

**Рудовина Юлия Вячеславовна**

магистр, преподаватель

Институт начального и среднего профессионального образования

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-114957

## **ЗАВЕРШЕНИЕ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ: ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ**

***Аннотация:** статья анализирует сложности, с которыми сталкиваются спортсмены при завершении карьеры, включая социально-профессиональное самоопределение и психологическую адаптацию. Рассматриваются факторы, влияющие на переход к новой социальной роли, и предлагаются стратегии поддержки для предотвращения негативных последствий.*

***Ключевые слова:** социально-профессиональное самоопределение, спортсмены, постспортивная адаптация, стратегии, психологическая поддержка.*

Этап завершения спортивной карьеры является существенным переломным моментом для спортсменов, требующим адаптации к новой социальной среде и построения планов на будущее.

Одной из первых исследовательниц проблемы кризиса завершения спортивной карьеры среди российских учёных была Н.Б. Стамбулова. Впоследствии эту тему разрабатывали И.Б. Иванов, О.Ю. Сенаторова, Д.К. Давлекалиев и С.Н. Шихвердиев.

Кризис в спортивной карьере Н.Б. Стамбулова рассматривает как переходный этап, характеризующийся внутренними противоречиями. Успешное разрешение этих противоречий важно для продолжения спортивной деятельности. Предвидение и подготовка к подобным кризисам позволяют спортсмену преодолеть их более эффективно [5].

По мнению И.Б. Иванова, переход от спортивной деятельности к жизни после спорта представляет собой кризисный период, сопровождающийся незнакомыми трудностями и сильными эмоциями (переживаниями) [3]. Кризис в данном контексте понимается как ключевой этап становления личности, сопряженный с определенными трудностями и рисками, среди которых особенно выделяются проблемы профессионального самоопределения.

Профессиональный выбор зачастую дается спортсменам непросто, поскольку устоявшаяся спортивная идентичность, сформированная годами, замедляет процесс поиска новой области для самореализации. Успешное социально-профессиональное самоопределение в этот период критически важно для сохранения психологического благополучия и предотвращения негативных последствий в виде депрессии, потери смысла жизни и профессиональной неустраивенности.

В исследованиях С.Н. Шихвердиева, посвященных изучению особенностей психологической адаптации у спортсменов на завершающем этапе карьеры, рассматриваются три уровня адаптации – психофизиологический, личностный и социально-психологический и их взаимосвязь между возрастом, спортивным стажем, уровнем квалификации спортсменов [8].

Психофизиологическая адаптация у спортсменов с возрастом снижается, что проявляется в нарастании психологических и поведенческих симптомов стресса, особенно остро ощущаемых при завершении спортивной карьеры. Это вполне объяснимо, так как увеличение возрастного разрыва в профессиональных достижениях по сравнению со сверстниками затрудняет профессиональное самоопределение, сужая круг возможностей и повышая социальную ответственность [8].

Завершение спортивной карьеры сказывается на самооценке и эмоциональном состоянии спортсменов, меняя их личностную адаптацию. У старших спортсменов снижается самооценка из-за ухудшения спортивных результатов, но повышается самоконтроль и внутренняя ответственность за неудачи. При

этом у них наблюдается более высокая степень фрустрации и ригидность, затрудняющие переход к другим видам деятельности [8].

Социально-психологическая адаптация спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры, напрямую зависит от их профессионального самоопределения и оценки собственных профессиональных достижений. Таким образом, осознанный выбор профессии и высокий уровень профессионального самоопределения способствуют лучшей адаптации [8].

В результате исследования С.Н. Шихвердиева были получены следующие результаты.

1. Возраст спортсменов является значимым фактором, влияющим на их психологическую адаптацию после завершения спортивной карьеры, особенно заметно это влияние на психофизиологическом уровне, в меньшей степени – на личностном и социально-психологическом.

2. Продолжительность спортивной карьеры коррелирует с психологической адаптацией спортсменов после завершения выступлений. Наиболее сильная связь прослеживается с личностной адаптацией, слабее – с социально-психологической, а влияние на психофизиологическую адаптацию минимально.

3. Уровень спортивной квалификации спортсменов оказывает влияние на их психологическую адаптацию после завершения карьеры, сильнее всего – на социально-психологическую, слабее – на личностную и психофизиологическую [8].

В целях изучения специфики социально-профессионального определения В.Н. Шихвердиевым было проведено исследование у 228 спортсменов (разного возраста, пола, спортивной специализации и уровня мастерства), находящихся на этапе завершения спортивной карьеры.

И.Б. Иванов предположил, что завершение спортивной карьеры часто сопровождается негативными психическими состояниями у спортсменов, которые могут быть успешно скорректированы с помощью психологического консультирования [2].

Исследование психического состояния И.Б. Иванова включало две группы участников:

- 1) 59 спортсменов, находящихся на стадии завершения карьеры;
- 2) 54 спортсмена, завершивших карьеру менее года назад [2].

Исследование И.Б. Иванова показало, что и завершающие спортивную карьеру, и бывшие спортсмены (завершившие карьеру менее года назад) рассматривают завершение спортивной карьеры как кризисный период. Более того, психологические трудности после завершения карьеры оказались острее, чем непосредственно перед ее окончанием. Основная потребность в психологической поддержке у обеих групп – помощь в профессиональном самоопределении и преодолении негативных (дискомфортных) эмоций [3]

В целях изучения особенностей социально-профессионального самоопределения В.Н. Шихвердиев провел обследование 228 спортсменов на завершающем этапе карьеры, представивших различные возрастные группы, пол, спортивные дисциплины и уровни мастерства [7].

