КОГНИТИВНАЯ ТРЕВОГА У СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ: ПРИЧИНЫ ФОРМИРОВАНИЯ, ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ, СПОСОБЫ УПРАВЛЕНИЯ









Home ▼

Q Search...

Search

Download tools ▼

Problems *

Therapies *

Techniques *

Mechanisms •



ОБЪЕКТ И ПРЕДМЕТ:

Объект нашего исследования:

состояние тревоги

Предмет нашего исследования:

когнитивная тревога у спортсменов-стрелков.



МЫСЛИ

это не просто ментальный

процесс, он изменяет

работу всего

организма: вовлекает в

цикл реагирования

ПОВЕДЕНИЕ

ОРГАНИЗМ

TPEBOLA

Автоматическая реакция «бей или беги»





качество действия, скорость выполнения значительно падает.

ВРЕДНЫЕ МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ, И КАК ИХ МЕНЯТЬ

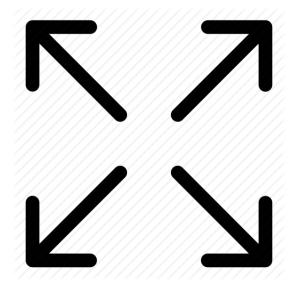
Основное направление в работе с данным состоянием включает в себя несколько шагов:

- I. <u>Изучение неэффективной стратегии</u>, которую обычно привык использовать человек при переживании стресса
- 2. <u>Формирование</u> <u>альтернативной</u> <u>стратегии</u>
- 3. Тренировка альтернативы.



ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ. ЦЕЛЬ.

Расширить знания спортсменов о механизмах тревоги, о её влиянии на эффективность стартовой деятельности, показать значимость негативных прогнозов и самопрограммирования как основы формирования тревожного состояния.



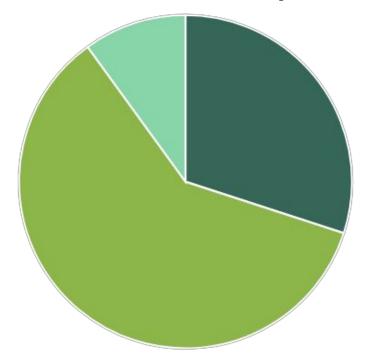
ЗАДАЧИ

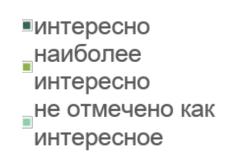
- I. изучить актуальность темы тревожного состояния для спортсменов различного возраста, разряда.
- 2. разработать презентацию, раздаточные материалы для спортсменов о механизмах тревоги, провести её, оценить доступность и практическую применимость.

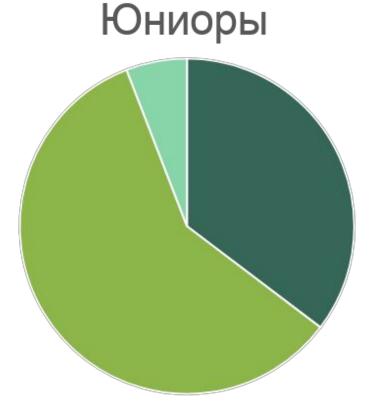
В нашем исследовании приняли участие 40 спортсменов основной и юниорской сборной России по Стендовой стрельбе: из них КМС – 5 человек, МС– 15 человек, МСМК – 19 человек, ЗМС – 1 человек. Средний возраст юниорской сборной – 18 лет, средний возраст основной сборной– 30 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

