УДК 796

ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ КАРЬЕРЫ

Бутова Екатерина Сергеевна, студент,
Демьянова Людмила Михайловна, кандидат медицинских наук, доцент,
Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, РФ

Профессиональный спорт – это престижно. Многие спортсмены выбирают занятие спортом в качестве своей основной деятельности. Но возраст и конкуренция не позволяют спортсменам оставаться долго на своем привычном месте. В статье исследуются причины, способные увеличить кризис спортсменов после завершения карьеры. Основные психологические проблемы спортсменов заключаются в негативных состояниях и необходимости профессионального самоопределения. Также предлагаются факторы, нацеленные на «смягчение» кризиса.

Ключевые слова: социальная адаптация; спорт; профессиональный спорт; спортсмены; завершение карьеры; карьера; спортивная карьера; кризис.

PROBLEMS OF SOCIAL ADAPTATION OF ATHLETES AFTER CAREER ENDING

Butova Ekaterina Sergeevna, student,
Dem'yanova Lyudmila Mahailovna, PhD (Cand. Med. Sci.), associate professor,
Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

Professional sport is prestigious. Many athletes choose sport as their main activity. But the age and the competition do not allow athletes to stay long in their usual place. The article examines the reasons that can increase the crisis of athletes after a career. The main psychological problems of athletes are the negative states and the need for professional self-determination. Factors aimed at «mitigating» the crisis are also proposed.

Keywords: social adaptation; sport; professional sport; athletes; career ending; career; sports career; crisis.

Для цитирования: Бутова Е. С., Демьянова Л. М. Проблемы социальной адаптации спортсменов после завершения карьеры // Наука без границ. 2018. № 5 (22). С. 122-124.

Далеко не у каждого спортсмена получается благополучно справиться с кризисом завершения спортивной карьеры.

Как правило, напряженность кризиса растет при определенных условиях:

1. Непредвиденность ухода;
2. Недостаток как материальной, так и психологической помощи.

Ни для кого не секрет, что огромное количество спортсменов, уходя из спорта, имеет высшее образование. Большинство бывших спортсменов нашли себе сферу

занятости. Особенности спортивной карьеры, по сравнению с обычной профессиональной, является её раннее начало (часто еще в дошкольном возрасте), ранняя кульминация и её раннее окончание. Многое из этого определяется спецификой вида спорта. Более длительна спортивная карьера у легкоатлетов, лыжников, спортсменов-тигровиков и борцов [1, С. 196]. Казалось бы, что после завершения спортивной карьеры можно заняться другой работой, радоваться жизни. Тем не менее, уход из

спорта может стать причиной саморазрушения или внутриличностного конфликта, который только затруднит адаптацию к действительности вне спорта.

Такого рода конфликт является одним из самых непростых психологических конфликтов, который проходит во внутреннем мире человека. Его исход может быть, как конструктивным, который заканчивается самоопределением, так и деструктивным, что может привести к серьезным последствиям: от переживаний до суицида. Психологи, работавшие с бывшими спортсменами, подчеркивают, что нередко они начинают испытывать проблемы с алкоголем.

Согласно теории личности К. Роджерса «Я-концепция», возникновение внутриличностного конфликта объясняется расхождением представлений личности о себе настоящем с собой идеальным. Это самое расхождение и может вызвать психические расстройства.

Поэтому важно сделать так, чтобы этот конфликт не загнал саморазвитие в тупик, а, наоборот, ускорил процесс познания себя, важно оказать психологическую помощь спортсмену.

Работу психологов с бывшими спортсменами сложно переоценить. Поэтому знание противоречий кризиса завершения спортивной карьеры делает возможным подготовку к этому спортсмена, а также оказание эффективной психологической помощи.

Как правило, карьера спортсменов заканчивается к 20-30 годам, когда для других людей жизнь только начинается. К этому возрасту люди определяют свое место в мире, в этом и состоит проблема – спортсмену приходится выходить за рамки своей обычной жизни, строить все заново.

Человек много лет отдал своей спортивной карьере. Все свое свободное время посвящал различным тренировкам. Поэтому профессиональному спортсмену сложно

приспособиться к новой «обычной» жизни. Самым важным и в то же время сложным является вопрос – где применить себя дальше.

Чаще всего спортсмены выбирают для себя закономерный путь – уход в тренерскую или судейскую деятельность. По сути, они так и остаются в своей сфере, но теперь в новом качестве. Проблемы начинаются, когда у спортсменов это по каким-либо причинам не получается.

В ходе работы мы выявили следующие закономерности:

1. Чем выше были спортивные успехи, тем труднее проходит социальная адаптация. Ведь сложно начать жить обычной жизнью, когда только вчера тебе рукоплескали стадионы;

2. Спортсмены высокого ранга отдают предпочтение резкому завершению спортивной карьеры, они уходят из спорта непобежденными, считая неприемлемым для себя поражения в соревнованиях. В противном случае, спортсмены будут продолжать строить тщетные надежды, вызванные желанием «реванша».

Выше уже говорилось о кризисе завершения спортивной карьеры. Проблема не только в перестройке своей жизни, но и в изменении места спорта в жизни человека.

Существуют факторы, которые могут отрицательно сказаться на будущем человека, ушедшего из профессионального спорта:

1. Завершение спортивной деятельности, в том числе тренировок;
2. Разрыв отношений и связей с командой, коллегами, тренером;
3. Резкое снижение доходов.

Все эти моменты смягчаются, если спортсмен будет уходить из этой сферы постепенно.

Моменты, которые положительно влияют на формирование нового стиля жизни бывшего спортсмена:

1. Сознательный подход к завершению

спортивной карьеры;

2. Присутствие планов на ближайших период жизни;

3. Выбор какой-либо профессии в спортивной сфере;

4. Помощь психологов, близких друзей и семьи;

5. Вовлеченность в общественную жизнь (например, выступления перед молодежью).

Подводя итоги, можно сказать, что:

1. Завершение спортивной карьеры для спортсмена является кризисом в жизни;

2. Существует высокая потребность спортсменов в квалифицированной психологической помощи;

3. Важно уделять внимание не только проблемам после завершения спортивной деятельности, но и на этапе ее финиша.

Итак, мы понимаем, что люди, уйдя из спорта, все равно продолжают жить им. И именно эта самая направленность личности на спорт способна тормозить процесс адаптации к новой жизни. Эта проблема достойна пристального внимания со стороны психологов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2008. С. 196.

REFERENCES

1. Il'in E. P. Psihologiya sporta [Sports psychology]. Saint-Petersburg, Piter, 2008, p. 196.

Материал поступил в редакцию 13.05.2018

© Бутова Е. С., Демьянова Л. М., 2018