

гика»; самостоятельности принятия решений и приобретению опыта в выборе средств и методов решения проблемы; построению собственного моста в профессиональную педагогическую деятельность, исходя из своих интеллектуальных и духовных способностей.

1. Здрок, О. Н. *Медиацзя* / О. Н. Здрок. – Минск : Четыре четверти, 2018. – С. 466–472.
2. Хуторской, А. В. *Дидактика : учеб. для вузов. Стандарт третьего поколения* / А. В. Хуторской. – СПб. : Питер, 2017. – 720 с.
3. Король, А. Д. *Технология эвристического обучения в высшей школе : теория и практика : метод. пособие* / А. Д. Король. – Минск : Высшая школа, 2020. – 189 с.
4. Король, А. Д. *Как разработать и провести задание эвристического типа. Разработка участников оргдеятельностного семинара, анализ, рефлексия : практикум* / А. Д. Король. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 96 с.
5. Король, А. Д. *Основы эвристического обучения : учеб. пособие* / А. Д. Король, И. Ф. Китурко. – Минск : БГУ, 2018. – 207 с.
6. Король, А. Д. *Педагогика диалога : от методологии к методам обучения : моногр.* / А. Д. Король. – 2-е изд. – Гродно : ГрГУ, 2016 – 195 с.
7. Омеляненко, В. Л. *Задания и педагогические ситуации : пособие для студентов пед. ин-тов и учителей.* / В. Л. Омеляненко, Л. Ц. Воек, С. В. Омеляненко. – М. : Просвещение, 1983. – 272 с.
8. Заколотная, Е. Е. *Тенденции развития физической культуры и спорта в свете гуманистического образования* / Е. Е. Заколотная // *Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке : материалы круглого стола в рамках Фестиваля университетской науки.* – Минск : БГУФК, 2021. – С. 51.
9. Заколотная, Е. Е. *Единство духовно-нравственной и физической составляющих всестороннего развития личности.* / Е. Е. Заколотная // *Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке : материалы круглого стола в рамках Фестиваля университетской науки.* – Минск : БГУФК, 2021. – С. 34.

УДК 796.01:159.9–653.7

ИВАШКО Светлана Геннадьевна, канд. психол. наук, доцент

ГАВРИЛОВА Виктория Витальевна

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Психологическое сопровождение спортсменов является важной и неотъемлемой частью психологической подготовки спортсменов на всех этапах многолетней профессиональной карьеры. Психологическое сопровождение способствует своевременной коррекции эмоциональной и мотивационной сфер личности, позволяет спортсменам пройти через различные сложные и кризисные ситуации. Наиболее напряженным и тяжелым для спортсменов является кризис завершения спортивной карьеры. Именно в этот период человек дезориентирован, он стоит перед сложным выбором между важными этапами его жизни и зачастую нуждается в психологической помощи и поддержке. Поэтому основной проблемой (задачей) психологического сопровождения спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры является сохранение психического здоровья и повышение качества жизни спортсменов.

Ключевые слова: спорт; психологическое сопровождение; кризис завершения спортивной карьеры; качество жизни; личностный потенциал; личностный рост; самоактуализация; самореализация.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR STUDENTS-ATHLETES AT THE STAGE OF THEIR SPORTS CAREER COMPLETION

Psychological support of athletes is an important and integral part of psychological training of athletes at all stages of their long-term professional career. Psychological support promotes timely correction of emotional and motivational

spheres of personality, allows athletes to pass through various complex and crisis situations. The crisis of the sports career-ending is the most difficult and tensest for athletes. It is precisely during this period that the person, being «at a crossroads» of his or her life, often needs psychological aid and support. Therefore, the main problem (task) of the psychological support at the stage of sports career completion is preservation of mental health and improvement of quality of life of athletes.

Keywords: sports; psychological support; career-ending crisis; quality of life; personal potential; personal growth; self-actualization; self-realization.

Введение. Психологическое сопровождение спортсмена – это система профессиональной практической деятельности психолога, направленная на создание благоприятной психологической атмосферы для успешной спортивной подготовки и реализации полученных знаний и навыков в процессе соревновательной деятельности, считает М.Р. Битянова [1].

