

## Как стресс влияет на организм. Немного физиологии

Человеческое тело и мозг умеют приспосабливаться к неожиданным ситуациям.

Необходимо срочно принять решение – и уже в кровь поступают нужные гормоны, сердце активнее работает, голова лучше соображает.

Опаздываешь? Нужно ускориться! «Извините, мне надо пройти».

И кровь уже приливает к мышцам, движения становятся шире, быстрее, дыхание глубже. Это позволяет обогнать медлительных прохожих.

Так люди реагируют на стресс.

Стресс активирует и мобилизует энергию. Человек чувствует бодрость, концентрацию. Тело собрано и готово к движению.

Это запустилась симпатическая система. Одновременно подавляется парасимпатическая, которая отвечает за отдых, расслабление, процесс пищеварения, рост, восстановление тканей и другие долгосрочные процессы.

Известный советский психофизиолог П. К. Анохин в своих работах подчеркивал, что человеческий организм всегда реагирует системно, помогая нам войти в оптимальное для поставленной задачи состояние. Спорт и соревнования как раз и являются подобной задачей. Непосредственно перед выступлением у ребенка меняется работа:

- сердечно-сосудистой системы; центральной нервной системы; дыхательной системы; двигательной системы; эндокринной системы.

Поскольку стресс запускает реакцию, которая мобилизует силы, сам по себе соревновательный стресс направлен на то, чтобы спортсмен показал наилучший результат.

Но это если стресс не начинает переживаться как запределный.

Для успешной деятельности необходим определенный уровень активации различных систем организма, а страх перед соревнованиями часто становится лишней эмоциональной нагрузкой, которая негативно сказывается на результатах физической подготовки.

### Оптимальное состояние

Если ребенку нужно решить контрольную, а он вял, расслаблен и хочет кататься на велосипеде, то вряд ли он сможет в таком состоянии справиться, например, с примерами по алгебре. Обычно в такой ситуации взрослые говорят «соберись», имея ввиду как раз активацию нервной системы с уровня «расслабленно лежать на диване» до уровня «сосредоточенно решать задачки».

## Уважаемые родители! Ваше внимание необходимо всегда!

Занятия с тренером, долгий период тренировок – и вот впереди соревнование. Ваш ребенок волнуется, переживает, готовится, а может быть задает 100 и 1 вопрос, как это будет? Или, наоборот, неожиданно ваш ребенок притих, почти не разговаривает и выглядит напряженным?

Спортивное выступление – это всегда возможность продемонстрировать свои умения и навыки, возможность проверить свои силы.

А еще это – стресс и волнение, поэтому родители должны знать, как поддержать ребенка перед соревнованиями.

### Почему во время соревнований дети испытывают стресс?

Спорт неразрывно связан со стрессом. Ребенок во время соревнований испытывает большие физические нагрузки, ему приходится быстро принимать решения, вспоминать и демонстрировать необходимые движения. При этом дети ощущают ожидания тренера и родителей, чувствуют ответственность за результат, но не знают, как преодолеть страх перед соревнованиями.



Информация  
для родителей

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ, И ПОСЛЕ НИХ



МАУДО г. Нижневартовска «СШОР «Самотлор»  
Телефон 8 (3466) 41-49-49  
Сайт – СШОР-САМОТЛОР.РФ

Спортивная деятельность предполагает еще большую степень активации. Ведь в спорте ребенку нужно действовать, молниеносно принимать решения, виртуозно владеть собственным телом и быть внимательным.

Поэтому спортивный стресс помогает силам организма подготовиться. Но если ребенок боится выступлений, то порой этот стресс начинает ощущаться как запредельный. Психологи называют такой механизм «дистресс» или «утомление нервной системы».

Зависимость результата от активации нервной системы называют законом Йеркса-Додсона.

Ребенком это переживается как страх перед выступлением, боязнь совершить ошибку, а иногда и как «конец света». Т.е. тело действительно в этот момент запускает в мозг сигналы «опасность», поэтому подготовка детей к соревнованиям должна включать и работу над тем, как побороть страх публичных выступлений.

#### **От чего это зависит?**

В своей работе профессор кафедры психологии РГУФКСиТ В. Ф. Сопов выделяет предсоревновательные и соревновательные факторы стресса.

