

Что такое стресс, как его преодолевать.

В сложной и опасной ситуации человек испытывает стресс. Величина стресса зависит от фактора, вызвавшего это состояние. Стрессоры бывают физиологические (высокая или низкая температура, недостаток кислорода, сильные боли, травмы) и психологические (страх, горе, перегрузка). Стрессовое состояние начинается с мобилизации резервных возможностей организма. Это проявляется в усилении работы сердца, гормональной системы, повышении мышечного тонуса. При воздействии кратковременного стрессора умеренной силы, человек, как правило, к нему адаптируется. В экстремальной ситуации ему не удаётся справиться, организм либо не успевает мобилизовать свои энергетические ресурсы, либо они быстро истощаются и не успевают восстановиться. При длительном стрессе основной удар приходится на нервную систему, в результате чего возникает полное истощение сил и психические расстройства. Стресс (давление, напряжение) стало известно в 1936 г. Его ввёл Ганс Селье, он определил это состояние, как напряжение, возникающие под влиянием каких либо сильных воздействий. Для того, чтобы не подвергать свой организм сильным напряжениям, с одной стороны, надо стараться избегать стрессовых ситуаций, а с другой – учиться противостоять стрессам (повышать энергетические возможности своего организма, вырабатывать умение регулировать своё эмоциональное состояние).

Для спортсменов ситуация соревнования носит стрессовый характер. Дополнительным фактором, увеличивающим стресс в спорте, является неопределенность, которая существует в каждом спортивном соревновании. Каждый спортсмен имеет свой индивидуальный оптимальный уровень стресса, который мобилизует его.

В предсоревновательный период стресс может проявляться следующим образом:

1. Снижается концентрация внимания.
2. Бессонница перед выступлением.
3. Повышена раздражительность.

4. Суетливость.
5. Боли в голове, животе, в других частях тела.
6. Усиленное потоотделение.

Есть несколько способов саморегуляции, которые помогут успешно самостоятельно справиться с ситуацией стресса в соревновательный период и в период подготовки к соревнованиям.

Снижение уровня стресса непосредственно перед соревнованием:

1. Сконцентрируйтесь на разогревании. Чем сильнее у вас стресс, тем интенсивнее работайте во время разминки. Концентрируйте внимание на ощущениях, поступающих от различных участков тела. Блокируйте мысли о результате выступления.
 - Сделайте глубокий вдох и выдох.
 - Поставьте ноги на ширине плеч, равномерно распределив вес.
 - Дышите животом: все внимание на область ниже ребер, представьте, что там находится ваш дыхательный центр. Когда ваше дыхание опустится в самый низ грудной клетки, диафрагма будет поднимать и опускать живот.
 - В начале упражнения сложите кисти тыльными сторонами, опустите руки перед собой; медленно поднимайте их вверх, до груди, до лица; поднимите руки над головой. Смотрите на руки, делая глубокий вдох.
 - Когда руки поднимутся над головой на максимальную высоту, позвольте им разойтись, как им хочется. Этот жест называется «воронка», - вы раскрываетесь всему, что над вашей головой.
 - Продолжайте медленно перемещать руки через стороны вниз, медленно выдыхайте. Когда руки окажутся на высоте плеч, разверните кисти ладонями вверх или чуть потяните их вперед в жесте полной открытости.
 - Так же медленно позвольте рукам опуститься. Когда они, достигнут самой нижней точки, разверните кисти так, чтобы они снова соприкоснулись тыльными сторонами, завершив, таким образом, круг и

вернувшись в исходную позицию. Движение должно быть медленным и плавным.

2. Настройте себя на позитивные мысли. Вспомните момент ваших успешных выступлений.
3. Контроль собственных мыслей. Дело в том, что мы можем контролировать наши мысли сами, и все проблемы мы создаем себе сами тем способом, которым мы думаем о них. Каждый раз, когда мы о чем-либо думаем, перед нашим мысленным взором появляется картинка, содержание которой соответствует тому, о чем мы сейчас думаем. Думайте и представляйте только положительные картинки.
4. Релаксация заключается в том, чтобы сначала сильно напрягать, а затем отпускать мышцы отдельных участков тела в следующем порядке: ноги, руки, мышцы спины, живота, шеи, лица. Расслабление после сильного напряжения принесет вам чувство тепла.