Под психологическим сопровождением понимается сочетание используемых психологом методов и средств, которые способствуют достижению наивысших, для конкретного спортсмена, показателей, создают выгодные и удобные условия для развития его потенциала, самоактуализации и самореализации.

Психологическое сопровождение спортсмена на разных этапах спортивной карьеры реализуется в следующих формах: общая психологическая подготовка, подготовка к соревнованию и оперативное психологическое вмешательство; и решает такие задачи, как: совершенствование спортивно-важных качеств, совершенствование индивидуального стиля деятельности, оптимизация актуального психического состояния [4].

Основная цель сопровождения спортсменов, завершающих спортивную и соревновательную деятельность, психологом, состоит в оказании помощи в прохождении особого психологического кризиса, связанного с неизбежной реорганизацией своей повседневной деятельности, приспособления к новым условиям жизни за рамками спорта.

Одной из особенностей психологического сопровождения спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры является то, что место спорта в жизни человека

изменяется. Спорт отодвигается на задний план, играет вторичную роль в жизни спортсмена, в связи с этим появляется потребность реконструкции и трансформации концепции своего «Я», осмысления, признания и принятия важности, силы, значимости своей личности за гранями социальной роли спортсмена [4, 6].

С.Н. Шихвердиев в своих работах отмечал, что на завершающем этапе спортивной карьеры спортсмен находится в неопределенном положении, которое порождает и увеличивает тревожность спортсмена, приводит к замешательству, растерянности. Для спортсменов, завершающих спортивную карьеру, характерно снижение уверенности в своих силах и способностях, самооценки, самоуважения, они становятся более восприимчивыми и ранимыми, что вызывает негативные состояния (депрессию, тревожность, неудовлетворенность жизнью) [8].

В результате спортсмен сталкивается с такими проблемами, как: потребность в увеличении качества получаемого профессионального образования, формирование новой карьеры, стиля жизни, приобретение новых целей и стремлений, хобби, интересов, круга общения, создание семьи или работа над семейными отношениями.

Психологическое сопровождение спортсменов, завершающих карьеру, обусловлено следующими особенностями: личностный кризис дополняется спонтанным уходом и отсутствием предшествующей подготовки к нему. Разница между статусом спортсмена в спорте и его статусом после завершения занятий спортом сочетается с нехваткой психологической, эмоциональной, финансовой поддержки, равнодушным отношением спортсмена

к своему будущему, что приводит к существенному снижению уровня качества жизни спортсмена [3].

Качество жизни, по мнению Р. Парка и Э. Берджесса, является понятием, обозначающим количество, качество и разнообразие тех материальных и духовных потребностей, которые может удовлетворить индивид в условиях конкретного социума [7].

Отечественный ученый Б.В. Бойцов характеризует понятие «качество жизни» как степень удовлетворения полнотой труда и досуга, уровнем благоустроенности в труде и быту, практичностью, удобством, качеством одежды, питания, жилья, образования, общения, окружающей среды, процессом работы общественных институтов и других потребностей, направленных на самосохранение, самоудовлетворение и самоорганизацию личности [2].

А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский определяют «качество жизни» как комплекс характеристик жизнедеятельности человека, которые обуславливают ее наиболее благоприятное течение в определенном времени, в конкретных условиях, отражающих чувство жизненного, физического и психологического комфорта [5].

Чем стабильнее психологическое состояние спортсмена, завершающего спортивную карьеру, тем выше уровень удовлетворенности качеством своей жизни.

Основная часть. Для выявления уровня удовлетворенности качеством жизни было проведено исследование со спортсменами ($n=70$), завершающими спортивную карьеру, на базе учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры». Возраст испытуемых находится в диапазоне от 19 до 23 лет, разряды спортсменов находятся в диапазоне от II взрослого до мастера спорта Республики Беларусь. Для проведения исследования использовалась методика: «Индекс качества жизни» (ИКЖ) Р.С. Элиот, в адаптации Н.Е. Водопьяновой.

Сравним и проанализируем результаты спортсменов, которые переживают уход из спорта самостоятельно (группа 1) и группу спортсменов, которых сопровождает спортивный психолог (группа 2) на этапе завершения спортивной карьеры.

