

Волнение перед соревнованиями

Данилова Наталья Васильевна – старший преподаватель Казанского государственного энергетического университета.

Ивакин Данила Дмитриевич – студент факультета Теплоэнергетики Казанского государственного энергетического университета.

Аннотация: Рано или поздно каждому в жизни приходится сдавать экзамен – именно тогда от нас требуется показать максимальный результат. Спортивные состязания – не исключение, и кульминацией тяжелых тренировок являются соревнования, где зачастую, на первый план выходят эмоции, мешающие добиться успеха. В этой статье я расскажу о том, как справиться с волнением и проявить все свои способности.

Ключевые слова: Борьба со стрессом, стресс, способы борьбы с волнением, советы психологов, адреналин, способы подавления страха.

Во время стресса активизируется нервная система, которая, в свою очередь, активирует надпочечники, выделяющие адреналин. Наше сердцебиение учащается, повышается тонус мышц, расширяются бронхи, усиливается деятельность потовых желез, часто увеличиваются зрачки. Одним словом: организм готов к защите. «Бей или беги»-эта система позволила человечеству выжить. Положительное или отрицательное влияние такого состояния на спортивный результат зависит от степени возбуждения нервной системы спортсмена.

Разные авторы выделяют разные формы состояний. Так, А. И. Пуни (1967) отметил три формы: стартовая лихорадка, боевая готовность и стартовая апатия. В. Навроцкая (1965) предлагает различать пять форм: легкое предстартовое возбуждение, среднее предстартовое возбуждение, сильное предстартовое возбуждение, предстартовая апатия и сильная предстартовая апатия. А. В. Родионов (1982) указывает на особенности свойств нервной системы спортсменов как на причину количественных и качественных функциональных сдвигов стартовых состояний. Иными словами, то насколько сильно наше волнение повлияет на результат зависит от нашего темперамента, от индивидуальной восприимчивости каждого человека.

Таким образом, мы понимаем, что преодолеть стрессовую или любую необычную для нашей жизни, без волнения мы просто не можем. Однако, согласитесь, порой волнение бывает столь сильным, что сосредоточиться на своих возможностях трудно, особенно если говорить об экзаменах и других мероприятиях, которые требуют умственных усилий. Но и на спортивных соревнованиях лишний адреналин не будет помощником.

Психологи предлагают немало способов борьбы с волнением. Например, по мнению некоторых из них обуздать свой страх поможет воображение. Да! Вам не показалось. Согласно этой теории, вам стоит представить, что первенство уже ваше! Вам нужно хорошо прочувствовать свои эмоции. Какое оно-чувство победы? Ваш мозг жаждет этих ощущений и активирует весь организм. Также некоторые советуют как следует внушить себе, что это вовсе не ответственные соревнования, а рядовая тренировка. Так, организм не станет активировать надпочечники и цепочка просто не запустится. Многие справляются со страхом дыхательной гимнастикой. Тут важно сосредоточиться именно на дыхании, иными словами: отвлечься от причины возникновения стресса. Кто-то советует, как мантру повторять позитивные высказывания, тем самым внушить себе хороший исход дела. Последний способ по своему действию схож с первым.

Как видим, есть не один вариант борьбы с волнением. И тем не менее, не стоит забывать о том, что изначально выброс адреналина происходит именно для улучшения результатов.

Список литературы

1. Воскресенская Е.В., Мельник Е.В., Кухтова Н.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности/ Воскресенская Е.В., Мельник Е.В., Кухтова Н.В.-Витебск, ВГУ им. П.М.Машерова, 2015 г. 50с.
2. Курс на позитив! Как справиться с волнением перед соревнованиями? [Электронный ресурс]. URL: <http://www.goldmustang.ru/magazine/sport/3938.html> , свободный доступ.
3. Как перестать волноваться? [Электронный ресурс] // Дневник успеха. URL: <http://dnevnyk-uspeha.com/psihologiya/kak-perestat-volnovatsja.html> , свободный доступ.
4. Волнение перед соревнованиями [Электронный ресурс // Sportwiki: спортивная энциклопедия. URL: http://m.sportwiki.to/Волнение_перед_соревнованиями , свободный доступ.

{social}