

Станкевич А.Д.

студентка 246 гр., СПФ МФС

Абрамович И.Р.

канд. психол. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры,

Минск, Республика Беларусь

ПЕРЕЖИВАНИЕ КРИЗИСА ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Научный руководитель: Абрамович И.Р., канд. психол. наук, доцент

Введение. Окончание активных занятий спортом для многих спортсменов является кризисным периодом в их жизни, который не все проживают благополучно. Некоторые спортсмены завершают свою спортивную деятельность в результате возникших противоречий между желаемым и возможным, так и не реализовав полностью свой потенциал.

Спортивная карьера (СК) – это многолетняя деятельность спортсмена, предполагающая достижение высоких результатов в соответствии с целями и задачами конкретного этапа многолетней профессионализации спортсмена.

В спортивной психологии этапы дополнены с учетом специфики профессиональной деятельности (начала спортивной специализации; перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта; перехода из массового спорта в спорт высших достижений; перехода из юношеского спорта во взрослый спорт; профессиональный спорт; от кульминации к финишу спортивной карьеры). Каждому этапу соответствует кризис, идентичный названию этапа. Важнейшая особенность кризисов-переходов – возможность прогнозирования и подготовки к ним.

Наложение представленных периодизаций спортивной карьеры позволило выделить семь кризисов-переходов элитарной спортивной карьеры:

- 1) кризис начала спортивной специализации;
- 2) кризис перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта;
- 3) кризис перехода из массового спорта в спорт высших достижений;
- 4) кризис перехода из юношеского спорта во взрослый спорт;
- 5) кризис перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт;
- 6) кризис перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры;
- 7) кризис завершения спортивной карьеры и перехода к другой карьере.

Карьеры конкретных спортсменов могут включать разное число кризисов-переходов. Ведь именно неспособность спортсмена преодолеть кризис, разрешить породившие его противоречия обычно ведет к преждевременному уходу из спорта и «свертыванию» спортивной карьеры.

Проблема кризисов спортивной карьеры еще не стала предметом широкого изучения спортивных специалистов. В отечественной психологии спорта кризи-

сам спортивной карьеры были посвящены ряд работ Н.Б. Стамбуловой, И.Б. Иванова, О.Ю. Сенаторовой и С.Н. Шихвердиева. Упомянутые работы посвящены проблемам выбора методов психологической помощи спортсменам, организации психологического консультирования, создания психолого-педагогических условий социальной адаптации спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры.

Завершение спортивной карьеры – это период подведения итогов, подготовки и перехода к новой профессиональной карьере [5].

Кризис, связанный с завершением спортивной карьеры, возникает в связи с адаптацией спортсмена к новой жизненной ситуации, определенной острым видоизменением роли и места спорта в жизни человека. Переживания спортсменов, связанные с завершением спортивной карьеры, обнаруживают негативное воздействие на их социально-психологическую адаптацию в силу того, что социальные ролевые ожидания спортсмена не совпадают с его истинными возможностями.

К сожалению, не всем спортсменам удастся успешно преодолеть кризис завершения спортивной карьеры. Острота протекания данного кризиса обычно усиливается при следующих условиях: внезапности ухода, отсутствии предварительной подготовки к нему, пассивной позиции спортсмена, отсутствии материальной и психологической поддержки. Важным фактором является также разница между статусом спортсмена в спорте и после завершения спортивной карьеры. Чем она больше, тем при прочих равных условиях данный кризис протекает психологически тяжелее.

У спортсменов имеются потребности и желания, но они не могут быть реализованы, они поставил перед собой цели, но они недостижимы. Иначе сказать, намерения заблокированы, встретили на пути к воплощению какие-либо препятствия или трудности – мешают внешние обстоятельства, действующие запреты, недостает материальных средств, нет соответствующих внутренних ресурсов и т. п. Состояние переживания нереализованных намерений и неудовлетворенных потребностей называется фрустрацией.

Также неотрагированные эмоции являются источником многих проблем и болезней современного мира. Заблокированная эмоция должна выйти наружу, и она делает это через болезни. По статистике ВОЗ, 40 % заболеваний имеют психосоматическую природу. Психосоматика исследует влияние психоэмоционального состояния на физическое самочувствие. Книга А. Лоуэна «Предательство тела» выражает мнение большинства психологов, что нельзя игнорировать подсказки собственного тела. Это может привести к большим проблемам со здоровьем [6].

Негативное влияние аспектов кризиса завершения спортивной карьеры на состояние психического и физического здоровья человека. Вследствие возникает необходимость сформировать устойчивость к стрессогенным факторам, сохраняя при этом внутренний баланс и высокую работоспособность. Именно жизне-

стойкость позволяет человеку выносить неустрашимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы [4].

