**Восстановление физической работоспособности**

Современный профессиональный спорт невозможно представить без спортивной психологии, без стимулирования спортсменов. В наши дни этому уделяется огромное количество внимания. Первоочередная задача спортивной психологии- разработка эффективных практических методов психологической подготовки, которые помогали бы спортсменам приспособиться ко все более интенсивным нагрузкам на тренировках и соревнованиях. Притязания спортсмена зависят прежде всего от предстоящей результативности, которую у спортсмена можно в зависимости от времени выразить регрессивной чертой.В данной работе рассмотрено несколько методов и приемов, которые иногда используются при психологической подготовке спортсменов. Эти приемы и методы оказались действенными, хорошо себя зарекомендовали. Они способствуют повышению уровня психической активности, сохранению психической и моторной работоспособности, более быстрому восстановлению психической энергии, затраченной спортсменами на специфические усилия, и в целом укреплению умственной работоспособности. Кроме того, эти методы не являются единственно определяющими. Они имеют гигиеническое, профилактическое, лечебное значение, оказывающее воздействие в более широком плане - содействуют формированию физически крепких людей, способных преодолевать любые трудности. Из множества существующих приемов мы используются только те, которые отвечают требованиям следующей триады: положительный эффект, отсутствие побочных эффектов, доступность и легкость применения.

Водные физиотерапевтические процедуры производят успокаивающее и расслабляющее действие. При правильном применении они оказывают большое влияние на психическую сферу спортсмена. Положительное воздействие водных физиотерапевтических методов значительно повышается, если при их применении учитываются два основных типа соматопсихической реактивности :

* 1. **циклотимический (с живой психикой, веселый, подвижный, хорошо переносящий холод)**
  2. **шизотимический (приятный, малоподвижный, с замкнутой психикой, хорошо переносящий жару).**

Теплые или холодные водные процедуры, применяемые в соответствии с этими двумя типами психической реактивности, оказывают прямое или косвенное положительное воздействие на всю центральную нервную систему.

В последнее время все больше практикуется ионизация воздуха. Ионизация воздуха- это процесс, при котором частицы, присутствующие в воздухе, двигаясь в электрических полях, обусловливают электрическую проводимость. Известно, что смесь газов, входящих в состав атмосферы, с точки зрения теории электричества является нейтральной. Превращение нейтральных атомов или групп атомов в ионы, которые обладают электрическим зарядом из-за потери или поглощения электрона, и является процессом ионизации. Ионизацией воздуха серьезно заинтересовались исследователи, так как было замечено, что смесь газов в воздухе или аэрозолей, несущих различные электрические заряды, способна вызывать определенные изменения в процессах жизнедеятельности организма. Проведенные исследования показали, что отрицательные ионы оказывают положительное воздействие на организм. Ионизация воздуха может произойти как естественным путем, благодаря действию некоторых факторов (дождь, движение воды в горных потоках, электрические разряды и т. п.), так и искусственным путем при помощи специальных аппаратов (термоэлектрических, гидродинамических, аппаратов, дающих слабый электрический разряд, генераторов радиоактивных ионов и т. д.).

Проанализировав экспериментальные данные, полученные до и после сеанса воздействия ионизации, выявил следующие положительные эффекты:

* 1. **субъективное состояние хорошего настроения;**
  2. **комфорта**
  3. **психического равновесия.**

Отрицательные ионы вызывают у больных людей состояние субъективной умиротворенности, внутренней успокоенности, хорошее настроение. Исходя из этого, использование отрицательной ионизации при состояниях усталости и психической депрессии. После воздействия отрицательной ионизации пациенты с психологической точки зрения были более активны. Спортсмены, подвергшиеся ионизации выявили сдержанную, последовательную психологическую картину воздействия отрицательной ионизации, характеризующуюся состоянием психического оживления, подвижности, гибкости умственных процессов с более быстрым протеканием сенсомоторных процессов.

При кратковременном, легком воздействии отрицательных ионов люди приходят в состояние покоя и психического равновесия. Состояние расслабления и покоя. В противоположность психической сфере, где отмечается подвижность и “ясность” умственных процессов, в психомоторной области наблюдаются эффекты расслабления.

