


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









Psychology Resources Are Better When They're Shared


Professionals Self-help

 Learn how to improve your mental health with cognitive behavioral therapy (CBT)

 Anxious?

 Depressed?

 Low self-esteem?

 Obsessed?

 Panic?

 Traumatized?

ОБЪЕКТ И ПРЕДМЕТ:

Объект нашего исследования:

состояние тревоги

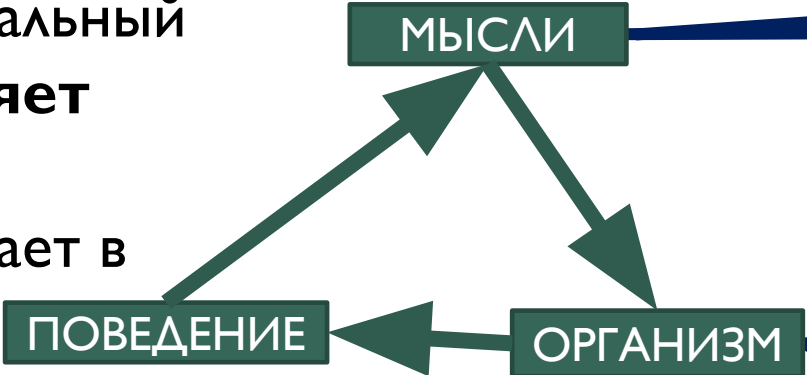
Предмет нашего исследования:

когнитивная тревога у спортсменов-стрелков.



Автоматическая реакция «бей или беги»

это не просто ментальный процесс, он **изменяет работу всего организма**: вовлекает в цикл реагирования



ТРЕВОГА

ВЫСОКАЯ ТРЕВОГА РАЗРУШАЕТ НАВЫК СПОРТСМЕНА

ТРЕВОГА:
контролируй
себя больше, а
вдруг....

Частичная автоматизация
(КМС)

Осознание
навыка (1-2
Взрослый)

Осмысление
навыка

качество действия, скорость выполнения значительно падает.

ВРЕДНЫЕ МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ, И КАК ИХ МЕНЯТЬ

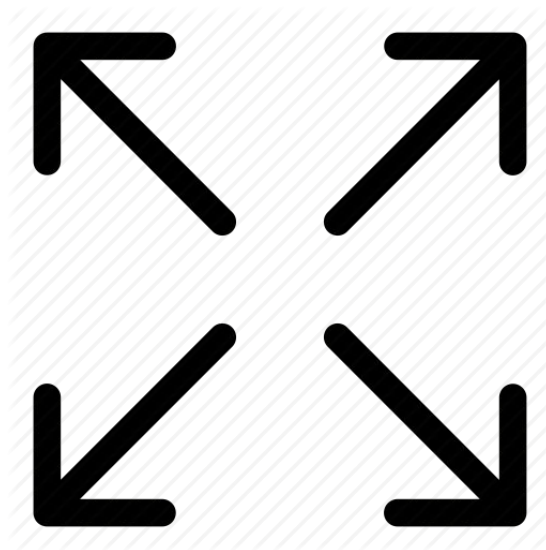
Основное направление в работе с данным состоянием включает в себя несколько шагов:

1. Изучение неэффективной стратегии, которую обычно привык использовать человек при переживании стресса
2. Формирование альтернативной стратегии
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.



