

Саввин Артемий Юрьевич

магистрант

Научный руководитель

Талибов Абсет Хакиевич

д-р биол. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Национальный государственный

Университет физической культуры

и спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»

г. Санкт-Петербург

DOI 10.31483/r-103076

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Аннотация: в статье проведен анализ опроса спортсменов после завершения спортивной карьеры. Автором рассмотрен вопрос целесообразности внедрения средств восстановительно-профилактических мероприятий после завершения спортивной карьеры.

Ключевые слова: спортивная карьера, тренировочная деятельность, спортсмен.

Актуальность. В настоящее время процесс восстановления спортсменов к условиям повседневной жизни после завершения спортивной карьеры в достаточной мере еще не исследован, поэтому, для изучения этого вопроса требуется провести ряд исследований и заключений, чтоб подчеркнуть значимость этого средства, в тренировочном процессе.

В связи с отсутствием внимания к данному вопросу, восстановительно-профилактические мероприятия либо применяются в недостаточном объеме, либо вообще отсутствуют.

Цель исследования – изучить состояния качества жизни спортсменов после завершения спортивной карьеры.

Теоретическая и практическая значимость. Во время спортивной карьеры спортсмен приобретает, как физиологические изменения, так и психологические. Эти изменения безусловно вызваны тренированностью спортсмена и пока спортсмен участвует в спортивной деятельности, эти изменения несут благоприятный характер. Но хочется отметить, что, когда карьера спортсмена заканчивается, наработанные спортсменом привычки организма остаются, что может начать неблагоприятно сказываться как на повседневной жизни, так и на состоянии здоровья [1, с. 4].

Своевременная компенсация путем восстановительно-профилактических мероприятий может значительно сказаться на дальнейшем качестве повседневной жизни бывших спортсменов.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, констатирующий эксперимент.

Основные положения. К компонентам понятия качества жизни, прежде всего, относятся объективные критерии: уровень образования, жилищные условия, развитие экономики и др. Однако не меньшее внимание должно быть уделено субъективным критериям – физическому, психическому и социальному благополучию. Тренировочная деятельность, как отмечалось ранее, дает спортсмену физиологические и психологические изменения в сторону той деятельности которой спортсмен занимается, это называется адаптация организма.

Понятие «адаптация» широко используется в многих науках. По мнению автора М.М. Безруких, «Процесс адаптации – это процесс морфологических и функциональных преобразований в организме, в результате которых действующий фактор среды ослабляет или вовсе прекращает свое негативное воздействие не потому, что он устранен, а потому, что организм уже не воспринимает этот фактор как нечто неблагоприятное. Результатом адаптации является способность организма нормально функционировать в новых для него условиях при сохранении важнейших параметров гомеостаза и высокой работоспособности» [2, с. 188].

Адаптационные изменения могут нести как положительные характер, так и отрицательный, если понимать термин адаптация как процесс приспособление или совершившийся акт приспособления к чему либо, то тренировочный процесс выступает тем стрессом, который будет приводить к этим изменениям [5, с. 4].

Результаты. Было проведено два опроса 32 человек в возрасте 24 лет из них 26 мужчин и 6 женщин. Все в прошлом занимались профессионально спортом по разным видам спорта, показывали высокие результаты. Спортивная квалификация опрашиваемых разнится от 1 взрослого разряда до мастеров спорта. Большинство начали заниматься в возрасте 10 лет. Продолжительность спортивной деятельности около 12 лет. Возраст, в котором спортсмены заканчивали спортивную деятельность 21–24 года.

Первый опрос показал, что большинство спортсменов 26 человек, не проводили никаких восстановительно-профилактических мероприятий после завершения активной спортивной деятельности, они прекращали тренироваться и продолжали заниматься своей повседневной активностью, 6 человек затруднились дать ответ, из числа опрошенных никто не уделил внимания каким-либо процедурам по завершению спортивной карьеры.

На наш взгляд, это связано с тем, что важность восстановительно-профилактических мероприятий после завершения спортивной карьеры не входят в тренировочную программу спортсменов. Этот вопрос в достаточной мере не исследован, но сложно отрицать, что адаптация к обычной жизни, восстановления пищевых привычек, формирования здорового образа жизни будут нести положительный характер.

Вторая часть анкетирования оценивает качество жизни спортсменов после завершения спортивной карьеры. 7 человек считают, что живут полноценной жизнью, 15 человек считают, что могли бы жить лучше, но состояние здоровья им не позволяет этого сделать, 10 человек вынуждены себя ограничивать по состоянию здоровья.

Исходя из результатов анкетирования, часть спортсменов имеют ограничения после завершения спортивной карьеры. Результаты нашего анкетирования

показывают, что восстановительно-профилактические мероприятия могут являться средством, которое поможет компенсировать возникшие ограничения по состоянию здоровья у бывших спортсменов.

Заключение. В настоящее время вопросу восстановления после спортивной карьеры уделяется недостаточное внимание. По проведенному нами анкетированию видно, что часть людей занимавшихся профессиональным спортом имеют ограничения по состоянию здоровья.

Также опрос спортсменов показал, что восстановительно-профилактические мероприятия проводятся в единичных случаях.

Исходя из вышеизложенного к вопросу восстановления после спортивной карьеры требует более детального рассмотрения и остается актуальным.

Список литературы

1. Барабанщикова В.В. Профессиональные деформации в спорте высших достижений / В.В. Барабанщикова, О.А. Климова // Национальный психологический журнал. – 2015. – №2 (18). – С. 3–12. – DOI 10.11621/nprj.2015.0201.

2. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Дошкольная педагогика и психология»; «Педагогика и методика дошкольного образования» / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер [и др.]. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 416 с. – ISBN 9785769537424.

3. Платонов В.Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов (ч. 2) / В.Н. Платонов // Вестник спортивной науки. – 2010. – №3. – С. 3.

4. Фудин Н.А. Влияние различных видов спорта на деятельность функциональных систем организма человека / Н.А. Фудин, В.М. Еськов, О.Е. Филатова [и др.] // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. – 2015. – №1. – С. 2–1. – DOI 10.12737/7589.