

Карпина Елена Викторовна,

ст. преподаватель кафедры физической культуры

Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск

e-mail: elenavkms@mail.ru

ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: В данной статье рассматриваются стратегии восстановления спортсменов. Методы релаксации. Как правильно использовать свои психологические и физиологические функции организма.

Ключевые слова: Восстановление, спорт, спортивная деятельность, усталость, отдых.

Abstract: This article discusses the strategy of recovery of athletes. Relaxation technique. How to use your psychological and physiological functions of the body.

Key words: Recovery, sport, sports activity, fatigue, rest.

Спортивная и исполнительская деятельность очень требовательна к своим спортсменам. Поэтому особое внимание следует уделять восстановлению от работы и спорта. Без адекватного восстановления оптимальная производительность не достижима. Однако зависит от того, какое адекватное восстановление на самом деле. Чрезвычайно требовательное событие для кого-то может быть не столь требовательным к кому-то другому. Каждый человек воспринимает свою среду по-разному и поэтому должен выбирать свою стратегию реагирования или профилактики. Мониторинг состояния восстановления и стресса может стать многообещающей отправной точкой для установления отдельных исходных условий и дальнейшего регулирования интенсивности обучения или работы.

Из-за интенсивных видов спорта, усталость является почти неизбежным следствием мышечной деятельности. Усталость является физиологическим защитным механизмом, защищающим организм от перенапряжения, и в то же время способствует развитию, стимулирует дальнейшее повышение работоспособности и физической формы организма. Без усталости нет тренировок и соревнований. Важно только, чтобы степень утомления соответствовала проделанной работе и задаче. Спорт — один из наиболее специфических видов человеческой деятельности, здесь сочетаются высочайшие, на пределе человеческих возможностей, физические нагрузки и огромные эмоциональные напряжения. Восстановление - это восстановление первоначального состояния - это позволяет восстановить физиологические и психологические процессы, чтобы вы могли снова или снова конкурировать или тренироваться на таком же уровне. Он может быть пассивным или активным и является неотъемлемым аспектом обучения, требующего планирования. Он фокусируется на определении стратегий, которые спортсмены могут использовать для минимизации и управления усталостью от тренировок и соревнований.

Стратегии восстановления можно классифицировать как физиологические, нервные, тканевые повреждения или психологические. Соответствующие стратегии восстановления будут:

- максимизировать выгоды от обучения и повышения качества на каждой сессии;
- улучшить согласованность показателей качества, минимизировать и устранить травмы, перетренированность или болезнь.

Время для психологического восстановления через расслабление, отдых и сон – спортсмены могут извлечь выгоду из понимания того, как важно регулярно включать стратегии психологического восстановления в свои тренировки и конкурсные графики. Подумайте о том, что именно во сне все органы восстанавливаются. Что такое психологическое выздоровление?

Психологическое восстановление связано с чувством расслабления и восстановлением чувства благополучия и позитивного настроения. Рассмотрите свой мозг как орган, которому также нужно время, чтобы оправиться от обычного повседневного стресса, но особенно от стресса в жизни элитного спортсмена. Как психологические стратегии восстановления помогают вашей работе? Стратегии психологического восстановления направлены на то, чтобы отключить вас от работы. Частота сердечных сокращений, дыхание и температура тела остаются повышенной после тренировки и могут занять некоторое время, а также уровни беспокойства в отношении производительности или будущих выступлений. Несколько стратегий психологического восстановления помогают довести эти уровни до нормального уровня. Кроме того, после интенсивных тренировок и требовательных выступлений спортсмены могут испытывать следующие симптомы:

- низкая концентрация;
- отсутствие мотивации;
- повышенный уровень тревоги.

Психологические стратегии могут сыграть важную роль в эмоциональном выздоровлении, помогая восстановить эти симптомы. Психологические стратегии, такие как расслабление и сон, так же важны, как физиологические стратегии при завершении полного выздоровления после требующей физической активности.

Существует множество психологических стратегий, которые могут быть интегрированы в вашу практику и конкурентные графики для улучшения восстановления. В этой статье будут рассмотрены три метода релаксации, процедуры до сна и дни отдыха [3; 4].

1. Методы релаксации

Методы релаксации могут снизить уровень напряжения и возбуждения, а также активизировать энергию. Спортсмены отдыхают разными способами; некоторые варианты включают чтение книги, прослушивание музыки,

просмотр фильмов / телевидения или участие в специализированных методах релаксации. Специализированные методы релаксации также широко используются, включая медитацию, прогрессирующую мышечную релаксацию, образы или диафрагмальное дыхание. Эти методы могут быть отнесены к категории мышц.