Под влиянием аэроионизации быстрота действия верхних конечностей и сила сжатия динамометра были меньше по сравнению с измерениями, проведенными в начале опыта. Все это результат появления состояния нервно-мускульного расслабления, свидетельствующий о возможностях вызывать спад напряженности и вхождение в состояние более глубокого отдыха нервно-мышечных групп. После воздействия ионизации, время которой варьировалось от 15 мин. до 1 часа, скорость выполнения и сила сгибательных мышц спортсменов восстановились до первоначальной величины, а иногда и превосходили ее. Проявление психического успокоения, вызываемого мускульным расслаблением, с психологической точки зрения несет положительный эффект. Время психомоторной реакции является показателем, который особенно часто используется при исследованиях, проводимых среди спортсменов. Минх и другие советские авторы отмечают, например, уменьшение времени реакции после воздействия аэроионизации. Кнолль и его сотрудники, используя генераторы радиоактивных ионов, исследуя действие ионизации во время реакции на простые раздражения, отметили, в частности, изменения быстроты реагирования при концентрации легких атмосферных ионов. Результаты, однако, колеблются в зависимости от реактивности субъектов. Американские авторы сравнивают воздействие ионизации с действием психотропных лекарств — кофеина и никотина. Исследования Кнолля подтверждают более раннее положение Бисса и Вейдемана, согласно которому действие атмосферных ионов зависит от механизма и гомеостатического состояния организма. Ионизация действует на время психомоторной реакции в основном как катализатор.

Таким образом, на основе исследований, проведенных учеными различных стран, можно полагать, что аэроионизация является физиотерапевтическим методом, который следует включать в арсенал средств, способствующих развитию физических возможностей спортсмена.

Говоря об электростимулировании, нужно отметить, что оно не использовалось в спортивной или медико-спортивной практике как фактор нервно-психического укрепления. В лечебных же целях оно занимает признанное место и с успехом применяется при различных клинических заболеваниях, в том числе и психических.

В лаборатории Исследовательского центра Национального совета по физическому воспитанию и спорту был создан специальный аппарат, который позволил применить стимулирование при помощи электрического тока в специальных условиях для укрепления основных свойств нервной системы и, предположительно, психической деятельности. В этом аппарате стимулы образуются с помощью генератора низкой и средней модулированной частоты (синусоидальной и полусинусоидальной).

Общей схемой применения является нейромускульное стимулирование, напряжение мускульной массы и успокаивающие эффекты путем расширения кровеносных сосудов в тех местах, которые подвергались воздействию. Психический эффект является косвенным, вызванным общим или местным расслаблением, которое, вызывая мускульную релаксацию, предопределяет появление состояния психического покоя с успокаивающими эффектами нервной системы. С психологической точки зрения эффект подобен психическому состоянию, вызванному при помощи произвольного, частичного, положительного расслабления, достигнутого по методу Якобсона, с тем отличием, что эффект биостимулирования достигается немедленно.

Психотерапия — это совокупность приемов лечения болезней психологическими средствами. Применение ее в большом спорте ограничено прежде всего из-за несовместимости занятий спортом и психических болезней. Однако мы некоторые авторами (Уайтин, Гомбравелла, Оджилви, Гошек) допускают, что иногда и в спортивной практике возникают психические расстройства подобные неврозам, которые снижают уровень спортивной деятельности. Однако понятие “психотерапия” в данном случае рассматривается более глубоко, придавая ему несколько специализированное содержание, в которое включаются методы предупреждения и устранения психических проявлений, мешающих спортивной подготовке или снижающих результаты. Психологическое обеспечение в спорте также характеризуется взаимопроникновением психотерапии и психопедагогики.

Свойства и формы психотерапии. Особенности применения психотерапии еще не совсем ясны из-за отсутствия точности методов. Упор делается за применение различных форм психопедагогики, осуществление психотерапии воспитательными средствами, так как они имеют то преимущество, что понятны тренерам и не требуют лабораторной техники. В первую очередь следует использовать приемы, основанные на “курсе лечения доверием” (советы, разговоры, убеждения и принуждение, демонстрация). Они применяются тренерами и не вызывают у спортсменов никаких предубеждений.

В информационном плане мы хотим подчеркнуть, что сейчас делаются попытки применить в спортивной работе методы терапии поведения. Отправной точкой при этом является то, что невротическое поведение - это стойкий навык неадаптированного поведения, установленного путем изучения физиологически нормального организма. И хотя данное утверждение верно, терапия поведения имеет ограниченные возможности применения.

В спортивной работе хорошие результаты может дать такой метод психотерапии, когда спортсмену даются объяснения тех психических явлений, которые могут появиться или которые уже беспокоят его.

