Иногда мы даже не знаем, как будут выглядеть наши соперники и чего от них ждать. Мы чувствуем, что на нас надеются (тренер, команда, родные и близкие), стремимся во что бы то ни стало не разочаровать их. Мы несем на плечах огромный груз ответственности за честь своей команды, города, региона, страны.
 Во время конкурса. Бывает, что после команды «Старт!» у спортсмена начинают дрожать руки, по спине начинает струиться холодный пот, начинает знобить, учащается пульс настолько, что становится трудно дышать.

 После соревнования. Во время ожидания результатов спортсмена так же может преследовать стресс: неизвестность, страх оказаться хуже всех, не оправдать возложенных надежд.
Вот несколько ценных советов и полезных рекомендаций относительно того, как можно преодолеть страх и волнение на всех этапах соревнований:
1. Ведите себя внешне спокойно и уверенно
Спокойные и размеренные движения успокаивают разум, прогоняют страхи и придают уверенности.
2. Перестаньте беспокоиться об исходе чемпионата.
3. Научитесь делать дыхательные упражнения и используйте их, чтобы успокоиться.
Когда человек волнуется, у него учащенное сердцебиение. Необходимо глубоко вздохнуть и выдохнуть. Проделать это упражнение несколько раз, пока дыхание не нормализуется и не придет в умеренный такт. Кому-то помогает просто "продышаться" полной грудью, попробуйте разные варианты и найдите свою "дыхательную формулу" для успокоения нервов.
4. Не обращайте внимания на титулы соперника.
Полезно выступать на соревнованиях, соревнуясь с более сильными соперниками. С одной стороны – есть за кем тянуться и у кого учиться выигрывать. С другой стороны – необходимо уметь переживать проигрыш, как обычную рабочую ситуацию. Делать выводы – и идти дальше.
Многие начинающие спортсмены, узнав, что им предстоит сражаться против спортсмена высшей котегории, впадают в жуткое уныние и выходят на ринг с уже с настроением проигравшего, т.е. проигрывают соревнование еще до начала.
 Поэтому не паникуйте и относитесь спокойно к громким титулам соперника - чемпион волнуется еще больше Вас.
5. Используйте мотивирующую музыку перед конкурсом.
Слушайте мотивационную или успокаивающую музыку перед конкурсом - правильная музыка может здорово помочь Вам избавиться от страха и переживаний перед предстоящими играми.

6. Используйте мотивирующее видео перед конкурсом.
7. Психологически настраивайтесь на выигрыш.
Повышайте самооценку. Заниженная самооценка выражается в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание.
 Используйте установки самовнушения, повторяя про себя:
"Я отлично подготовился - я выиграю!"
"Я быстрее, сильнее и выносливей соперника - я выиграю!"
Найдите свою формулу самовнушения, которая позволит Вам настроиться на хороший результат
8. Спросите себя - "а чего я боюсь?"
И постарайтесь трезво ответить на этот вопрос.

9. Хорошенько отдохните и выспитесь перед соревнованием.
Как бы обыденно это не звучало, но зачастую нервозность, страх и волнение вызвано именно тем, что мы плохо отдохнули перед предстоящими соревнованиями.
Поэтому непременно хорошо отдохните и выспитесь накануне конкурса, стараясь избегать тяжелой физической работы за день или два перед соревнованиями - организм должен отдохнуть
10. Займитесь любимым делом
За день до соревнования постарайтесь заняться любимым делом, которое успокоит Ваши нервы - почитайте хорошую книгу или посмотрите хороший фильм, сходите на массаж и т.п.
11. Воспринимайте будущее соревнование как тренировку.
 Дайте себе установку, что соревнование - это всего лишь тренировка, поэтому нет причин волноваться.
12. Не бойтесь критики после выступления.
Некоторые тренеры ругают и отчитывают своих подопечных после плохого результата .
13. Хорошо готовьтесь к соревнованиям.
 Тренер, которому Вы доверяете, настроит Вас должным образом на чемпионат, а модель будет поддерживать Вас во время соревнования, помогать морально и успокоит в случае форс-мажора. Тренер и спортсмен должны быть единой командой!
Чем лучше Ваша подготовка, тем меньше страх. Поэтому серьезно отнеситесь к подготовке к предстоящим соревнованиям и помните, что хорошая подготовка рождает уверенность в своих силах, которая, в свою очередь, убивает страх!
14. Физические упражнения способствуют снятию напряжения.
Перед конкурсом хорошенько потрясите кистями рук, сделайте массаж каждой руки, пощипайте, погладьте пальцы. Эти упражнения стимулируют потоки крови и парализуют состояние волнения.
15. Чувство юмора – прекрасное лекарство от волнения. Поэтому, если есть возможность, поговорите с веселым, жизнерадостным человеком. Нервные клетки не восстанавливаются, и в нашем состоянии здоровья заинтересованы только мы сами.
 Очень важно научиться признавать свои волнение и страх как абсолютно нормальные и уместные эмоции в ситуации соревнований, не бояться бояться. Страх можно использовать себе на пользу, он может стать колоссальной движущей силой и залогом успешного выступления спортсмена.
Самое печальное, когда спортсмен проигрывает не своим соперникам, а своему страху. Не допустите этого. Уверенность и спокойствие должны стать вашими постоянными спутниками, а не исчезать в самый ответственный момент.