

**ИВАШКО Светлана Геннадьевна, канд. психол. наук, доцент**

**ГАВРИЛОВА Виктория Витальевна**

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

В современном мире проблема завершения спортивной карьеры спортсменами становится все более популярной с каждым годом. Возрастающий интерес к этой проблеме объясняется тем, что спортсмены стремятся максимально использовать свой потенциал не только на протяжении всей профессиональной карьеры, получая удовлетворение от своих действий, но и завершив ее. В данной статье раскрываются особенности самореализации спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры.

**Ключевые слова:** спортивная карьера; самоактуализация; самореализация; потенциал; профессиональная карьера; психологические особенности; спортсмен; спортивная деятельность.

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STUDENT-ATHLETES AT THE STAGE OF SPORTS CAREER COMPLETION

In the modern world, the problem of completing a sports career by athletes is becoming more and more popular every year. The growing interest in this issue is explained by the fact that athletes strive to maximize their potential not only throughout their professional careers, receiving satisfaction from their actions, but also completing it. This article reveals the features of athletes self-realization at the stage of sports career completion.

**Keywords:** sports career; self-actualization; self-realization; potential; professional career; psychological characteristics; athlete; sports activities.

**Введение.** Спорт является важной и неотъемлемой частью жизни населения страны. Прежде всего, это процесс, направленный на выявление границ работы организма человека в процессе двигательной активности, а также раскрытие его скрытых и резервных возможностей. Состязательность, нацеленность на высшие достижения, борьба, зрелищность, экстремальность являются специфическими признаками спорта.

По мнению П.А. Рудика «спортивная деятельность – это процесс соревновательного противоборства, направленный на достижение определенного спортивного результата и отражающий все достоинства и недостатки спортсменов, включая психологические компоненты» [1]. Под спортивной деятельностью Е.И. Иванченко понимает «высшую форму развития двигательной деятельности, процесс активной человеческой жизни,

развивающий и совершенствующий физические и психические возможности человека в соответствии с целями и потребностями общества» [2].

Вслед за ними мы понимаем спортивную деятельность как специфическую активность, формируемую потребностями и направленную на развитие и совершенствование, шлифовку и модернизацию физических и психических качеств человека в соответствии со спецификой и целями вида спорта.

Спортивная деятельность для спортсмена, который посвятил свою жизнь тренировкам, является профессией, той сферой, которой он посвятил всего себя. Спортсмены для достижения высоких результатов в спорте жертвуют полноценным общением с родными, близкими друзьями и сверстниками, образованием, что впоследствии может оказать серьез-

ное влияние на становления спортсмена как полноценного члена социума [3].

Спортивная деятельность является ведущим видом деятельности спортсмена, который определяет основные сферы жизнедеятельности и становится профессиональной карьерой, смыслом жизни.

Под спортивной карьерой Н.Б. Стамбулова [4] подразумевает «многолетнюю спортивную деятельность, нацеленную на высокие достижения и связанную с постоянным самосовершенствованием спортсмена в одном или нескольких видах спорта». Н.Б. Стамбулова выделила существенные признаки любой карьеры: во-первых, это всегда многолетняя деятельность; во-вторых, деятельность нацелена на высокие достижения, успех; в-третьих, деятельность направлена на беспрерывное самосовершенствование субъекта в избранной области [4].

Впервые Б.Г. Ананьев исследовал особенности и закономерности становления и развития спортивной карьеры, состоящей из четырех этапов:

1 – «Подготовка», включающий выбор профессии и такое базовое обучение, как получение основных знаний и умений;

2 – «Старт», являющийся началом трудовой деятельности и трудового воспитания, адаптации к профессии;

3 – «Кульминация» – этап наиболее высоких достижений в профессии, отражающихся в социальном статусе спортсмена;

4 – «Финиш», направленный на подготовку к завершению карьеры и поиск способов адаптации после нее [5].

Н.Б. Стамбулова [4] упоминает, что на разных этапах подготовки спортивная деятельность воспринимается спортсменами по-разному. На этапе начальной подготовки занимающиеся рассматривают спорт в качестве игры; на этапе углу-

бленной тренировки – как сферу учения, образования, закрепления умений и получения важных специализированных навыков; на этапе спорта высших достижений спорт становится образом жизни, а затем профессией, источником существования, мотивацией к дальнейшим достижениям.

