

**Психологическая адаптация
к большим физическим нагрузкам
в спорте высших достижений**

Интегральная подготовка квалифицированных спортсменов представляет собой сложный многолетний процесс спортивного совершенствования. В этом процессе необходимо учитывать и общие закономерности адаптации спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам, и особенности формирования спортивного мастерства в зависимости от структуры и динамики физических и психических качеств, морфофункционального и психического статуса спортсмена, наличия своеобразного сочетания специальных способностей. В то же время становится ясным, что система подготовки квалифицированных спортсменов к соревнованиям во многом исчерпывает свои возможности, базирующиеся на общих закономерностях адаптации организма к нагрузкам. Все более очевидно, что только при тренировочной нагрузке, адекватной психотипу спортсмена, повышается реактивность ЦНС и совершенствуются механизмы обеспечения эффективной спортивной деятельности в экстремальных условиях, которые, по существу, сопровождают любое крупное соревнование.

Механизмы адаптации спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам следующие.

Адаптация определяется некоторыми генетически обусловленными нейродинамическими и психодинамическими свойствами, а проявляется на фоне деятельности, требующей высокой степени волевых усилий спортсмена. Факторами эффективности такой деятельности являются способность к своевременной адаптируемости к экстремальным условиям, адекватная установка на эффективные действия, способность к быстрому и адекватному решению оперативных задач.

Мотивация в спорте высших достижений связана с психическим напряжением, которое вызывается несоответствием основных требований деятельности возможностям спортсмена и направлено на устранение этого несоответствия (Гошек, Ванек, Свобода). По сравнению с большинством других видов деятельности в спорте человек не стремится избежать значительного напряжения и даже, наоборот, видит в этом положительную сторону соревновательной борьбы. Двигательная активность у спортсменов обусловлена мотивацией достижения успеха и мотивацией избегания неудачи. Любая ситуация, которая усиливает надежды на спортивный успех, должна одновременно усиливать опасение перед неудачей; теоретические исследования показали, что спортсмены высокого класса добиваются наибольшего успеха, когда мотивация успеха почти равна мотивации избегания неудачи (т. е. оценивают вероятность риска в 50%). Спортивная деятельность постоянно протекает на фоне выраженной соревновательной установки — активного состояния, проявляющегося в желании и готовности спортсмена соревноваться, в склонности и стремлении не только к самому процессу соревнования, но и к достижению победы. Обычно спортсменов, прекративших выступать в соревнованиях, отличает «дух борьбы», стремление к победе и в других видах деятельности.

Юные боксеры реагируют на реальные, текущие ситуации боя и предполагают также воображаемые опасности («нокаут», «отсутствие победы»). Но, иногда, организм юного боксера может реагировать на психические нагрузки намного сильнее, чем на физические. В результате этого, возможности резистентности (устойчивости организма) исчерпываются, и при адаптации к физическим нагрузкам у юных боксеров возникает стадия истощения. Под влиянием продолжающихся эмоциональных и физических нагрузок у боксеров 15-16 лет развиваются различные психосоматические расстройства, формирование и характер которых зависят от генетической предрасположенности и особенностей личности.

В ответ на действие этих факторов в организме запускается вначале общая неспецифическая реакция адаптации. Наиболее часто встречаются три типа таких реакций:

реакция со стороны выделительных органов – слюноотделение, потливость, рвота, учащенное мочеиспускание, понос («медвежья болезнь»);

температурная реакция – повышение температуры тела (37-37,5 градусов);

реакция со стороны сердечно-сосудистой системы в виде сердечных спазмов, повышения артериального давления, учащенного сердцебиения.

При повторных воздействиях психогенных факторов или в условиях длительной психотравмирующей ситуации поражается «орган-мишень» спортсмена, имеющий к этому наследственную предрасположенность, либо ослабленный по каким-либо причинам. В конечном итоге нервно-психологические перегрузки приводят к развитию психосоматических заболеваний. Наиболее известные из них: бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, неспецифический язвенный колит, гипертоническая болезнь, мигрень, сахарный диабет, а также нарушения менструального цикла у женщин.

Под влиянием эмоционально-психологических стрессовых факторов обостряются уже имеющиеся заболевания, а также возникают рецидивы болезней.

Анализ деятельности спортсменов-подводников и легководолазов показывает, что взаимосвязь данных психофизиологических качеств с эффективностью профессиональной деятельности очень высокая ($r=+0,78$; $p<0,01$). Это указывает на то, что эффективность профессиональной деятельности, наряду с хорошим физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем, во многом зависит от уровня развития таких психологических качеств как внимание, память, мышление и другие.

Комплексное психофизиологическое обследование выявило у 30% обследуемых недостаточное их развитие, что при прочих равных условиях значительно снижало уровень их профессиональной подготовленности, и, вероятно, адаптационные возможности психики в измененных условиях пребывания в водной среде.