Методы мышц к разуму, такие как дыхание и прогрессивные упражнения для мышечной релаксации, направлены на то, чтобы обучить вас становиться чувствительными к уровням напряжения в организме, а затем контролировать их способность снимать такие уровни напряжения. Затем мозг оценивает и подтверждает расслабление тела. Например, дыхательные упражнения могут помочь вам расслабиться, потому что они заставляют ваше тело чувствовать себя так, как только вы уже расслаблены. Глубокое дыхание (то есть диафрагмальное дыхание) является одним из лучших способов снизить напряжение в организме. Это потому, что, когда вы глубоко дышите, он посылает сообщение в ваш мозг, чтобы успокоиться и расслабиться. Затем мозг посылает это сообщение вашему телу. Те вещи, которые происходят, когда вы подвергаетесь стрессу, такие как увеличение сердечного ритма, быстрое дыхание и высокое кровяное давление, все уменьшаются, когда вы глубоко дышите, чтобы расслабиться. Стоит пересмотреть статью «Дыхание», написанную ранее в этом году, чтобы укрепить ваше понимание важности эффективного дыхания.

Методы, такие как медитация и образы, работают в противоположном направлении и направлены на то, чтобы продвигать спокойное и контролируемое сообщение, исходящее из мозга, которое затем влияет на ощущения в остальной части тела. Например, медитация помогает вам расслабиться, сознательно сосредоточить свои мысли на одном (например, объекте, звуке, изображении, прислушивании к управляемым сценариям) в течение продолжительного периода времени. Это занимает ваш разум, отвлекая его от проблем, вызывающих стресс. Это дает вашему телу время расслабляться и восстанавливаться, а также устранять гормоны стресса,

которые могут возникнуть. Регулярно практикуйте свои предпочтительные методы релаксации, чтобы они стали эффективными инструментами для помощи в восстановлении. Выбор методов релаксации является весьма индивидуальным и включает эксперименты, чтобы установить, какой метод лучше всего работает.

2. Процедуры до сна

Сон считается наиболее важным механизмом восстановления. На самом деле, сон - лучшая форма выздоровления, которую спортсмен может использовать для физиологического и психологического ремонта и восстановления. Адекватный сон (7-9 часов) обеспечивает регенерацию и восстановление систем организма, что позволяет адаптироваться к тренировкам - это помогает вам приспособиться к физическим, неврологическим, иммунологическим и эмоциональным стрессовым факторам, которые спортсмены высокой производительности испытывают в течение дня. Часто сообщаемая проблема для спортсменов - неспособность засыпать и / или спать в ночь перед соревнованиями. Часто это происходит из-за внутренних факторов, таких как предконкурентная тревога, волнение и мысли о предстоящем важном дне. Процедура до сна может помочь с засыпанием. Один из простейших примеров использования - посмотреть, как родители заставляют своих маленьких детей спать. Это происходит благодаря постепенному успокаивающему процессу, который направлен на то, чтобы заставить их чувствовать себя в безопасности и комфортно. Общая цель вашей предсезонной процедуры во взрослом возрасте - замедление и снижение воздействия внешней стимуляции (например, iPhone). Кроме того, постоянная постель и время пробуждения способствуют хорошей гигиене сна и соблюдению рутины.

Чтобы способствовать засыпанию, полезно иметь возможность расслабиться в первую очередь. Трехступенчатый процесс, помогающий спортсменам, которые затрудняются засыпать, включает в себя:

- Расслабьтесь - расслабьте свое тело и постарайтесь использовать релаксационные методы, такие как дыхание или посредничество, чтобы облегчить расслабление тела и ума.

- Отдых - как только вы физически и умственно расслаблены - в состоянии покоя - тело и мозг по существу отдыхают.

- Сон - как только вам станет комфортно в спокойном состоянии, и вы держите свой ум в настоящем, способность спать придет к вам легче (в отличие от принуждения сна).