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее (см. ниже о тренинге жизнестойкости). Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для развития компонента участия принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды [4].

Это позволяет рассматривать спорт как деятельность, способствующую развитию жизнестойкости в целом.

Актуальность исследования обусловлена тем, что в большинстве работ представлен лишь этап завершения спортивной карьеры. Следовательно, можно сказать, что данная проблема исследована в недостаточной степени.

Цель исследования: изучить особенности переживания спортсменами после завершения спортивной карьеры в зависимости от уровня жизнестойкости.

Методы и организация исследования:

1. Биографический метод «Линия спортивной карьеры».
2. Тест жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Расказовой).
3. Тест неотреагированных переживаний (В.В. Бойко).
4. Тест на выявление фрустрации (В.В. Бойко).

Объектом исследования были группы спортсменов по таэквондо, завершивших спортивную карьеру, в количестве 10 человек (6 юношей и 4 девушки).

Анализ и обсуждение результатов исследования. После проведения биографического метода «линия спортивной карьеры» (модификация от линии жизни) выявили следующие причины ухода из спорта:

- 20 % – другие интересы;
- 20 % – уход в учебную деятельность;
- 20 % – состояние здоровья;
- 10 % – взаимоотношения с тренером;
- 20 % – невозможность совмещения с учебной деятельностью.
- 10 % – желание устроить личную жизнь.

Таблица – Результаты диагностики фрустрации и подверженности к неотреагированным переживаниям у спортсменов, завершивших спортивную карьеру, в зависимости от уровня жизнестойкости

Показатели	Группа 1 (менее жизнестойкие)	Группа 2 (более жизнестойкие)
Подверженность к неотреагированным переживаниям	5,1	3,7
Тенденция к фрустрации	5,5	3,5

Итак, стоит проанализировать полученные данные пройденных тестов. Анализ проведен на основе результатов, полученных после прохождения методики «Уровень жизнестойкости».

Среднее значение показателя жизнестойкости спортсменов 1 группы равно $63 < 135$ баллов, что соответствует низкому значению по шкале после завершения спортивной карьеры. Это свидетельствует что испытываемая группа подвержена переживаниям кризиса завершения спортивной карьеры, чувствительны к жизненным трудностям.

Во втором показателе вовлеченности у спортсменов данной группы отмечено также пониженные значения ($19,6 > 54$ балла).

Следующий показатель контроля в тесте жизнестойкости равен $21,3$ баллам, что также имеет пониженное значение нормы ($24,5 > 51$).

И в последнем показателе принятия риска данного теста можно отметить низкое значение ($13,8 > 30$) результата.

И в тесте «неотреагированных переживаний» результат был следующий: у спортсменов 1 группы отмечена тенденция подверженности к переживаниям, что показывает результат теста – ($5,1$ балла), на что стоит обратить внимание в дальнейшем.

Исходя из полученных результатов видно, что менее жизнестойкие спортсмены более подвержены неотреагированным переживаниям и тенденции к фрустрации. Ими оказались девушки и юноши высокой квалификации, у которых причинами ухода из спорта явились проблемы со здоровьем и конфликты с тренером.

Выводы. У спортсменов основными причинами ухода из спорта являются получение профессиональных заболеваний и травм, а также появление новых интересов в других жизненных сферах. Это объясняется тем, что для достижения высоких результатов требуется приложить немало усилий, на здоровье профессиональных спортсменов оказывают влияние постоянные нагрузки высокой интенсивности, множество стрессовых ситуаций, употребление различных препаратов, а иногда и анаболических средств, которые изнашивают внутренние органы и вызывают истощение организма.

Также мы считаем целесообразно начинать работать со спортсменами, которые находятся на пике своих спортивных достижений с целью подготовки их к кризису завершения спортивной карьеры, так как в большинстве случаев это взаимодействие может занять не один год. Важно помочь спортсмену найти другую сферу деятельности, на которую он мог бы переключиться и заранее подготовиться для более благоприятного протекания кризиса. Психологическое сопровождение позволит оптимизировать психологическую адаптацию спортсменов и преодолеть негативные последствия, вызванные кризисом завершения спортивной карьеры.

Исходя из всего вышесказанного можно дать **практические рекомендации для тренеров, работающих с детьми:**

1. Обращайте внимание на правильное выполнение деталей задания и не скупитесь на похвалу и поощрения молодых спортсменов. Используйте такие подбадривания и поощрения, как похлопывание по спине и дружеская улыбка.