Однако, как и любая карьера, спортивная профессиональная деятельность заканчивается. Период, который занимает уход из спорта, продолжается от одного до трех лет. Основными становятся задачи: чем заниматься дальше? Как преуспеть в будущем? Примерно одна треть спортсменов испытывает дискомфорт и тревогу по данному поводу. Спортсмены находятся на перепутье и не могут самостоятельно определиться со сферой, в которой они могли бы реализовать свои способности. Спортсмены неохотно расстаются с повседневным образом жизни, большим количеством внимания, материальными стимулами. Спортсмен оказывается наедине с собой и большим потоком информации, что не способствует правильной постановке целей и задач на ближайшее будущее, расстановке приоритетов и может привести его к замкнутости, раздражительности, агрессивности или апатии. В связи с данными фактами большинство спортсменов стремятся остаться в сфере спорта в роли тренера или судьи, где они чувствуют себя «как рыба в воде», комфортно, и могут использовать накопленный за время спортивной карьеры опыт и навыки. Вероятность того, что спортсменом выбирается профессия тренера, крайне высока, но это не дает гарантии, что выдающийся спортсмен может быть хорошим тренером. Поэтому нередко им выбирается профессия спортивного судьи, менеджера или спортивного массажиста [4].

Атлеты-профессионалы при завершении карьеры встречаются с такими проблемами, как: избыток свободного времени, которое не могут правильно распределять и использовать; решение ежедневных вопросов, связанных с изменением образа жизни; утверждением авторитета и высокого социального статуса в новой сфере деятельности, профессии. Спортсмены, обучающиеся в учреждениях высшего образования, могут испытывать психологический дискомфорт в учебной деятельности из-за пробелов в знаниях базовой программы, неумении учить самого себя и самостоятельно планировать свою работу и выполнять учебные задания по учебным дисциплинам [3].

Кризис, связанный с уходом из спорта, достигает своего пика при внезапном уходе, отсутствии предварительной подготовки к нему, пассивной позиции спортсмена и тренера, отсутствии материальной и психологической поддержки. Усложняют приспособление к новому стилю жизни такие свойства личности, как обидчивость, упрямство, нерешительность, застенчивость и пассивность. Поэтому атлеты в первую очередь испытывают потребность в психологической помощи, поддержке, опеке и защите родственников, друзей, товарищей по команде [4].

Однако среди спортсменов есть люди, которые задумываются о своем развитии и актуализации своих способностей, что придает процессу самореализации большое значение на этапе завершения спортсменом своей спортивной карьеры. Именно поэтому важно понять жизненную позицию спортсмена, насколько он стремится к самоактуализации, какие интересы и у него есть и как он может реализовать себя после завершения спортивной карьеры [3].

А. Адлер считал самоактуализацию «основанием для полноценной жизнедеятельности человека как субъекта личного и общественного бытия, а целью человеческого существования является как собственное совершенство, так и благополучие окружающих, ибо поиск одного лишь “личного счастья” приводит к эгоцентризму, тогда как постоянное стремление к “совершенствованию других” не приносит ничего, кроме неудовлетворенности» [7]. Согласно К. Роджерсу, «самоактуализация происходит при открытости человека внутреннему и внешнему опыту, при осознании всех его сторон» [8]. По мнению А. Маслоу, «люди, достигшие самоактуализации, принимают себя вместе с недостатками и ограничениями и испытывают потребность в творчестве во всех аспектах своей жизни» [9]. Под самоактуализацией Д.А. Леонтьев понимал «процесс становления человека субъектом собственной жизнедеятельности и требует освоения им норм и способов деятельности, правил общежития, основных смыслов и ценностей, регулирующих совместную жизнь людей в обществе» [10].

**Основная часть.** Для оказания психологической помощи студентам-спортсменам на этапе завершения спортивной карьеры, непростом этапе их жизни, была предпринята попытка выявить особенности самоактуализации студентов-спортсменов ( $n=96$ ), обучающихся в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры». Для проведения исследования была использована методика «Самоактуализация личности», разработанная А.В. Лазукиным в адаптации Н.Ф. Калина (рисунок 1).