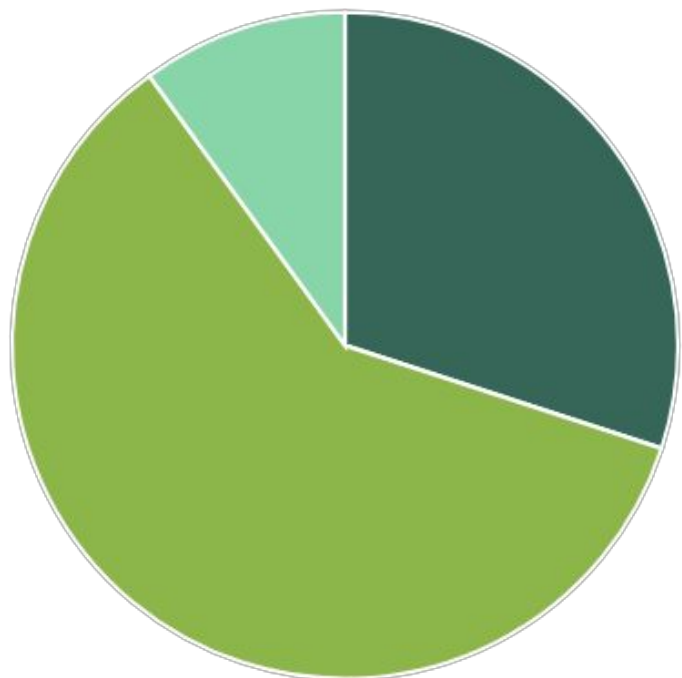
ЗАДАЧИ

- 1. 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.

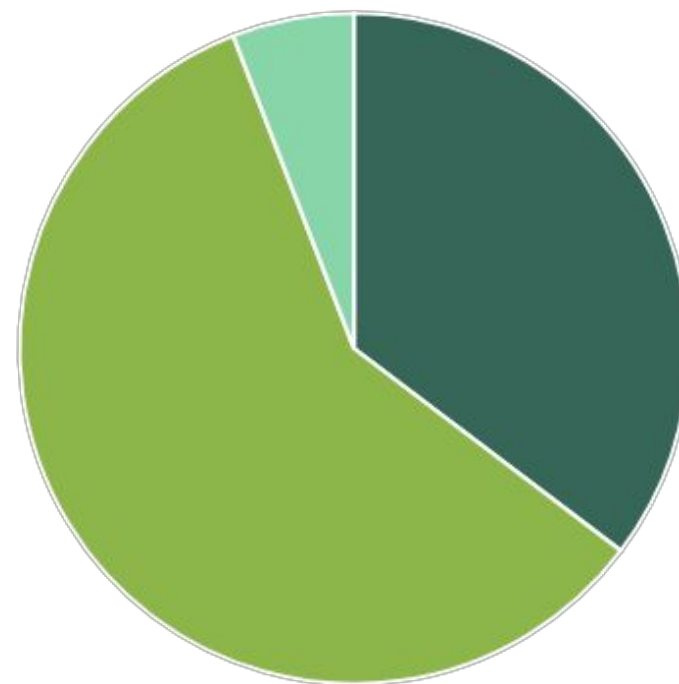
РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

Основная сборная



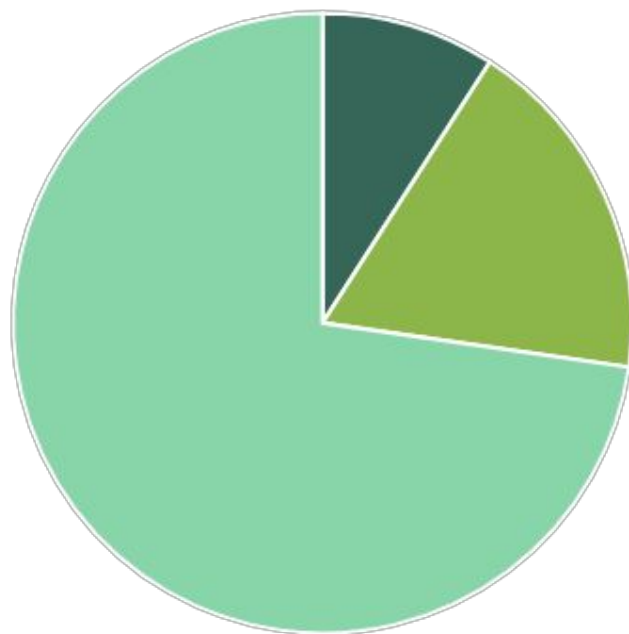
- интересно наиболее интересно
- интересно
- не отмечено как интересное