Данные формы воздействия применялись для устранения таких отрицательных психических проявлений, как чувство недовольства внутри коллектива, неприязни, когда в группе отсутствовало взаимопонимание, доверие, возникали конфликты между спортсменами. Подобные отрицательные психические проявления не могут быть решены тренерами обычными воспитательными средствами, имеющимися в их распоряжении. Исследователи получали хорошие результаты при кратковременном применении групповой психотерапии перед соревнованиями тогда, когда была проведена предварительная психологическая подготовка. Опросы, проведенные нами с помощью теста ММПИ, применяемого в спортивной работе, показали, что сеансы психотерапии перед соревнованиями помогают преодолевать состояния тревоги или подавленности, способствуют появлению ясности мышления, ослаблению напряженности в движениях. Действие психотерапии может быть ускорено, если использовать различные слуховые и визуальные средства. Записанные на магнитофонную видеоленту формулы психотерапии способствуют достижению единства спортивной группы, появлению веры в силы своей команды.

Психотерапевтический метод, который используется в медицинской практике- аутогенная тренировка. Она определена ее автором Шульцем как “процесс сконцентрированного самоотключения”. Данный метод позволяет достигнуть состояния аналогичного сну, характеризующегося расслаблением и внутренним спокойствием. Использованный вначале в психиатрической клинике метод стал завоевывать популярность благодаря своим успешным, часто захватывающим результатам. В настоящее время аутогенная тренировка стала методом психологической подготовки здоровых людей, выполняющих задачи, требующие максимального использования их физических и психических возможностей. Среди самых недавних случаев применения аутогенной тренировки — использование некоторых ее вариантов при подготовке космонавтов (для преодоления состояний одиночества, боязни, грусти и т. д.).

В некоторых странах аутогенная тренировка успешно применяется при подготовке спортсменов к большим соревнованиям, и при этом достигаются убедительные результаты.

Аутогенная тренировка- отправной пункт для разработки нескольких вариантов использования, наиболее приближенных к нуждам спортивной работы. Некоторые авторы различают специфические варианты для каждого вида спорта в отдельности.

Опыт применения аутогенной тренировки в большом спорте показывает, что этот метод полезен при психологической подготовке спортсменов.Однако одни авторы считают, что наилучшие результаты получаются при выполнении всех циклов упражнений. Другие отрицают необходимость использования некоторых упражнений из-за отсутствия полезных результатов или возможного появления отрицательных эффектов. Вспомним Клейнзорга, который на основе клинических наблюдений пришел к выводу, что для снятия психического напряжения упражнения для сердца не всегда необходимы и во многих случаях могут быть опущены.

Ощущение охлаждения головы имеет, по мнению некоторых авторов, ограниченное значение в спортивной практике. Некоторые авторы выступают за использование только тех упражнений, которые вызывают ощущения тяжести и теплоты, так как:

- психическое перенапряжение снижается при мускульном расслаблении, вызываемом ощущениями тяжести и теплоты;

- продолжительность тренировки сокращается, что, очевидно, имеет большое значение для спортивной работы. Кроме того, опыты “тяжести” и “теплоты” по своему безобидному характеру могут быть применены в спортивной среде и людьми, не имеющими специальной медицинской подготовки, но которые получают соответствующие методические указания от медика или психолога.

Усвоение принципов аутогенной тренировки зависит от определенных факторов: согласия и восприимчивости по отношению к методу и мотивации его применения. По нашему мнению, проблема, которая стоит в большом спорте, не связана с применением аутогенной тренировки. Она усваивается нормально, без трудностей, в более быстром темпе, чем среди других категорий здоровых людей. Это связано прежде всего с конкретной выгодой, так как метод, применяемый в “классической” форме, дает в конечном итоге тем, кто его применяет, максимальную практическую пользу.

Как влияет результат на психику спортсмена? В спортивной деятельности важным моментом является оценка результата, которая, в свою очередь, распадается на внешнюю и внутреннюю (caмооценку). Самооценка, которая в начальной стадии в определенной мере зависит от оценки внешней, являетсяI затем исходным пунктом актуальных психических состоя- ний и важным фактором динамических и когнитивных процессов, характеризующих тенденции основного мотивационного пучка. Она в большой степени связана с чувством личного удовлетворения и проявляется как в субъективных переживаниях, так и в поведении. Спортсмен с низкой самооценкой способен противостоять внешним воздействиям в меньшей степени, а индивидуум с высокой самооценкой скорее займет активное место в общественных группах и свои взгляды будет выражать чаще и действеннее. При низкой самооценке чаще проявляется состояние депрессии.

