

Выводы. Таким образом, следует констатировать, что полученные результаты нашего эксперимента установили положительную динамику развития физической подготовленности студентов экспериментальной группы. Организация учебно-тренировочного процесса на основе применения элементов тай-бо на академических занятиях физическим воспитанием в высшей школе, позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания, генерирует динамический показатель физической подготовленности юношей и девушек.

### Литература

1. Пономарев В.В. Восточные единоборства как средства формирования мотивации студентов на занятиях спортом / В.В. Пономарев, Е.Н. Коноплева, К.А. Минченков, С.А. Дорошенко // II Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Педагогика и психология: проблемы развития мышления», СибГАУ, г. Красноярск, 2016 г. – С. 211-217.

2. Перова Г.М. Развитие силовых способностей в рамках элективного курса по ОФП студенток гуманитарного вуза // Материалы международной научно-практической конференций. - Орехово-Зуево, МГОГИ, 2017. С. 167-172.

УДК 796/799

## СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ SOCIAL ADAPTATION IN HIGHLY SKILLED ATHLETES AFTER A SPORTS CAREER

*Погодаева Анжелика Яковлевна,  
Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

*Pogadaeva Anzhelika Yakovlevna,  
Tyumen state University, Tyumen, Russia  
anzhelika.pogadaeva@mail.ru*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена проблема особенности социальной адаптации спортсменов после завершения спортивной карьеры. Проведен анализ литературных источников по исследуемой теме и сделаны соответствующие выводы. Обоснован тот факт, что спортсмены нуждаются в психолого-педагогической поддержке.

**Abstract.** This article deals with the problem of social adaptation of athletes after sports career. The analysis of literary sources on the studied topic is carried out and the corresponding conclusions are drawn. Justified by the fact that athletes in need of psychological-pedagogical support.

**Ключевые слова:** спортивная карьера, социальная адаптация, высококвалифицированные спортсмены.

**Index terms:** sports career, social adaptation, highly qualified athletes.

**Введение.** Сложность и многообразие социально-экономических и политических процессов, охвативших современную Россию, не обошли

стороной и сферу спорта. Успешное выступление Российских спортсменов на международных соревнованиях показало высокую степень готовности нашей сборной, огромный интерес россиян к спортивной тематике и большое внимание руководства нашей страны к строительству инфраструктуры спорта и проблемам подготовки команд. Однако внутри самой системы есть некоторые нерешенные проблемы, одна из них - это социальная адаптация спортсменов после завершения спортивной карьеры.

О.А. Мильштейн указывает, что суть проблемы завершения спортивной карьеры заключается в противоречии между реальной практикой спорта и отсутствием универсальной, научно обоснованной системы социальной адаптации спортсмена после окончания спортивной карьеры.

Системы, которая бы обобщала передовой мировой опыт, уже имеющийся в отдельных странах и спортивных организациях различного уровня (от спортивного клуба до национального олимпийского комитета и т.п.) и которая должна максимально быстро помочь спортсмену перейти от одной его социальной роли к другой [1].

Результаты опроса Н.Б. Стамбуловой показали, что в этот трудный период жизни психологическую помощь спортсменам чаще всего оказывали родители и друзья (54%). Поддержку преподавателей, спортивных руководителей, психолога получили только 9% спортсменов [2].

**Целью** исследования является изучение особенностей социальной адаптации спортсменов после завершения спортивной карьеры через изучение траектории развертывания спортивной карьеры и поведения ближайшего окружения.

**Задачи исследования:**

1. Изучить современную научно-методическую литературу, касающуюся вопросов спортивной карьеры и социальной адаптации спортсменов после ее завершения.

2. Выявить факторы и условия, влияющие на протекание и завершение спортивной карьеры у представителей циклических видов спорта.

**Методы и организация исследования.** Нами была использована анкета «спортивная карьера» Н.Б. Стамбуловой, модифицированная и дополненная И.В. Манжелей. В нашем варианте анкета состоит из 8 блоков. Каждый из блоков был направлен на изучение основных факторов, детерминирующих развертывание спортивной карьеры и адаптацию после ее завершения. В анкете присутствуют вопросы открытые, закрытые как альтернативные, так и неальтернативные, а также имеется шкала оценки от 1 до 10.

