

УДК 796.093.1

## **КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

*А.Р. Ишматова, О.Б. Ведерникова*

Анализируется психофизическое состояние спортсменов в соревновательном периоде. Применением усовершенствованной методики, включающей психофизическую тренировку и упражнения из хатха-йоги, можно добиться коррекции функционального состояния спортсменов в соревновательном периоде.

Ключевые слова: спорт, соревнования, соревновательные нагрузки, эмоциональные и психические нагрузки, психический стресс, здоровье, психофизическая тренировка.

Большую актуальность в психологии спорта приобретает проблема восстановления спортсменов в соревновательном периоде в связи с тем, что современный спорт предъявляет высокие требования к их организму.

К основным особенностям современного спорта, определяющим его стрессогенный характер и существенно влияющим на психику спортсмена, относятся:

– бурный рост спортивных результатов, что проявляется не только в обновлении прежних, но и в ускорении темпов их роста. А стремительный рост результатов предъявляет повышенные требования не только к физической, тактической, волевой подготовленности спортсмена, но и к его психике;

– соревнования проходят в ожесточенной борьбе равных по силам соперников;

– современный спорт характеризуется значительным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Это также приводит и к увеличению психических нагрузок на спортсмена;

– занятия спортом происходят на фоне значительных эмоциональных и психических нагрузок, на фоне напряженной умственной деятельности;

– тенденция к омоложению, например, в плавании, гимнастике, фигурном катании. В крупных соревнованиях участвуют подростки, которые не отличаются психической зрелостью и устойчивостью, что также способствует возникновению психического стресса;

– спорт является фактором социализации личности. В процессе спортивных соревнований создаются такие социальные ценности, как спортивная победа, престиж определенной общности людей, зрелище и т. п. В спортивном состязании каждый из спортсменов, каждая из команд отражает надежды как коллектива, так и страны. Это также становится дополнительным источником стресса;

– современный спорт прочно связан с наукой. Научные исследования позволяют тренерам совершенствовать процесс подготовки спортсменов, помогают достичь высоких результатов, что обостряет конкуренцию [4].

Итак, можно сказать, что психический стресс, вызванный участием в спортивных соревнованиях, – это целостное психофизиологическое состояние личности, которое возникает в трудной ситуации, связано с активным, высоко положительным отношением к выполняемой деятельности, характеризуется сознательной ответственностью и сопровождается неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями. Это состояние выражается как в положительных (эустресс), так и отрицательных (дистресс) сдвигах в деятельности, а его динамика обусловлена особенностями нервной системы и темперамента.

Как показывают последние исследования в спортивной медицине и психологии спорта, у спортсменов наблюдаются значительные отклонения в состоянии здоровья. Следовательно, необходим комплекс мероприятий, направленный на повышение уровня восстановления всех систем организма спортсменов [2].

Воздействуя на организм спортсмена с помощью различных средств и методов восстановления, можно оказать целенаправленное влияние как на физическую, так и на психическую сферу спортсмена. Комплексное использование педагогических, медико-биологических, психологических средств ускоряет процессы восстановления, повышает общую работоспособность, обеспечивает профилактику переутомления, улучшает процессы адаптации организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды [1, 5].

Благодаря применению усовершенствованной методики коррекции функционального состояния спортсменов в соревновательном периоде, включающей психофизическую тренировку (ПФТ) и упражнения из хатха-йоги, можно добиться коррекции функционального состояния спортсменов в соревновательном периоде.

При выполнении упражнений из хатха-йоги, входящих в комплексную методику восстановления в период соревнований, учитываются правила выполнения асан, самыми важными из которых являются: выполнение упражнений утром до завтрака; упражнения выполняются сознательно с концентрацией внимания на определенном органе тела. Очень важен положительный настрой занимающегося спортсмена. Упражнения выполняются в одиночестве, в тихом, проветренном помещении.

При выполнении йоговских упражнений дыхания также соблюдаются правила: вдох и выдох производятся через нос; перед вдохом выполняется энергичный выдох; упражнение выполняется сознательно с концентрацией внимания. Нужно осознать, что в воздухе находится энергия (прана), которая при дыхании усваивается нервными центрами организма, которые трансформируют прану в вид энергии «Жизненная сила», она является источником жизни, жизнеспособности организма [3].

При проведении восстановительных мероприятий следует использовать комплексную методику восстановления, используя педагогические, медико-биологические, психологические средства восстановления. Применение средств восстановления строго индивидуально, с учетом целей, задач и этапов учебно-тренировочного процесса, а также уровня восстановления (основной, текущий, оперативный).

Любая восстановительная процедура является физической нагрузкой, фактором дополнительного расхода энергетических ресурсов, поэтому не рекомендуется чрезмерно увлекаться комплексами дополнительных восстановительных мероприятий.

Процесс естественного восстановления как физических, так и психических функций после напряженной соревновательной деятельности может длиться от 5 до 25 дней и зависит от индивидуальных особенностей течения восстановительных процессов. Направленное применение восстановительных мероприятий позволяет заметно ускорить процессы восстановления.

Таким образом, усовершенствованная нами комплексная методика коррекции функционального состояния спортсменов в соревновательном периоде более эффективно восстанавливает функциональную деятельность сердечно-сосудистой системы и ее адаптационные возможности по сравнению с общепринятой методикой восстановления; восстанавливает функциональные нарушения в ЦНС и астенического состояния у спортсменов в соревновательном периоде.

#### Библиографический список

1. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 112 с.
2. Дембо, А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / А.Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 295 с.
3. Динейка, К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К.В. Динейка. – 3-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 63 с.
4. Дойзер, Э. Здоровье спортсмена / Э. Дойзер. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 136 с.
5. Зотов, В.П. Восстановление работоспособности в спорте / В.П. Зотов. – Алма-Ата, КИФК, 2011. – 108 с.

[К содержанию](#)