Юниоры

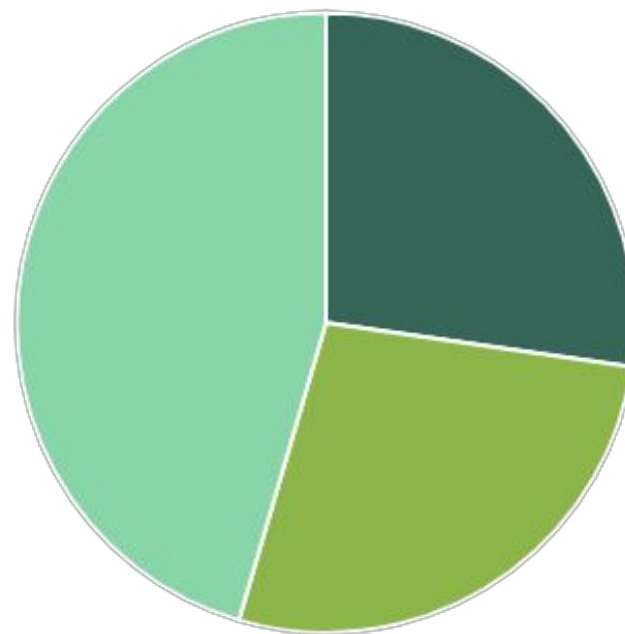


РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

Мужчины



Женщины

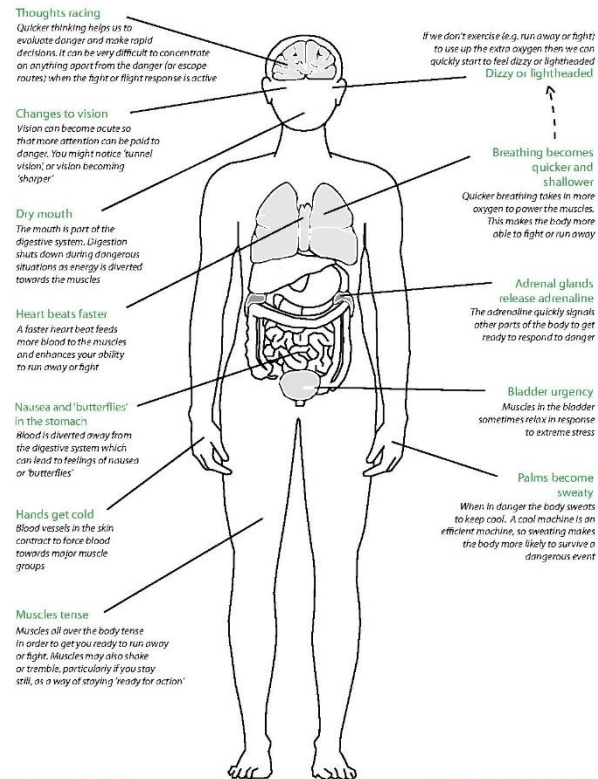


- самостоятельно
- в группе
- индивидуально

Юниоры

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.

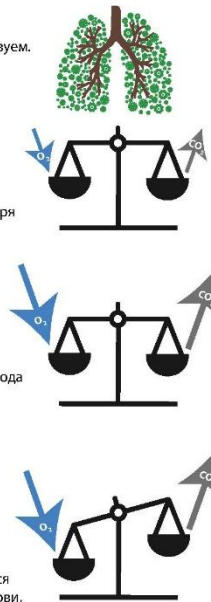


Как дыхание влияет на самочувствие

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

Обычное дыхание

Когда мы дышим, мы вбираем в себя кислород, который используется нашим телом. В результате образуется углекислый газ (CO₂), 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 вдыхаем и больше углекислого газа выдыхаем. Таким образом, поддерживается баланс в соотношении кислорода и углекислого газа.