2. Хвалите детей искренне. Неискренняя похвала или поощрение неэффективны, они уничтожают доверие к тренеру.

3. Выработывайте реальные ожидания, соответствующие возрасту ребенка и уровню его способностей, позволяющие тренеру обеспечить искреннее подбадривание. Нельзя ожидать от 11-летнего спортсмена того, что можно ожидать от 16-летнего.

А также рекомендации для родителей спортсменов:

1. Общение. Ваше общение с ребенком играет большую роль в развитии его спортивных навыков. Поэтому важно сохранять с ним устойчивые и ровные взаимоотношения.

– разговоры: говорите с ребенком, используя открытые вопросы: «Ну, Иван, как, по-твоему, прошла сегодняшняя игра?»;

– активное слушание: пересказывайте слова ребенка, чтобы убедиться в своем правильном понимании и чтобы показать, что вы внимательно слушаете его;

– понимание: если вы понимаете, что ваш ребенок говорит о своих достижениях или их отсутствии («Из-за моего удара слева я теряю очки»), значит, ваша способность сосредоточиться на истинных потребностях вашего ребенка повышается.

2. Пересмотрите вашу мотивацию. Родителям важно анализировать причины того, почему они хотят, чтобы их ребенок занимался спортом. Не следует путать свои собственные желания с желаниями вашего ребенка! Ребенок должен заниматься спортом со страстью и удовольствием, а не воплощать ваши личные мечты.

3. Пересмотрите собственные реакции на его спортивные успехи и постарайтесь осознать, каким образом ваши реакции могут влиять на ребенка («Катя, ты получила сегодня удовольствие от игры?»).

4. Негатив против позитива. Спортивные результаты всегда зависят от приобретенного мастерства. Пытаясь поддержать ребенка, родители часто совершают ошибки, и одна из них заключается в общении с ним в негативном, а не позитивном ключе. Любой отзыв родителей о результатах ребенка чрезвычайно важен для него. Для того, чтобы научить ребенка самостоятельно и критически анализировать свои спортивные выступления и двигаться вперед старайтесь видеть что-то положительное в любой сложной ситуации, а позитивные, поддерживающие фразы помогают улучшать результаты:

– негативный отзыв: «Вася, ты сегодня отвратительно отдавал пас»;

– позитивный отзыв: «Вася, важно, чтобы ты лучше наблюдал за позициями игроков на поле, тогда твои пасы будут более точными».

1. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : моногр. / Р. М. Загайнов. – М. : Сов. спорт, 2010. – 232 с.

2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2012. – 352 с.

3. Левин, К. Динамическая психология : избр. тр. / К. Левин. – М. : Смысл, 2001. – 572 с.

4. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.
5. Стамбулова, Наталья Борисовна.
6. Режим доступа: <https://www.psysome.com.ua/zablokirovannyye-emotsii-k-chemu-privodyat-podavlenyye-emotsii/>
7. Шихвердиев, С. Н. Профессиональное самоопределение спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры / С. Н. Шихвердиев // Ученые записки университета Лесгафта. – 2010. – № 5 (63). – С. 129–133.

Ткаченко А.С.

студентка 232 гр., СПФ МВС

Белорусский государственный университет физической культуры

Минск, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА У СПОРТСМЕНОВ

Научный руководитель: Кузнецова Т.В., старший преподаватель

Актуальность. Данные о распространенности посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) среди населения составляют от 10–12 до 30 % и более. Особенно подвержены данному заболеванию спортсмены. В современном мире спорта высших достижений высокий результат прогрессирования показывают и молодые спортсмены – дети.

Спорт требует от человека дисциплины, а также эмоциональных и физических затрат. У каждого человека имеются свои особенности тела, и под физическими нагрузками эти особенности становятся предрасполагающим фактором для возникновения травм. Не всегда происходит достижение поставленного целью результата, по собственной ошибке спортсмена либо из-за травмы. Любая травма и поражение накладывают отпечаток на психическое состояние спортсмена. Происходит ситуация, которая нарушает развитие чувства безопасности и самоконтроля у человека, оказывая влияние на его жизнь.

Особенностью посттравматического стрессового расстройства является стойкое переживание психотравмирующей ситуации. Когда происходят травмирующие события, большинство людей страдают в долгосрочной перспективе. У некоторых эффекты настолько стойкие и серьезные, что они являются инвалидизирующими. К причинам можно отнести типы личности, у которых высок риск проявления посттравматического стрессового расстройства. Астеноневротический тип – склонность к быстрой утомляемости и раздражению без повода. Психоастенический тип – выраженные фобии, склонность к сомнениям. Истероидный тип – фантазирование, манипуляция окружающими. Гипертимный тип –