Баллы, набранные испытуемыми группы 1 – $28,74 \pm 2,22$ и группы 2 – $29,96 \pm 1,91$, по шкале «Здоровье» соответствуют среднему уровню. Это свидетельствует о том, что спортсмены стараются следить за состоянием своего здоровья, стремятся поддерживать оптимальный уровень физической активности, в связи с наличием травм проходят реабилитацию и восстанавливают потерянные функции организма.

По шкале «Личные достижения» спортсмены из первой и второй группы набрали $28,52 \pm 2,26$ и $30,08 \pm 2,28$ баллов соответственно (средний уровень); они гордятся своими результатами и достижениями в прошлом, стремятся вновь ставить новые актуальные цели и достигать их в других сферах деятельности, выходить на более высокий уровень мышления.

Респонденты обеих групп продемонстрировали средний показатель – $27,96 \pm 1,56$ (группа 1) и $30,33 \pm 1,82$ (группа 2) баллов по шкале «Общение с близкими людьми». Это указывает на то, что спортсмены общаются и поддерживают теплые контакты с родными, взаимодействуют с близким кругом друзей, открыты новым знакомствам, которые помогут им в самореализации.

В то же время респонденты первой группы стараются не оставаться в одиночестве и хотят получить больше поддержки от своего близкого окружения в такой непростой для них период – шкала «Поддержка» $26,06 \pm 2,6$ (средний уровень). Однако спортсмены второй группы имеют показатель, соответствующий высокому уровню по данной шкале – $33,64 \pm 2,58$, что свидетельствует не только о большом количестве поддержки со стороны близких

людей, но и о поддержке со стороны психолога, коллег по терапии.

По шкале «Негативные эмоции» испытуемые группы 1 набрали наименьшее количество баллов $22,66 \pm 1,13$. Это свидетельствует о проявлении таких негативных эмоций и чувств у студентов-спортсменов, как: злость, агрессия, беспокойство, печаль, досада, страх, которые часто выходят из-под контроля, что подтверждает средний уровень шкалы «Самоконтроль» – $26,02 \pm 1,4$. Вышеперечисленные эмоции и личностные переживания указывают на то, что спортсмены также испытывают дискомфорт и тревогу за свое будущее – средний уровень по шкале «Напряженность» ($26,82 \pm 1,25$). В этот же период продемонстрированные спортсменами группы 2 результаты по шкалам «Негативные эмоции» $11,02 \pm 1,25$ (низкий уровень), «Самоконтроль» – $29,48 \pm 1,51$ (высокий уровень) и «Напряженность» $15,21 \pm 1,3$ (низкий уровень) свидетельствуют о сниженном уровне стресса и агрессии у спортсменов, редком возникновении чувства вины и стыда, легком восприятии жизненных трудностей и обстоятельств. Также спортсмены умеют управлять своим эмоциональным состоянием, а хорошее самообладание способствует преодолению чувства беспомощности, обретению уверенности в себе, повышению самооценки. Низкий уровень страха и внутреннего дискомфорта способствует успешности в новой сфере деятельности.

Такие показатели уровня качества жизни, как «Учеба» ($26,32 \pm 1,27$), «Оптимистичность» ($24,74 \pm 1,86$), находятся на среднем уровне. Это свидетельствует о том, что спортсмены, невзирая на отрицательные переживания, пытаются оптимистично воспринимать окружающий мир, демонстрируют влечение к разным учебным предметам и курсам в УВО. Респонденты 2 группы проявляют повышенный интерес к учебной деятельности, бодро и жизнерадостно смотрят в будущее, высо-

ко оценивают свои шансы на самореализацию вне спортивной карьеры; шкала «Учеба» $31,11 \pm 1,79$ (высокий уровень), шкала «Оптимистичность» $27,88 \pm 1,91$ (высокий уровень).

Общий индекс качества жизни спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры равен $26,75$ балла (группа 1) и $29,96$ (группа 2). Сумма баллов в обеих группах соответствует среднему уровню и свидетельствует о том, что испытуемым нравится получать новые знания, чтобы обладать высоким уровнем профессионализма в новой сфере деятельности. Важным аспектом выступает поддержка со стороны друзей и родственников, на которых они могут опереться в трудный момент, они контролируют изменения своего состояния здоровья. Однако вместе с вышеизложенными факторами студентам-спортсменам из группы 1 свойственно испытывать напряжение, чувство тревоги, наблюдается пессимизм в связи с проблемами завершения спортивной карьеры и выбора нового пути.