Результаты исследования В.Н. Шихвердиева выявили значительные сложности в социально-профессиональном самоопределении спортсменов, завершающих карьеру, которые можно выделить в две группы: относительно самоопределившиеся спортсмены; спортсмены, испытывающие трудности с выбором будущей профессии [7].

Наибольшие различия в ответах спортсменов, завершающих карьеру, наблюдались в отношении выбора профессии, привлекательности будущего в выбранной профессии и удовлетворенности этим выбором (19,14%). Напротив, профессиональная устойчивость и желание работать по выбранной специальности продемонстрировали наименьшее разнообразие мнений (46,38% и 34,48%), указывая на высокую ригидность и относительно низкую мотивацию у большинства респондентов. Полученные данные указывают на важность включения в программы психологической поддержки спортсменов психокоррекционных мероприятий, способствующих развитию профессионального самоопределения [7].

Проанализировав научную литературу, нами были выделены следующие трудности адаптации, с которыми сталкиваются спортсмены, находящиеся на этапе завершения спортивной карьеры [4].

1. Идентификационный кризис (потеря спортивной идентичности может привести к чувству дезориентации и потере смысла жизни).

2. Проблемы профессионального самоопределения (выбор новой профессии зачастую оказывается сложным заданием, требующим переоценки навыков и компетенций, так как спорт не дает достаточного образования или профессионального опыта для успешной деятельности вне спорта).

3. Финансовые трудности (завершение спортивной карьеры может привести к резкому снижению дохода, что усугубляет психологическое напряжение и осложняет адаптацию к новой жизни).

4. Социальная изоляция (потеря привычного круга общения и поддержки может привести к ощущению одиночества и отчужденности).

5. Физические проблемы (травмы, полученные в результате спортивной деятельности, могут ограничивать возможности в выборе новой профессии).

Успешное социально-профессиональное самоопределение спортсменов после завершения карьеры зависит от множества мотивационных факторов, таких как:

1) внутренняя мотивация (стремление к самореализации вне спорта, желание освоить новые навыки и профессии, поиск смысла жизни за пределами спортивной деятельности);

2) внешние факторы (поддержка семьи и близких, наличие финансовых ресурсов, доступность программ переквалификации и трудоустройства).

3) опыт и навыки, приобретенные во время спортивной карьеры (дисциплина, целеустремленность, работа в команде), которые могут быть успешно применены в новой профессии;

4) страх неудач (боязнь не смочь достичь таких же высот в новой области, как в спорте, что может привести к прокрастинации и откладыванию решения о будущей карьере).

Для успешной адаптации спортсменов необходимы целенаправленная стратегия поддержки, например:

- 1) психологическое консультирование. Помощь в проработке психологических трудностей, поиске новых жизненных целей и самореализации;
- 2) программы переподготовки. Обучение новым профессиям и навыкам, соответствующим способностям и интересам спортсмена.
- 3) финансовая поддержка. Обеспечение минимального уровня дохода в период адаптации;
- 4) социальная интеграция. Создание условий для общения и поддержки в новой социальной среде.

Несмотря на то что отдельные аспекты профессионального самоопределения и психологической адаптации спортсменов в последнее время стали предметом некоторых исследований, систематического и полного изучения этой проблемы пока не проведено. Недостаток комплексных исследований спортсменов на этапе завершения карьеры затрудняет разработку эффективной системы их психологического сопровождения, требующей индивидуального подхода, учитывающего возраст, спортивный опыт и уровень мастерства каждого спортсмена. Реализация целенаправленных программ поддержки, учитывающих как внутреннюю мотивацию спортсменов, так и внешние условия, является необходимым условием для обеспечения их социально-профессионального самоопределения и психологической адаптации в новой жизненной ситуации.

### ***Список литературы***

1. Давлеткалиев Д.К. Особенности социальной адаптации спортсменов-профессионалов после ухода из большого спорта: монография / Д.К. Давлеткалиев. – М.: Маркетинг, 2002. – 100 с.
2. Иванов И.Б. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам, завершающим и завершившим спортивную карьеру: автореф. дис. канд. психол. наук / И.Б. Иванов. – СПб.: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2009. – 22 с. – EDN NLFAYL

3. Иванов И.Б. Специфика эмоциональных переживаний спортсменов на этапе ухода из спорта / И.Б. Иванов // Психологические основы педагогической деятельности: материалы 34-й научной конференции кафедры психологии ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2007. – С. 71–72.

4. Иванов И.Б. Трудности завершения спортивной карьеры / И.Б. Иванов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №11 (45). – С. 3–36.

5. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: учебное пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 368 с.

6. Шихвердиев С.Н. К вопросу об оптимизации процесса социально-психологической адаптации спортсменов высокой квалификации, завершающих спортивную карьеру / С.Н. Шихвердиев // Психологические основы педагогической деятельности: материалы 32-й научной конференции кафедры психологии ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2005. – С. 47–57.

7. Шихвердиев С.Н. Профессиональное самоопределение спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры / С.Н. Шихвердиев // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – №5 (63). – С. 129–133. EDN MICGNX

8. Шихвердиев С.Н. Психологическая адаптация спортсменов, завершающих спортивную карьеру / С.Н. Шихвердиев, Ф.И. Собянин // Культура физическая и здоровье. – 2009. – №6 (25). – С. 55–59. EDN OZFGLN