Тревожное дыхание

Когда мы беспокоимся, наше дыхание учащается: мы вдыхаем больше кислорода и выдыхаем больше углекислого газа, чем обычно. Поскольку в этот момент мы не делаем физических упражнений, и наше тело не использует дополнительный кислород, дополнительный углекислый газ не образуется. Из-за того, что углекислый газ выделяется из организма быстрее, чем он успевает образоваться, уровень его содержания в крови снижается (что приводит к временному изменению уровня pH 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 лучше.

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

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) даёт сигнал телу, что можно безопасно расслабиться. Расслабляющее дыхание *медленнее* и *глубже* обычного дыхания, оно осуществляется нижней частью тела (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 ...»)

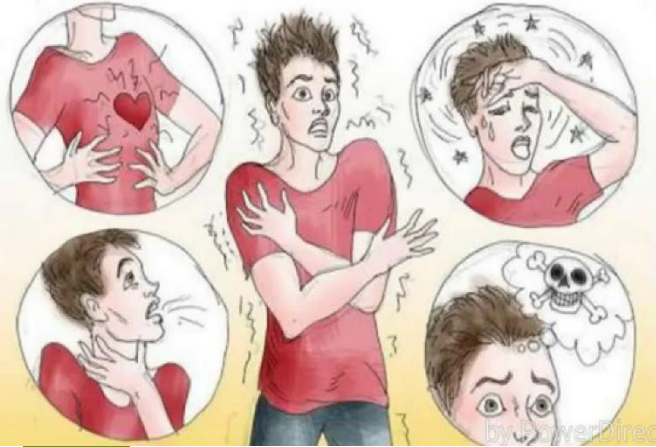
Как долго и как часто?

- Старайтесь дышать расслабляющим способом в течение хотя бы нескольких минут – эффект может быть замечен 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 медленного 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 этим 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,

2

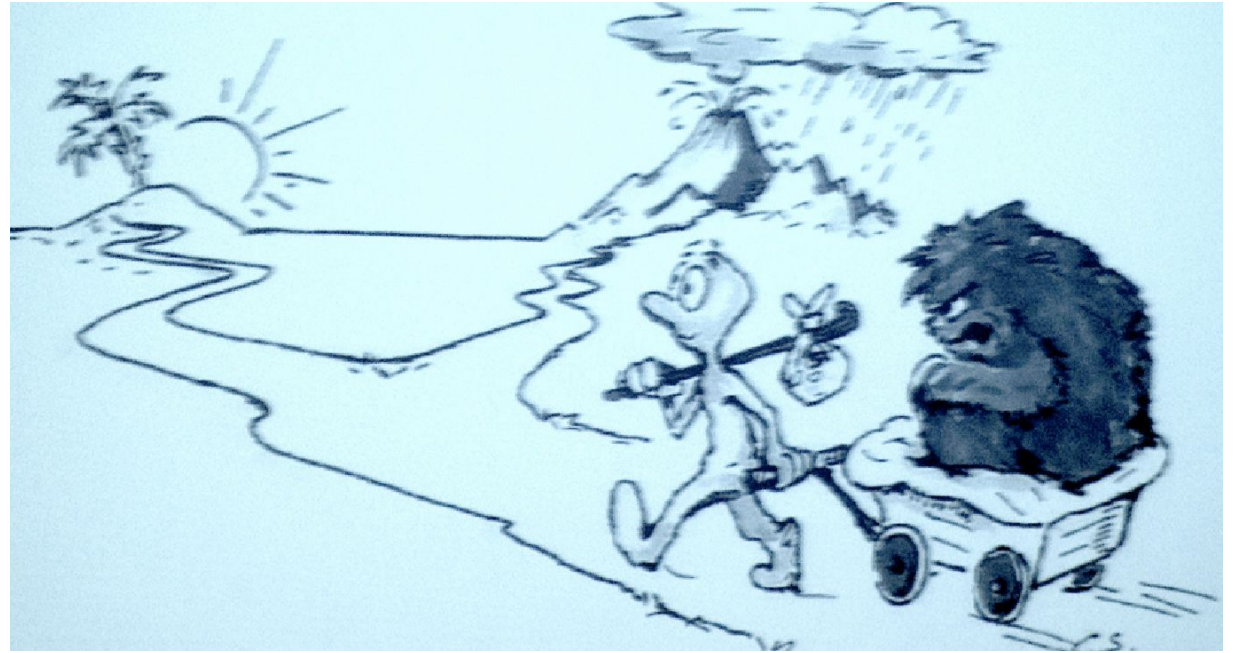
Представляет «Кошмарики»:



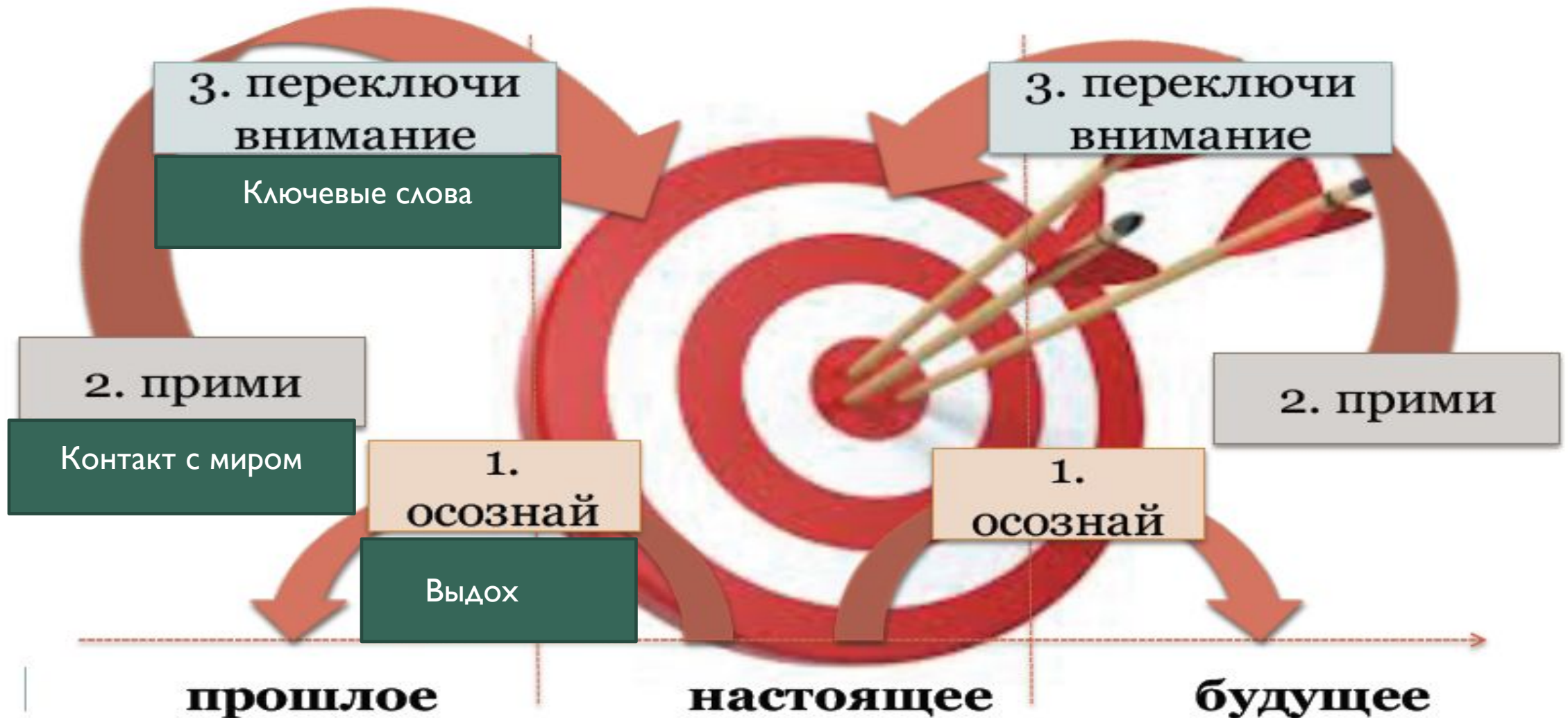
3

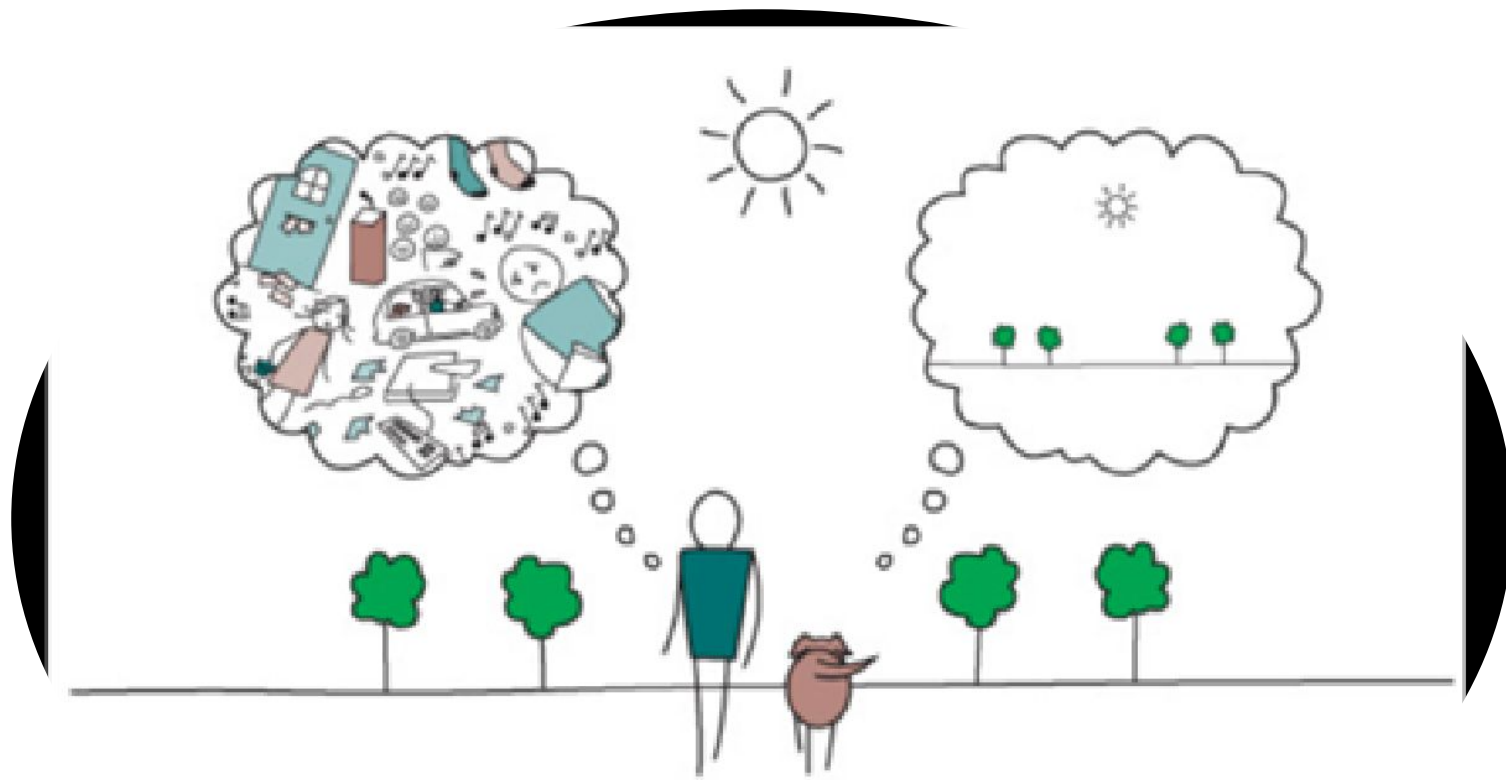
Контроль: дополнительный мышечный контроль навыка, сомнения, перепроверки изготовки, длительное зрительное сосредоточение («лучше видеть»)





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.