Заключение. Таким образом, было выявлено, что низкий уровень результатов первой группы по шкале «Негативные эмоции» и средний уровень по шкалам «Самоконтроль», «Напряженность» свидетельствует о необходимости коррекции эмоционального состояния спортсменов, потребности в поддержке, повышении самооценки и уровня удовлетворенности качеством жизни в процессе психологического сопровождения

Полученные результаты исследования спортсменов второй группы имеют более высокие показатели по параметрам, что указывает на положительное влияние психологического сопровождения, улучшение ментального здоровья, отсутствие у спортсменов недовольства окружающим миром, неприятия и отрицания его, испытуемые чаще испытывают состояние благополучия, при котором легче реализовать собственный потенциал.

1. Битянова, М. Р. Социальная психология : наука, практика и образ мыслей : учеб. пособие / М. Р. Битянова – М : ЭКСМО-Пресс, 2001. – 576 с.
2. Бойцов, Б. В. Качество жизни / Б. В. Бойцов, Ю. В. Крянев, М. А. Кузнецов. – 2-е изд. – М : МАИ, 2007. – 350 с.
3. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте : моногр. / Н. Л. Высочина. – М. : Спорт, 2020. – 340 с.
4. Загайнов, Р. М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена / Р. М. Загайнов – М. : Советский спорт, 2006. – 106 с.
5. Петровский, А. В.. Основы теоретической психологии / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – М. : Инфра-М, 2001. – С. 79.
6. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры / Н. Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 367 с.
7. Стиглиц, Д. Неверно оценивая нашу жизнь : Почему ВВП не имеет смысла? Доклад Комиссии по измерению эффективности экономики и социального прогресса / Д. Стиглиц, А. Сен, Ж.-П. Фитусси ; пер. с англ. И. Кушнаревой ; науч. ред. перевода Т. Дробышевская. – М. : Изд-во Института Гайдара, 2016. – 216 с.
8. Шихвердиев, С. Н. Влияние психологической адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру, на их адаптированность к условиям / С. Н. Шихвердиев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9 (67). – С 46–55.

УДК 796:378(476.6)

КЕСЕЛЬ Сергей Антонович*Гродненский государственный университет им. Янки Купалы,
Гродно, Республика Беларусь*

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ 4–6 ЛЕТ

В статье была изучена физическая подготовленность и работоспособность мальчиков и девочек 4–6 лет с использованием комплекса функциональных и эргометрических показателей. Выявлены особенности физической подготовленности и работоспособности детей с учетом половой принадлежности. Распознаны наиболее значимые факторы, определяющие структуру физической подготовленности и работоспособности детей среднего и старшего дошкольного возраста. Определены различия в структуре физической работоспособности детей двух возрастных групп.

Ключевые слова: физическая подготовленность; физическая работоспособность; мальчики и девочки 4–6 лет; факторная структура

FEATURES OF PHYSICAL FITNESS AND EXERCISE PERFORMANCE OF 4–6-YEAR-OLD CHILDREN

Physical fitness and exercise performance of 4–6-year-old boys and girls using a complex of functional and ergometric indicators have been studied. The features of physical fitness and exercise performance of children, taking into account the gender, have been determined. The most significant factors determining the structure of physical fitness and exercise performance of children of middle and senior preschool ages have been identified. Differences and similarities in the structure of exercise performance of children of two age groups have been defined.

Keywords: physical fitness; exercise performance; 4–6-year-old boys and girls; factor structure.

Введение. На сегодняшний день физическая подготовленность и работоспособность детей дошкольного возраста преимущественно оценивается на основе стандартного набора моторных тестов или применения отдельных показателей

аэробной производительности организма [1–4]. Между тем, данные о рабочих возможностях детей среднего и старшего дошкольного возраста во всем диапазоне допустимых нагрузок, характеризующих энергообеспечение мышечной деятель-