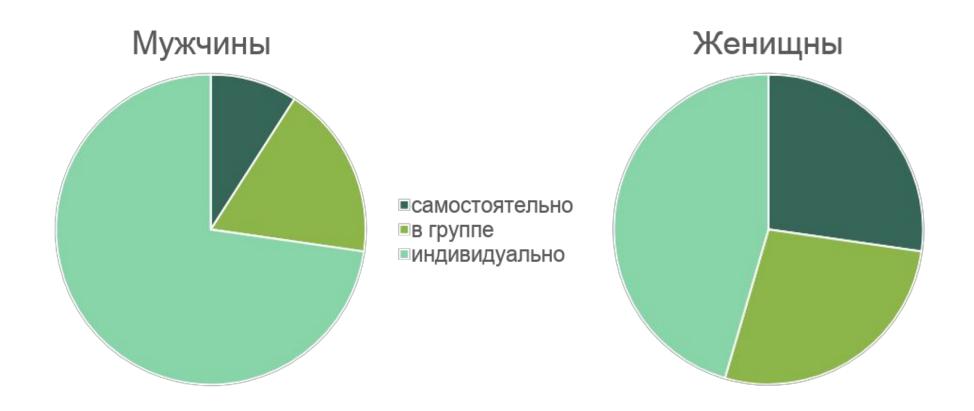






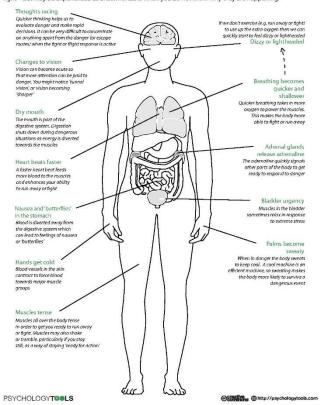


РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ



Fight Or Flight Response

When faced with a life-threatening danger it often makes sense to run away or, if that is not possible, to fight. The fight or flight response is an automatic survival mechanism which prepares the body to take these actions. All of the body sensations produced are happening for good reasons – to prepare your body to run away or fight – but may be experienced as uncomfortable when you do not know why they are happening.



Как дыхание влияет на самочувствие

To, как мы дышим, тесно связано с тем, как мы себя чувствуем. Когда мы расслаблены, мы дышим медленно, а когда мы встревожены, мы дышим быстрее.



Когда мы дышим, мы вбираем в себя кислород, который используется нашим телом. В результате образуется углекислый газ (СО2), побочный продукт, который мы выдыхаем. Когда мы дышим расслабленно, соотношение кислорода и углекислого газа сбалансировано — благодаря этому наше тело работает эффективно.



Дыхание во время нагрузок

Когда мы делаем физические упражнения, наше тело использует больше кислорода для питания мышц и производит больше углекислого газа. Чем чаще дыхание во время упражнений, тем больше кислорода мы вды хаем и больше углекислого газа выдыхаем. Таким образом, поддерживается баланс в соотношении кислорода и углекислого газа.



Тревожное дыхание

Когда мы беспокомися, наше дыхание учащается: мы вдыхаем больше киспорода и выдыхаем больше уупскислого газа, чем обычно. Поскольку в этот момент мы не делаем физических упражнений, и наше тело не использует дополнительный киспород, дополнительный уупскислый газ не образуется. Из-за того, что угпскислый газ выделяется из организма быстрее, чем он успевает образоваться, уровень его содержания в крови снижается (что приводит к временному изменению уровня рН в крови, это называется респираторный алкалоз). В результате мы ощущаем неприятное лёгкое головокружение, покалывание в пальцах рук и ног, потливость.



Когда наше дыхание нормализуется, уровень углекислого газа в крови восстанавливается, симптомы исчезают. Вы можете сознательно нормализовать дыхание, чтобы почувствовать себя лучише.

Как нормализовать дыхание

- 1) Сядьте или лягте, как Вам удобно. Если хотите закройте глаза.
- 2) Медленно и непрерывно вдыхайте воздух, считая про себя от 1 до 4
- 3) Задержите дыхание на две секунды
- 4) Медленно и непрерывно выдыхайте воздух, считая про себя от 1 до 4
- 5) Повторите в течение нескольких минут

PSYCHOLOGYTOOLS ©http://psychology.tools

Расслабляющее дыхание

Когда мы встревожены или испуганы, наше дыхание ускоряется для того, чтобы подготовить наше тело к реакции на опасность. Расслабляющее дыхание (также называемое абдоминальным или диафрагмальным) дает сигнал телу, что можно безопасно расслабиться. Расслабляющее дыхание медленнее и глубже обычного дыхания, оно осуществляется нижней частью дела (больше животом, чем грудью).