Результаты исследования свидетельствуют о том, что студенты способны наслаждаться моментом жизни в



Рисунок 1. – Показатели уровня компонентов готовности личности к самоактуализации

настоящий момент, не сопоставляя его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушение грядущих успехов; об этом свидетельствуют высокие показатели по шкале «Ориентация во времени – 8,19±0,58 баллов из 10 возможных.

По шкале «Ценности» студенты-спортсмены продемонстрировали средний уровень ( $7,25\pm0,45$  баллов из 15); они стремятся к гармоничному бытию и здоровым отношениям с окружающими, далекими от желания манипулировать ими в своих интересах.

Спортсмены не очень часто стремятся к новым впечатлениям и бытийному познанию («Потребность в познании»  $6,34\pm0,55$  из 10 баллов), также они менее склонны к творчеству и проявлению креативности («Креативность»  $8,15\pm0,29$  из 15 баллов).

По шкале «Взгляд на природу человека» спортсмены продемонстрировали высокий уровень ( $8,57\pm0,40$  из 10 баллов); они предпочитают искренние и гармоничные межличностные отношения, им свойственны доверие к людям и честность.

Студенты-спортсмены автономны и независимы и в то же время способны критически воспринимать свою личность, для них характерна устойчивая и адекватная самооценка; об этом свидетельствуют показатели по шкалам («Автономность» –  $7,96\pm0,41$ , Аутосимпатия –  $7,92\pm0,45$  из 15 баллов).

Респонденты чувствительны к своим желаниям и потребностям, не склонны изменять собственным предпочтениям и опираться на мнение окружающих («Самопонимание» –  $7,73\pm0,37$  баллов из 10 баллов), однако они, обладая уверенностью в себе, не способны доверять окружающему миру («Спонтанность» –  $7,57\pm0,41$  из 15 баллов).

Спортсмены склонны к установлению полезных и приятных контактов с другими людьми, выступающих необходимой основой синергической установки личности («Контактность» –  $9,23\pm0,38$  из 10 баллов), а также в процессе общения они стремятся к самовыражению и самораскрытию («Гибкость в общении» –  $9,84\pm0,40$  из 10 баллов).

**Выводы.** Таким образом, этап завершения спортивной карьеры являет-

ся финальным, длительность его может продолжаться от одного года и до трех лет. За этот период важно смириться с фактом неизбежного завершения профессиональной карьеры, а также определить уровень своей готовности к этому событию и выделить основные пути развития в других сферах и профессиях, примерить новые социальные роли, исходя из своих возможностей и способностей [11].

Полученные данные указывают на то, что большинство респондентов испытывают потребность в поиске новой информации, адекватном самовыражении в общении, отсутствии социальных стереотипов, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с самопредъявлением. Вместе с этим у испытуемых в группе фиксируется наличие тревоги, недостаточно высок уровень понимания своей позитивной «Я-концепции», доверия к окружающему миру, свободы, естественности. По результатам опросника выявлены группы студентов-спортсменов, результаты которых ниже средних показателей группы; им предложены индивидуальные консультации с психологом и даны рекомендации:

1. Реально и справедливо оцените собственные интересы, склонности. Для этого нужно взять лист бумаги и в благоприятной, располагающей обстановке выписать увлечения, а также сфе-

ры, в которых их можно было бы применить.

2. Будьте честны с собой и объективно запишите особенности и основные черты своего характера, независимо от того, насколько они востребованы или ценятся окружающими людьми.

3. Перечислите все виды деятельности, в которых вам хотелось бы реализовать себя. Вспомните о своих мечтах, чем вам хотелось заниматься в детстве или подростковом возрасте. Рядом с каждым видом деятельности отметьте необходимые черты личности, которые могут помочь добиться успеха, так как только благодаря деятельности происходит реализация возможностей.

4. Сравните списки. Таким образом вы увидите, какой вид деятельности подходит вам лучше всего. Этот способ позволит правильно определить свои способности и расставить приоритеты.