3. Дни отдыха

Дни отдыха также важны, и типичные рекомендации заключаются в том, что, по крайней мере, один день в неделю должен быть не учебным днем. Это позволяет время для физического и психологического восстановления, а также время для других интересов и деятельности. Отдых может включать в себя что-то физическое, пассивное, но заставляет вас мысленно отвлечься от своего вида спорта. Способность сосредоточиться на чем-то другом - это полезный инструмент, чтобы быть свежим, когда вы начинаете тренироваться или соревноваться. Дни отдыха предоставляют хорошую возможность провести день, когда вы ставите целью сосредоточиться на настоящем и помнить о чрезмерном количестве мышления. Позвольте вашему мозгу погрузиться в интересы и занятия вне вашего вида спорта, такие как хобби, учеба, добровольчество, работа и / или проведение времени с семьей и друзьями. Что вы можете сделать в повседневной среде обучения, чтобы помочь интегрировать психологическое восстановление?

Практикуйте диафрагмальные методы дыхания. В идеале вы уделяете время в своем учебном графике для дыхания таким образом, чтобы он стал «учебной сессией», буквально. Это так, что вы становитесь хозяином, используя свое дыхание, как средство расслабиться и сосредоточиться. В основном дыхание становится вашим фокусом - вы стремитесь направлять свой ум к простому дыханию. Когда вы задумываетесь о других вещах, нежно напоминайте себе, чтобы переориентировать свое дыхание. Это пассивный

процесс - не нужно судить или расстраиваться, когда ум блуждает - он будет стремиться бродить, пока вы не научите его упрощать вещи и оставаться в настоящем моменте (сосредоточившись на своем дыхании) [1; 2]. Приложения, такие как Headspace, являются полезными инструментами, помогающими в этом процессе.

Оцените порядок ваших занятий до сна, чтобы вы постепенно сворачивали свое тело (например, ели, смотрели фильмы / интернет-серфинг, стрейч, душ, кровать), а не сворачивали. Подумайте о том, чтобы подготовить свой ум и тело к отдыху, они должны быть свободны от стимуляции.

Практикуйте свою процедуру дома, чтобы вы стали опытными в своей рутине в своем собственном доме, готовые к путешествию.

Процедура, которую вы настроили для сна, чтобы его стимулировать, таков, что вы стремитесь к расслаблению, затем расслабьтесь, а затем спите («попытка» спать не помогает). Найдите действия и интересы, которые дают вашему разуму отдохнуть от вашего спорта и интегрируют их в свой недельный график, когда это необходимо.

Поэкспериментируйте с тем, чтобы сосредоточиться на настоящем, сознательно направляя свой ум к настоящей задаче / окружающей среде / человеку, чтобы вы старались держать свои мысли очень простыми и в «здесь и сейчас».

Признаки и симптомы

Существуют некоторые психологические признаки и симптомы, которые могут указывать на то, что вы не адаптируетесь к своему обучению и конкурентному графику:

- Эмоциональный и дисбаланс настроения / колебания;
- Низкая мотивация и апатия;
- Низкая концентрация;
- Агрессивность / враждебность;
- Увеличенные случаи тревоги;
- Низкая или отсутствие уверенности в себе.

В таком случае стоит пересмотреть свое психологическое восстановление, если вы испытываете какое-либо из этих признаков. Просмотрите свое психологическое восстановление так же, как вы выполняете какую-либо часть своего обучения и подготовки, чтобы стать лучшим спортсменом, которым вы можете быть!

Но подготовка спортсменов зависит не только от тренеров, психологов, врачей, массажистов. Немаловажная роль принадлежит и самому спортсмену, ибо кто лучше его самого может знать его состояние. Вдумчивый, анализирующий себя спортсмен может уловить самые ранние изменения в своей подготовленности. В полной мере это касается и психического состояния, возможностей его саморегуляции. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают спортсмену избежать излишнего возбуждения во время тренировочных занятий и соревнований, сохранять нужную координацию и точность движений, ясность тактической мысли и, в результате, добиваться высоких результатов в своей спортивной карьере.

Библиографический список:

1. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 46 с.

2. Главный В. Б. Правильное дыхание в тренировочном процессе бегунов. В сборнике: Развитие физической культуры, спорта и туризма: опыт регионов материалы конференций Института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета. Петрозаводский государственный университет. 2016. С. 78-80.

3. Ильин Е. П. Состояния монотонии у спортсменов. // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. — СПб.: Питер, 2002. — 71 с.

4. Ильин Е. П. Общность механизмов развития состояний монотонии и психического пресыщения при разных видах деятельности. // Психические состояния. — СПб.: Питер, 2001. — 65 с.