Как дышать расслабленно

- Для того, чтобы начать, примите удобную позу сидя или лежа
- Если возможно, закройте глаза
- Старайтесь дышать не носом, а ртом
- Постепенно замедлите своё дыхание. Вдыхайте на 4 счёта, задержите дыхание и медленно выдыхайте также на 4 счёта
- Следите, чтобы дыхание было ровным, спокойным и монотонным не отрывистым
- Обратите внимание на свой выдох удостоверьтесь, что он ровный и спокойный

Правильно ли я делаю? На что обратить внимание?

- Расслабляющее дыхание идет через низ живота, а не через грудь. Можно это проверить, положив одну руку на живот, а другую на грудь. Старайтесь, чтобы верхняя рука оставалась неподвижной, за счёт дыхания двигалась только нижняя рука.
- Сфокусируйте внимание на дыхании здесь может быть полезно вначале считать про себя («вдох ... два ... три ... четыре ... пауза ... выдох ... два ... три ... четыре ... пауза ...»)

Как долго и как часто?

- Старайтесь дышать расслаблиющим способом в течение хоти бы нескольких минут зффект может быть заметен не сразу. Если возможно, старайтесь дышать таким образом 5-10 минут.
- Старайтесь практиковаться регулярно например, трижды в день.

Возможные варианты и затруднения

- Найдите тот ритм медпенного дыхания, который Вам комфортен. Необязательно считать именно до 4, попробуйте дышать на 3 счёта или на 5. Самое главное, чтобы дыхание было медленным и спокойным.
- Для некоторых людей ощущение расслабления может быть необычным или неприятным, но со временем этом проходит. Продолжайте практиковаться.

СПОРТСМЕН НАЧИНАЕТ ВОСПРИНИМАТЬ СВОИ МЫСЛИ И ОЩУЩЕНИЯ КАК ОПАСНЫЕ



Когнитивная тревога: я думаю о сопернике, сейчас не смогу отработать, это не мой день

Соматическая тревога: Чувствую усталость, боль, мышцы деревянные, опять тошнит,

Контроль: дополнительный мышечный контроль навыка, сомнения, перепроверки изготовки, длительное зрительное сосредоточение («лучше видеть»)

Беспокойство Мыели и чувства

Беспокойство - поведенческий уровень Контроль или избегание

Беспокойство - физиче уровень Стрессовые реакц

Представляет «Кошмарики»:

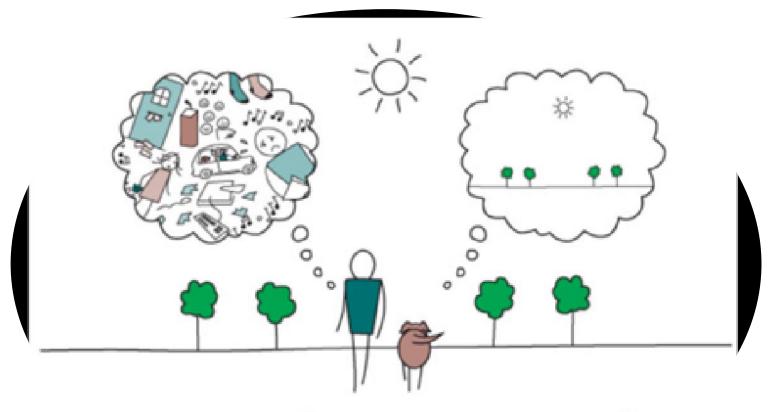






Система трёх шагов





Mind Full, or Mindful?

ВЫВОДЫ:

разработка доступных практических материалов для спортсменов и тренеров, учитывающих особенности разных видов спорта, по работе с тревогой является актуальной.