#### **Предсоревновательные стресс-факторы**

- предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты;
- конфликты с тренером, товарищами по команде или в семье;
- положение фаворита перед соревнованиями;
- плохой сон за день или за несколько дней до старта;
- плохое оснащение соревнований;
- предыдущие неудачи;
- завышенные требования;
- длительный переезд к месту соревнований;
- постоянные мысли о необходимости выполнения поставленной задачи;
- незнакомый противник;
- предшествующие поражения от данного противника.

#### **Непосредственно во время соревнований, а также за несколько часов до их начала на ребенка действуют соревновательные стресс-факторы**

<https://www.powerskater.ru/stati-obzory-kommentarii/2022-11-04/kak-pomoch-rebyonku->

- неудачи на старте;
- необъективное судейство;
- отсрочка старта;
- упреки во время соревнования;
- повышенное волнение;
- значительное превосходство соперника;
- неожиданно высокие результаты соперника;
- зрительные, акустические и тактильные помехи;
- реакция зрителей;
- плохое физическое самочувствие.

Часто родители на соревнованиях детей становятся не мотивирующим фактором, а дестабилизирующим. Это происходит из-за того, что они просто не знают, как поддержать ребенка перед выступлением.

#### **Почему во время соревнований дети испытывают стресс?**

За несколько дней до соревнований:

Проследите за соблюдением вашим ребенком режима сна-бодрствования.

Проследите за привычным и стабильным рационом питания. Это поможет убрать физические недомогания, которые может вызвать страх выступления, а также позволит организму ребенка тратить силы непосредственно на спортивную деятельность.

Обсудите, чему может научиться ваш ребенок на этих соревнованиях, какие он сам ставит перед собой цели. Постарайтесь в момент такой беседы узнать мнение вашего ребенка. Не стремитесь навязать свою точку зрения.

#### **Накануне соревнований**

Проследите, чтобы ваш ребенок снизил нагрузку. Это необходимо для восстановления организма.

Помогите проверить необходимое оснащение, форму ребенка. Постепенно учите своего ребенка заранее проверять необходимое ему оборудование.

Сама по себе такая проверка поможет снизить тревогу, сконцентрироваться на предстоящем выступлении, создать правильный настрой на победу ребенка.

Спросите у юного спортсмена, чего он ожидает от соревнований. Поделитесь своим опытом. Это поможет ему понять, что соревнования – неотъемлемая часть спорта.

#### **В день соревнований**

Проследите за привычным рационом питания. Возьмите с собой банан или другие быстро усваиваемые продукты и воду, чтобы поддержать

силы спортсмена, если соревнования затянутся. Легкий перекус тоже подходит в качестве способа, как побороть страх соревнований.

Помогите ребенку сконцентрировать внимание на самом соревновании, а не на результате. Обсудите, что и как будет происходить – это отчасти поможет снять страх перед выступлением.

Обсуждайте те темы, что будет предлагать ваш ребенок. Постарайтесь не транслировать свои собственные волнения и переживания.

#### **После соревнований**

Если ваш ребенок победил:

Отпразднуйте победу! Порадуйтесь и дайте возможность вашему ребенку тоже проявить свое ликование. Отметьте победу праздничным походом в кино или необычным ужином. Главное, чтобы ваш ребенок увидел, что победа действительно приносит радость, а страх соревнований остался в прошлом.

Подчеркните, что у него получилось хорошо. Благодаря чему он одержал победу. Дайте время ребенку на восстановление после соревнований. Пусть это будет 1-2 дня чуть менее активных, чем обычно.

#### **Если ваш ребёнок проиграл**

Дайте вашему юному спортсмену время принять поражение! Даже если вы использовали все методы того, как настроить ребенка на победу в соревнованиях, он всё равно может проиграть. Скорее всего первый час после окончания соревнований, ребенок будет расстроен и подавлен. Это нормально. Не стоит говорить ему: «Не переживай!», не стоит обещать, что «в другой раз ты им всем покажешь». Примите чувства ребенка, позвольте ему побыть в таком состоянии. Окажите поддержку и внимание теми способами, что приняты в вашей семье – может быть это объятия, может быть подбадривающее похлопывание по плечу. Главное – будьте рядом.

Через некоторое время скажите ребенку, чему он научился на этих соревнованиях. Какие элементы у него получились действительно хорошо. Может что-то он смог выполнить впервые. Обращая внимание на такие положительные аспекты, вы покажете ему, что спорт – это длительный процесс, в котором случаются и взлеты, и падения. Постарайтесь сделать так, чтобы страх соревнований у ребенка перерос в здоровый азарт и желание заниматься еще усердней.