Самооценка спортсмена прежде всего зависит от его успеха, или неудачи в спорте. С его точки зрения успех является главной непосредственной целью спортивной деятельности, основной ценностью, к обладанию которой он стремится. Этот успех достигается при помощи интенсивной спортивной тренировки и является связующим звеном в достижении целого ряда личных и общественных целей: высокая самооценка, престиж, влияние в коллективе, здоровье, хорошие внешние данные, физическая красота, путешествия, общественное признание и т. п.

Все это существенно влияет на мотивационную структуру спортсмена и тесно связано с его эмоциональной структурой. Спортивный успех с психологической точки зрения занимает очень важное место в жизни спортсмена как источник мотивов и чувств.

Общее определение успеха сформулировать довольно трудно. Оценка спортивного результата (успех или неудача) часто является субъективной. Вопрос о том, как будет оценено данное конкретное достижение, решается в зависимости от уровня притязаний спортсмена, который определяется как ясно выраженные субъективные требования к предстоящему результату в известной деятельности, выведенному на основе представления своего последнего достижения. Уровень притязаний можно также понимать как косвенно выраженную самооценку спортсмена в виде требования к количественной и качественной сторонам предстоящей деятельности. Он очень изменчив, зависит от множества различных факторов. Для молодых спортсменов характерен более высокий уровень притязаний, причем у мужчин он выше, чем у женщин.

Обстоятельства, которые оцениваются отрицательно (низкий собственный результат по сравнению с результатами остальных и др.), обычно повышают уровень притязаний, и, наоборот, обстоятельства, которые характеризуются обратной оценкой, ведут к относительно более низкому уровню притязаний. На него оказывает влияние весь предыдущий опыт спортсмена, способность его предугадывать свои возможности, оценка им тех или иных качеств своей личности, а также влияние внешних факторов (мнение тренера, коллектива, семьи, печати и т. п.), личных примеров.

Уровень притязаний по отношению к каждому спортивному результату: на основе самооценки спортсмен намечает для себя тот рубеж, который, по его мнению, он сможет достичь в следующем соревновании.

Достижение результата выше уровня притязаний имеет для спортсмена определенную ценность (часто оно выступает как средство для достижения других целей), становится для него потребностью и непосредственной целью. Если этот результат достигается, то спортсмен положительно эмоционально переживает свой успех. Если результат ниже уровня притязаний, это означает для спортсмена неудачу.

То психическое состояние, которое возникает у него в результате успеха, является вследствие своих особенностей положительным, благотворным, как осуществление цели спортивной тренировки. Оно характеризуется приятными ощущениями (легкость движения, радость и вместе с ней смех, типичное раскрепощение речевой реакции и т. п.) и ведет к повышению уровня притязаний в будущей деятельности, к увеличению силы мотивации, росту общей работоспособности. Было доказано, что у большинства спортсменов непосредственно в успешной ситуации спортивные результаты растут. Это подтверждалось в лабораторных условиях во время опытов с динамометрией (В.Гошек, 1965). Под влиянием успеха улучшался также результат спортсменов в тестах на внимание.

Таким образом, отдельный успех с точки зрения психологической подготовки спортсмена желателен и является предпосылкой успешного хода спортивной тренировки, поскольку представляет собой усиливающий фактор. Более широкая серия повторяющихся успехов с точки зрения психологической подготовки таит в себе потенциальные опасности.

Будет ли результат оценен спортсменом как успех или как неудача либо его психическое состояние будет в этом отношении индифферентным - все это зависит от значимости для спортсмена величины отклонения данного результата от средней результативности. Фрустрационная терпимость спортсмена в этом случае зависит от отношения притязаний к результативности и ее вариативности. В целом можно заключить, что успех и неуспех проявляются в спортивной тренировке в определенном диалектическом единстве своих противоположностей. Правильное регулирование и оптимальная их мера для каждого спортсмена являются одной из основных проблем психологической подготовки спортсменов.

**Литература:**

1. Е Захаров., А Карасев, А Сафонов. Энциклопедия физической подготовки. М.1994

2. В.П Зотов. Восстановление работоспособности в спорте. Киев: Здоровье. 1990.

3. П.И Готовцев., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении.М. Физкультура и спорт, 1981

” Москва 2000год.