**Психологические средства восстановления спортсменов**

 **в процессе соревновательной деятельности**

Калугин Александр Юрьевич

тренер-преподаватель

МБУДО ДООФСЦ «Лидер»

Г.Новосибирск

Занятия спортом оказывают мощное воздействие на развитие и совершенствование организма, в то же время спорт предъявляет к организму высокие требования, создавая стрессовые ситуации.

На соревнованиях побеждает спортсмен с устойчивой психикой, способный мобилизоваться для достижения результата. Для спорта характерно то, что организм спортсмена находится в постоянном психофизическом напряжении (предстартовый стресс). Этим диктуется необходимость проведения в команде психотерапии, психопрофилактики, психогигиены.

Наиболее эффективными средствами психической регуляции являются:

- психолого-педагогические, основанные на воздействии словом;

-комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной тренировки;

-аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображении, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера;

-психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания.

В аутогенных тренировках используются три основных пути воздействия на состояние нервной системы.

Первый и наиболее важный путь связан с особенностями влияния тонуса скелетных мышц на центральную нервную систему. Взаимосвязь между состоянием ЦНС и тонусом скелетной мускулатуры позволяет путем сознательного изменения тонуса влиять на уровень психической активности. Чем направленнее деятельность, тем выше этот тонус. И наоборот, полное расслабление всех мышц снижает уровень активности ЦНС до минимума, способствует развитию сонливости, эйфории. Эта физиологическая закономерность лежит в основе аутогенных тренировок.

Второй путь воздействия на нервную систему связан с использованием активной роли представлений, чувственных образов (зрительных, слуховых, тактильных и т.д.). Следует иметь в виду, что в состоянии мышечного расслабления действенность чувственных образов значительно повышается. Этот эффект продуктивно используется в аутогенных тренировках.

Третий путь воздействия на психофизиологические функции организма связан с регулирующей ролью слова, произносимого не только вслух, но и мысленно. В состоянии релаксации, достигаемой в процессе аутогенной тренировки, влияние словесного самовнушения на физиологические функции значительно возрастает. Характер этого влияния определяется смысловым содержанием словесных формулировок. Построение фраз при самовнушении должно быть предельно простым, а их мысленное произнесение медленным, в такт дыханию.

Многие известные деятели медицины рассматривают музыку как эффективное средство воздействия на настроение и психическое состояние больного, а через него — и на весь организм.

И.Р. Тарханов экспериментально проследил действие музыки на ЧСС и ритм дыхания и выяснил, что радостная музыка ускоряет выделение пищеварительных соков, улучшает аппетит, а также увеличивает работоспособность мышц и может на время снять мышечную усталость.

В.М. Бехтерев отметил, что удары метронома, отбивающей определенный ритм, способны вызвать замедление пульса и состояние удовольствия или, наоборот, ускорение пульсации крови с соответствующим ощущением усталости и неудовольствия.

Любопытные исследования проводились для выяснения влияния музыки на работу мышц. Оказывается, мышечная деятельность усиливается, если началу работы предшествует прослушивание разнообразных произведений. В большинстве случаев мажорные аккорды усиливают работу мышц, минорные ослабляют. Картина меняется, когда музыку слушает утомленный человек.

В своих работах В.М. Бехтерев отмечал положительное влияние музыки на физическое состояние организма. Он активно пропагандировал музыку как средство борьбы с переутомлением приводя факты того, что люди сбрасывали усталость благодари музыке. Ученый утверждал, что наиболее сильный и ярко выраженный эффект дает однородная по характеру музыка П.И. Чайковского «Времена года».

В последние годы для профилактики переутомления, перегрузок, снятия усталости находит широкое применение цветомузыка, когда воздействие целебных звуков сочетается с лечебным влиянием цвета.

Цветомузыкальную установку можно разместить в комнате отдыха спортсменов, в массажной, в раздевалке и т.п. При проведении восстановительного массажа под музыку спортсмен легче расслабляется.

Использование музыкотерапии как удачного дополнения других методов лечения (профилактики) и оздоровления особенно перспективно.

Таким образом, музыка и аутогенная тренировка способны активно стимулировать и регулировать движения тела, влиять на настроение и работоспособность спортсмена.

Список источников.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 2011.-152с. |
|  | Граевская Н. .Д. Медицинские средства восстановления работоспособности спортсменов. - М. : МОГИФК, 1983. - 128 с. |
|  | Дубровский В. И. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для ВУЗов. М.: Владос, 2003.512c. |
|  | Кушнир В.А., Гнилицкая О.А. Уфимская Государственная Академия экономики и сервиса, г. Уфа. Психологические средства восстановления работоспособности в спорте |
|  | Кафаров К.А. Гигиеническая оценка влияния некоторых восстановительных средств на высококвалифицированных спортсменов. |
|  | https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-sredstva-vosstanovleniya-fizicheskoy-rabotosposobnosti-sportsmenov |
| 7. | https://saratovsport.ru/sport-science/275.php |
| 8. | https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-sredstva-vosstanovleniya-rabotosposobnosti-sportsmena/viewer |
| 9. | http://opace.ru/a/psihologicheskie\_sredstva\_vosstanovleniya |
|  |  |