В исследовании приняли участие спортсмены Тюменской области по биатлону и лыжным гонкам в количестве 20 человек: 2 заслуженных мастера спорта, 1 мастер спорта международного класса, 17 мастеров спорта, из них 5 мужчин и 15 женщин, неоднократные победители и призеры Чемпионатов России, Кубков России, ЧЕ, ЧМ, этапов КМ, Олимпийских игр и других международных соревнований. Все респонденты были условно разделены на две группы: лыжники и биатлонисты.

**В ходе работы мы получили следующие результаты исследования.**

Начало спортивной карьеры во всех группах приходится на возраст от 7 до 10 лет. Лыжными гонками респонденты начали заниматься в более раннем возрасте, у них наблюдается самая длительная карьера. В среднем продолжительность спортивной карьеры составила 18 лет. У всех групп, преимущественно, родители являлись инициаторами занятий спортом (40%), в меньшей степени - тренеры. Что свидетельствует о заинтересованности родителей в будущем своих детей, а также свидетельствует о слабой связи тренерского корпуса со школьными педагогами по физической культуре.

Нами было выявлено, что из всего количества респондентов 47 % одновременно занимались несколькими видами спорта, последовательно переходили из одного вида спорта в другой 16% и только 9% занимались одним видом спорта на протяжении все карьеры.

Несмотря на то, что самая продолжительная карьера у лыжников, лучший спортивный результат в более взрослом возрасте показывали биатлонисты. В основном у всех групп пик карьеры приходится на 20 летний возраст.

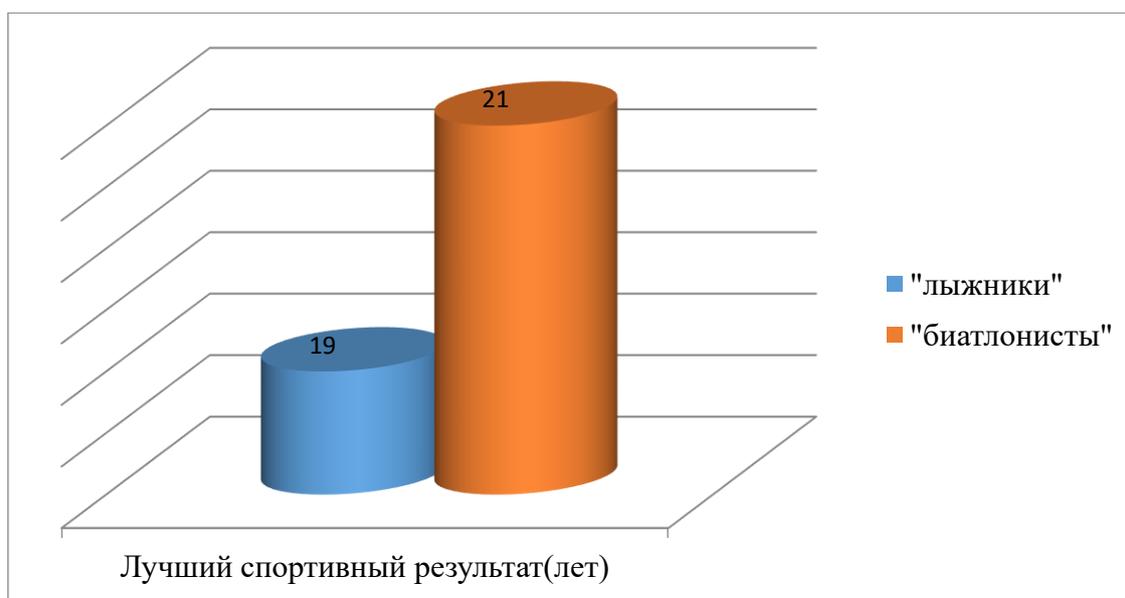


Рис. Пик формы

Самые распространенные травмы у спортсменов: хронические заболевания дыхательных путей (30%), травмы коленного сустава (20%) и позвоночного столба. 40% лыжников и 30% биатлонистов, не получали спортивные травмы и заболевания. По мнению респондентов, травматизм является наиболее распространенной причиной разочарования в спорте и во многих случаях напрямую связан с профессиональными качествами тренеров. Разочарования от спортивной карьеры в большей степени получили лыжники (70%). Неадекватная нагрузка и отсутствие взаимопонимания с тренером сыграли большую роль в разочарованиях спортсменов.

