

ЗИНКОВСКИЙ А.В.,

заведующий кафедрой основ физической культуры и спорта для иностранных специалистов Санкт-Петербургского технического университета, доктор биологических наук, профессор;

ПОЛЫСАЕВ В.Ф.,

председатель Фонда инвалидов спорта "Эдельвейс", заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, кандидат педагогических наук, профессор Санкт-Петербургского Балтийского государственного технического университета;

ШИЯНОВ Л.П.,

председатель Ленинградского областного Совета физкультурно-спортивных организаций "Россия"

АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА, ЗАВЕРШАЮЩИХ ВЫСТУПЛЕНИЕ В СПОРТЕ

Процесс адаптации спортсменов международного класса, завершающих выступление в большом спорте, вызван одновременным действием целого ряда факторов и поэтому может рассматриваться как адаптация к комплексному стресс-фактору, включающему следующие формы адаптации: социально-психологическую (смена установки и ценностных ориентиров), экономическую (приспособление к жизни в новых экономических условиях) и биологическую (приспособление к жизни без больших физических нагрузок и освоение нового режима двигательной деятельности).

Особое значение в первый год адаптации при выходе из большого спорта имеет формирование новой жизненной установки, связанной с поиском новой социальной роли, новой работы в связи с изменившимися условиями существования. Основные трудности социально-психологической адаптации для спортсменов международного класса заключаются в принятии норм и ценностей, типичных для рядового гражданина нашей страны. Эта проблема осложняется внутренним дискомфортом, возникающим у спортсмена в связи с потерей к нему интереса со стороны государственных и общественных организаций.

Сложности экономической адаптации связаны как правило с тем, что уходя из большого спорта, значительная часть спортсменов не имеет тех накоплений, которые могли бы им обеспечить сносный образ жизни и более мягкий переход в иное социальное качество.

Биологическая адаптация спортсменов характеризуется срочным и долговременным этапами адаптации со сложными асинхронными фазовыми переходами различных систем и функций организма. Адаптационный синдром характеризуется снижением иммунологической реактивности организма, понижением сопротивляемости к различного рода инфекциям, простудным заболеваниям и возникновению аллергических реакций.

Конечный результат или "цена" адаптации зависит от средств и методов оптимизации каждого этапа, но особенно первого - острого этапа адаптации.

Осложняющим фактором адаптации часто являются спортивные травмы и болезни различных органов, связанные с перенапряжением в спорте.

В серьезном фундаментальном научном плане процесс адаптации выдающихся спортсменов, завершивших свое выступление в большом спорте, изучен недостаточно, поэтому перед современной наукой стоит серьезная научная проблема разработки средств и методов безболезненного возвращения спортсменов международного класса к жизни в обычных условиях.