

## ДВИЖЕНИЕ ЖИЗНЬ!

Развитие эмоциональной устойчивости, уверенности в себе и своих силах является одной из наиболее важных сторон деятельности по подготовке учащихся к конкурсам, соревнованиям различного уровня. Демонстрировать свои способности, возможности, свой талант и опыт всегда сложно.

Продемонстрировать их на конкурсах и соревнованиях, да еще перед членами компетентного жюри, сложнее вдвойне. Такая нагрузка требует от учащихся высокого уровня собранности, умения владеть собой, своими эмоциями, уверенности в своих талантах и способностях. На сцене, подиуме, в зале поводов для волнений великое множество; при этом один выступающий начинает громко говорить, другой чрезмерно улыбается, у третьего без конца падают атрибуты и т.д.



### *Крайне важно:*

1. Организовать психологическое сопровождение конкурсантов на протяжении всех этапов подготовки к мероприятию.
2. Создать правильный психологический настрой - психологическую установку на успех (в любом его проявлении, включая шквал зрительских аплодисментов).
3. Стабилизировать эмоциональное состояние выступающих.
4. Научить правильно организовать свое свободное время.

5. Научить правильному дыханию и приемам саморегуляции.
6. Тренировать память, внимание («Как быстро запомнить текст», «Как сконцентрировать внимание»).
7. Правильно организовать деятельность мозга и питание.
8. Отработать упражнения для снятия стресса.



*Основные проблемы, с которыми обращаются спортсмены к психологу это:*

- переживание победы в спорте (ощущение потери того процесса, который завершился, качественное изменение следующего этапа не признается, спортсмен оказывается неготовым к дальнейшему развитию);
- чрезмерное волнение в спорте (наиболее частая причина обращения. Причина, как правило, слабость навыков саморегуляции, за которой могут стоять страхи, неудовлетворение собой, негативными переживаниями);
- переживание страха в спорте ( опасение случайной ошибки, страх падения, страх не выполнить упражнения, страх «не использовать момент»);
- слабое состояние готовности к соревнованию. (данное состояние позволяет максимально реализовать в заданный момент времени все имеющиеся у него возможности).