5. В качестве психологической техники примените метод визуализации, который подразумевает представление себя в различных профессиях и ролях, мысленном проигрывании сценариев с помощью зрительных образов и обязательной рефлексии;

6. Посещайте тренинги, семинары и курсы личностного роста. Вас будут мотивировать и поддерживать не только психологи, но и другие участники группы. Такие способы существенно повышают эффективность обучения, увеличивают уверенность в своих силах.

1. Рудик, П. А. Психологическая структура спортивной деятельности : лекция для студентов ин-тов физ. культуры / П. А. Рудик. – М., 1980. – 39 с.

2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : учеб. пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск : Четыре четверти, 1996. – Ч. 1. – 130 с.

3. Гаврилова, В. В. Особенности самоактуализации студентов-спортсменов / В. В. Гаврилова // Современные подходы и идеи студенчества в контексте развития видов спорта : материалы студ. науч-практ. конф., Минск 2020. – С. 36.

4. Стамбулова, Н. Б. Кризисы спортивной карьеры / Н. Б. Стамбулова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 10. – С. 13–17.

5. Ананьев, Б. Г. Психология и проблемы человекопознания / Б. Г. Ананьев. – М. : МПСИ, 2008. – 432 с.
6. Зобов, Р. А. Самореализация человека : введение в человекознание / Р. А. Зобов, В. Н. Келасьев. – СПб : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2001. – 280 с.
7. Адлер, А. Понять природу человека / А. Адлер ; пер. Е. А. Цыпина. – СПб. : Академический проект, 1997 – 256 с.
8. Роджерс, К. Несколько важных открытий / К. Роджерс // Гуманистическая и персональная психология : хрестоматия / сост. К. В. Сельченок. – Минск : Харвест ; М. : АСТ, 2015 – С. 6–18.
9. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу ; пер. А. Т. Татлыбаевой. – СПб. : Евразия, 1999. – 478 с.
10. Леонтьев, Д. А. Самоактуализация как движущая сила личностного развития : историко-критический анализ / Д. А. Леонтьев // Современная психология мотивации. – М. : Смысл, 2002. – С. 13–46.
11. Вахромов, Е. Е. Самоактуализация и жизненный путь человека / Е. Е. Вахромов // Современные проблемы смысла жизни и акме. – М. : ПИРАО, 2002. – С. 147–164.

УДК 796.61.093.521.081

**КАМИНСКИЙ Владимир Владимирович, канд. пед. наук, доцент**  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ГОНКИ ПРЕСЛЕДОВАНИЯ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ НА ТРЕКЕ

В статье определены зоны мощности выполняемой спортсменом работы во время преодоления дистанции индивидуальной гонки преследования на 4 километра. Изучалась динамика проявляемой спортсменом мощности, частоты педалирования, частоты сердечных сокращений, пульсовая стоимость работы при преодолении соревновательной дистанции. Разработаны специальные физические упражнения, позволяющие улучшить спортивную работоспособность в максимальной, субмаксимальной и большой зонах мощности.

**Ключевые слова:** велосипедный спорт; трек; индивидуальная гонка преследования; зоны мощности.

### INDIVIDUAL PURSUIT RACE IN TRACK CYCLING

Power zones of the work performed by the athlete while covering 4 km distance of the individual pursuit race are defined in the article. The dynamics of the power demonstrated by the athlete, pedaling frequency, heart rate, pulse cost of the work while covering the competitive distance have been investigated. Special physical exercises have been developed to improve sports performance in the maximum, submaximal, and large power zones.

**Keywords:** cycling; track; individual pursuit; power zones.

**Введение.** Велосипедные гонки преследования на треке проводятся в индивидуальном и командном исполнении. В индивидуальных гонках преследования в велосипедных гонках на треке преодоление дистанции 4 километра осуществляется одним спортсменом в квалификационных заездах и двумя спортсменами, стартующими на противоположных сторонах трека, в финальных заездах (1).

В процессе гонки спортсмен выполняет работу в различных зонах мощности соревновательной дистанции. Определение этих зон, а также их длительности позволит конкретизировать способы применения в тренировочном процессе наиболее эффективных средств и методов специальной физической подготовки.

**Цель исследования:** совершенствование методики подготовки в велосипедных гонках преследования на треке.