### Удовлетворенность спортивной карьерой

	«лыжники», в (%)	«биатлонисты», в (%)
Низкая	0	0
Ниже среднего	30	0
Средняя	10	40
Выше среднего	50	40
Высокая	10	20

Удовлетворены своей спортивной карьерой в большей степени биатлонисты. Респонденты отмечают, что, прежде всего, это связано с достижением или с недостижением поставленных целей. В целом опрошенные спортсмены дают среднюю и выше средней оценки своей карьере. По мнению биатлонистов, их спортивную карьеру, считают успешной члены семьи и друзья, лыжники отмечают – тренера и друзей. Спортивные специалисты не высоко оценивают спортивную карьеру респондентов (60%).

О жизни после завершения спортивной карьеры в большей степени думали лыжники (40%), в меньшей – биатлонисты (20%). Следовательно, спортсмены, которые ставили для себя высокие цели, можно сказать, не готовились вообще к жизни после спортивной карьеры.

Окончание спортивной карьеры, является трудным этапом в жизни каждого спортсмена. В большинстве случаев необходима серьезная поддержка спортсмена в период длительного процесса адаптации. В период завершения спортивной карьеры биатлонистов в большей степени поддерживали члены семьи (80%), в меньшей степени спортивные специалисты (10%). Большинство лыжников оценивают низкую степень поддержки спортивных специалистов (психологи, менеджеры и др.), многие респонденты (75%) отмечают, что тренеры и друзья были заинтересованы в оказании помощи.

Нельзя сказать, что спортсмены не могут себя найти в жизни после завершения спортивной карьеры, они так же находят себя в других отраслях. Большинство респондентов остались в сфере ФКиС, следовательно, они передают свой опыт подрастающим поколениям.

Изучая настоящий социальный статус спортсменов, мы пришли к выводу, что не удовлетворены своим статусом примерно 10% лыжников, 60% биатлонистов дают оценку своему социальному статусу выше средней или высокую. Подводя итог, можно сказать, что среди респондентов есть те, которые не удовлетворены своим социальным статусом, так отмечают 10% респондентов.

По ответам на вопрос: «считаете ли Вы себя успешным человеком?» респонденты разделились на следующие группы: низкая степень успешности 3%, средняя степень успешности 22%, высокая степень успешности 75%.

**Таким образом,** нами были выявлены факторы и условия, влияющие на протекание спортивной карьеры:

- у всех исследуемых групп респондентов на старт спортивной карьеры в большей степени повлияли родители как инициаторы занятий спортом, в меньшей степени – тренеры.

- в целом начало спортивной карьеры у всех опрошенных приходится на возраст от 7 до 10 лет; в среднем продолжительность спортивной карьеры 18 лет. Пика карьеры спортсмены достигают в возрасте 18-21 год.

- наиболее высокие цели ставили перед собой биатлонисты, что зависело от установок тренера.

Выявлены факторы и условия, влияющие на завершение спортивной карьеры и социальной адаптации спортсменов после нее.

- неадекватная нагрузка, отсутствие взаимопонимания с тренером, а также травматизм и смена жизненных приоритетов. Большинство выдающихся спортсменов на пике карьеры не задумываются о жизни после ее завершения и, чаще всего, не готовы к безболезненной социальной адаптации.

- период завершения спортивной карьеры и после нее, чаще всего, помощь спортсменам оказывают члены семьи и друзья, что нельзя сказать про спортивных специалистов и тренеров.

- чаще всего, после завершения спортивной карьеры спортсмены остаются в сфере физической культуры и спорта даже имея другой профиль образования, следовательно, они находят свое место в спортивной среде и передают свой опыт последующим поколениям.

- экс-спортсмены считают, что не все цели достигнуты и им есть куда стремиться, поэтому, многие дают оценку своему социальному статусу выше средней, что свидетельствует о критичном отношении к себе, наличие внутренних противоречий, которые выступают источником для движения вперед.

- не все тренеры знают и учитывают общие и специфические закономерности спортивной карьеры, владеют технологиями психологической поддержки и применяют их с учетом индивидуально-личностных особенностей спортсменов и специфики разных этапов карьеры.

### **Литература**

1. Мильштейн О.А. Жизненная история и спортивная карьера олимпийца: основные положения международного исследовательского проекта и результаты пилотажного исследования в Сиднее / О.А. Мильштейн // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 7. - С. 39-40.

2. Стамбулова Н.Б. Кризисы спортивной карьеры. / Н.Б. Стамбулова. // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 10. - С. 13-17.