

**Ярцева Валерия Юрьевна**

студентка

Академия архитектуры и искусств

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

**Кожин Владимир Владимирович**

ассистент преподавателя,

мастер спорта России по Тяжелой атлетике

Академия физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ К СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ**

***Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема психологической адаптации спортсменов к стрессовым ситуациям. Авторы приходят к выводу, что понимание структуры формирования адаптации спортсменов к стрессовым ситуациям создает необходимость к более глубокому изучению этого явления для того, чтобы управлять процессом, чтобы обеспечить комфорт при физических тренировках и соревнованиях.*

***Ключевые слова:** психологическая адаптация, стрессовые ситуации, спортсмены, теория адаптации.*

Теория адаптации – совокупность теоретических и практических знаний о приспособлении организма человека к условиям окружающей среды. Понятие адаптация первоначально рассматривалось как биологическое и медицинское, но несомненно в этой теории большую роль играет психологическое состояние спортсменов.

В последние годы молодое поколение уделяет немалую роль спорту, от домашних тренировок до профессионального занятия определенным видом спорта. Молодые спортсмены именно в период соревнований сталкиваются со стрессом,

и не каждый отдает себе точный отчет, как адаптируется его организм благодаря внутренним факторам и, какие внешние факторы могут способствовать созданию комфортной среды для нервной системы человека.

Говоря о стрессовых ситуациях, необходимо четко понимать, чем они могут быть вызваны. Обилие тренировочных нагрузок, травмы, конфликты с тренером или товарищами по команде, неадекватные ожидания спортивных результатов, собственные неудачные выступления или победы соперников, перенапряжение – все это сказывается на эмоциональном состоянии человека. Ситуация спортивных соревнований является стрессовой потому, что происходит расхождение между поставленными перед спортсменами задачами и их реализацией, так отмечает Б.А. Вяткин. Молодые спортсмены часто, либо недооценивают свои способности, либо наоборот считают достижение поставленной цели «призрачным». Основываясь на мнении своем, либо окружающих, человек делает вывод, считая его истинным. Как правило, чем меньше уверен спортсмен в точности своего прогноза, тем выше стресс.

Другой специалист в области спортивной психологии Л.Д. Гиссен пишет:

«В условиях спортивной деятельности наряду с физиологическими компонентами психические аспекты также могут быть сильными стрессорами. Не сама ситуация является стрессором, а отношение спортсмена к ней может сделать ее таковой». И с этим трудно поспорить. Основываясь на личном опыте, проведенных исследованиях и прочитанной литературе на выбранную тему, с уверенностью могу сказать, что проблема стресса напрямую связана с психологическим расположением, настроением спортсмена, тем более в молодые годы, люди наиболее ответственно и серьезно относятся к происходящим и предстоящим событиям, ведь от грядущих соревнований, в большинстве случаев, зависит будущее начинающих спортсменов.

Для того, чтобы понять – как психологически адаптироваться молодым спортсменам к стрессовым ситуациям, необходимо знать определение понятия «стресс». Итак, это «реакция организма на внутренние или внешние процессы, достигающие уровней интенсивности, которые напрягают его физиологические

и психологические интегративные способности до степеней, близких к пределам или их превышающих» (Х. Базовиц).

Канадский ученый Ганс Селье отмечал, что в реакции организма на трудности можно выделить три стадии:

1. Стадия тревоги.
2. Стадия резистентности.
3. Стадия истощения.

Последовательность этих стадий неизменна. На первой стадии отсутствует адаптация организма к стрессу, человек испытывает напряжение. Затем происходит спад, организм начинает приспосабливаться к поставленным требованиям. И, наконец, последняя стадия, здесь происходит резонанс жизненных функций. Напряжение, которое происходило на первой стадии вступает в реакцию с защитными механизмами нервной системы, что в последствии вызывает функциональное утомление организма, проявляется эмоциональная неустойчивость, раздражительность, возбудимость. Эти процессы неизбежны в период стресса, но самое главное, необходимо точно разбираться в закономерности стадий стресса, иначе невозможно составить точный прогноз поведения спортсмена. Так же, длительное протекание стресса может повлечь за собой неприятные последствия, потому как функциональная система, ответственная за адаптацию к определенному фактору, и ее активация сами по себе не обеспечивают совершенной адаптации. Она возникает постепенно, в прямой зависимости от продолжительности воздействия на организм факторов из окружающей среды. Приспособленность к стрессу развивается на основе первой стадии и характеризуется тем, что организм постепенно накапливает качественные изменения, происходящие вокруг и приобретает новое качество – из неадаптированного переходит в адаптированный.

Организм не каждого человека может моментально отреагировать на стрессовую ситуацию, а на соревнованиях этого зачастую не хватает. Ряд ученых в области спорта задумываются о скорых методах адаптации. Одни полагают, что это напрямую зависит от результата работы функциональной системы к

определенному виду соревновательной деятельности, другие, что это более широкое явление, представляющее результат изменений взаимоотношения между системами, направленных на обеспечение мышечной деятельности и индивидуальных фаз развития человеческого организма. Также бытует мнение о том, что адаптации к стрессу можно достичь путем воздействия благоприятных внешних факторов на организм спортсмена, говоря простыми словами, человек может победить стрессовую ситуацию, совершая действия, приводящие его нервную систему в фазу спокойного состояния. Каждый человек подбирает для себя эти факторы индивидуально. Примерами положительного воздействия могут выступать: разминка перед тренировкой, медитация, грамотная постановка цели, поиск и озвучивание позитивных моментов, прослушивание музыки, медицинские препараты, назначенные специалистом и употребляемые по рецепту. Перед предстоящими соревнованиями должны отсутствовать конфликты с наставником или командой, ведь они только увеличивают уровень стресса.

Подводя итог, необходимо отметить, что понимание структуры формирования адаптации спортсменов к стрессовым ситуациям создает необходимость к более глубокому изучению этого явления для того, чтобы управлять процессом, чтобы обеспечить комфорт при физических тренировках и соревнованиях.

### ***Список литературы***

1. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте.
2. Кузьменко Г.А. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.
3. Агаджанян Н.А. Адаптация человека и животных к экстремальным условиям внешней среды // Сборник научных трудов.
4. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях.