

Лекция 7

Спортивная карьера и проблемы социальной адаптации спортсменов после завершения карьеры

7.1 Спортивная карьера: понятие и отличительные черты; периоды развития

7.2 Основные противоречия, обуславливающие кризисы спортивной карьеры

7.3 Женщина в спорте

7.4 Социальная адаптация спортсменов после завершения спортивной карьеры

7.1 Спортивная карьера: понятие и отличительные черты; периоды развития

Термин «карьера» для белорусской спортивной науки является относительно новым. В отечественной культуре в эпоху советского времени он был отнесен к социальному феномену буржуазного общества. Понятию «карьера» придавался негативный смысл. Делать карьеру — значит непременно быть карьеристом, т.е. человеком тщеславным, неразборчивым в средствах достижения своих целей. Но можно достигать успеха в избранной деятельности и по-другому — путем напряженного труда и постоянного самосовершенствования, удовлетворяя при этом свое честолюбие, стремление к самоутверждению и самореализации.

Известный российский спортивный психолог Н. Б. Стамбулова выделяет три ключевых признака любой карьеры:

- многолетняя деятельность или поприще, которое человек себе выбирает;
- высокие достижения;
- самосовершенствование субъекта в данной деятельности.

На основании данных признаков **спортивная карьера** — это многолетняя спортивная деятельность, нацеленная на высокие спортивные достижения и связанная с постоянным самосовершенствованием человека в одном или нескольких видах спорта.

Периодизации спортивной карьеры. Б. Г. Ананьев выделяет следующие этапы спортивной карьеры:

- 1) подготовка;
- 2) старт;
- 3) кульминация;
- 4) финиш.

Периодизацию спортивной карьеры можно связать с этапами многолетней спортивной подготовки, которые включают:

- 1) предварительную спортивную подготовку;

- 2) начало спортивной специализации;
- 3) углубленную тренировку в избранном виде спорта;
- 4) спортивное совершенствование.

Сюда входят:

- а) зона первых больших успехов;
- б) зона оптимальных возможностей;
- в) зона поддержания спортивных результатов.

Можно классифицировать этапы спортивной карьеры в зависимости от уровней спорта, которые осваивает спортсмен:

- 1) массовый спорт;
- 2) спорт высших достижений;
- 3) профессиональный спорт.

В основу классификации могут входить возрастные категории:

- 1) спортивная карьера ребенка;
- 2) юношеская спортивная карьера;
- 3) спортивная карьера взрослого.

Данные периодизации как совпадают, так и дополняют друг друга. Эти периодизации, позволяют выделять «критические точки» спортивной карьеры — переходные фазы от одного этапа к другому.

Анализ представленных периодизаций СК позволяет выделить семь кризисов-переходов спортивной карьеры:

- начала спортивной специализации;
- перехода к углубленной спортивной специализации;
- перехода из массового спорта в спорт высших достижений;
- перехода из юношеского во взрослый спорт;
- перехода из любительского в профессиональный спорт;
- перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры;
- завершения спортивной карьеры и перехода к другой карьере.

Для каждого кризиса–перехода характерны определенные противоречия и проблемы психологического характера, которые испытывает спортсмен. Тренеру и спортсмену необходимо знать эти кризисы–переходы чтобы была возможность спрогнозировать нежелательные кризисные ситуации, заранее к ним подготовиться. Именно неспособность спортсмена преодолеть кризис и разрешить противоречия, обычно ведет к преждевременному уходу из спорта, завершению спортивной карьеры.

7.2 Основные противоречия, обуславливающие кризисы спортивной карьеры

Проанализируем основные противоречия, характерные для каждого из этапов развития спортивной карьеры.

Кризис начала спортивной специализации – время поступления в спортивную школу или начало занятий в группе специализации у профессионального тренера.

Суть кризиса - адаптация к требованиям вида спорта, тренеру, спортивной группе.

Основные противоречия кризиса:

– между ожиданиями юных спортсменов и реальным тренировочным процессом. Выделяют три аспекта «обмана ожиданий»:

а) несоответствие между представлением детей о спорте как празднике и реальной «черновой работой» спортсмена;

б) между представлением будущего спортсмена, заключающемся в том, что на тренировках сразу начнется освоение основных специальных упражнений вида спорта, и традиционным акцентом на общей подготовке в начале обучения;

в) между привычкой детей руководствоваться в двигательной деятельности «принципом удовольствия» и реальным требованием спортивной тренировки работать «через не могу» и «не хочу»;

– необходимость весьма быстрого овладения основами техники вида спорта и приобретения соответствующего уровня физической подготовленности, способностей к виду спорта;

– необходимость положительно зарекомендовать себя в первых соревнованиях при отсутствии соревновательного опыта.

Преодолевшие кризис переходят к углубленной тренировке в избранном виде спорта, а несправившиеся с ним обычно переориентируются на другой вид спорта или другие виды деятельности.

Кризис перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта. Новая установка — работать «на результат», ставятся более высокие цели, возрастает роль специальной подготовки на фоне общего увеличения физических нагрузок, повышается ранг соревнования и уровень конкуренции в них. Отсюда — новые проблемы спортсмена, которые необходимо решать:

– необходимость адаптации к новым, более высоким физическим нагрузкам, что осложняется противоречием между «страхом не выдержать нагрузку» и желанием форсировать подготовку и быстрее достичь запланированных результатов;

– обновление технического арсенала спортсмена, совершенствование техники уже освоенных двигательных действий, что требуется почти во всех видах спорта;

– возрастание конкуренции в соревнованиях, приобретение опыта поражений, что порождает проблему психологической подготовки к стартам;

– требование надежности и стабильности соревновательных выступлений, что психологически связано с формированием спортивно

важных психических свойств и освоением приемов саморегуляции психических состояний;

- сочетание спорта и других видов деятельности (учения, хобби).

Спортсмены, не преодолевшие кризис, продолжают тренироваться «для себя», выбирают профессию, связанную со спортом, и готовятся к ней. Большинство спортсменов на этом этапе уходит из спорта.

Кризисы перехода из массового спорта в спорт высших достижений и из юношеского спорта во взрослый спорт. На данном этапе кульминации спортивной карьеры спортивные цели – это главные жизненные цели. Перед спортсменом встают следующие проблемы:

- необходимость согласования спортивных целей с другими жизненными целями (профессия, семья, друзья);
- необходимость отказа от подражания кому-либо, творческий поиск индивидуального пути в спорте, новых резервов повышения спортивных результатов, включая теоретическую и медицинскую подготовку, обобщение собственного опыта;
- система отборочных соревнований при подготовке к главным соревновательным стартам, необходимость распределения сил на весь сезон, что трудно психологически, вынуждает спортсмена выстраивать стратегию выступления в соревнованиях;
- необходимость завоевания престижа, авторитета в собственной команде, среди соперников, судей, зрителей;
- испытание славой и необходимость выработки адекватного отношения к ней;
- возможность кризиса взаимоотношений тренер-спортсмен, а также отношений внутри спортивной команды.

Данные кризисы являются, пожалуй, самыми тяжелыми для большинства спортсменов. Именно здесь происходит разделение на «просто спортсменов» и «спортивную элиту».

Кризис перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт. По данным опроса 18 профессиональных спортсменов, работающих по контракту, удалось выяснить встающие перед ними следующие проблемы:

- необходимость высокой самоорганизации, новой дисциплины спортсмена, подчиненной условиям профессионального контракта;
- необходимость приобретения новых знаний (спортивных, юридических, экономических, иностранного языка и др.);
- поиск новых выразительных средств, совершенствование исполнительского мастерства с учетом того, что профессиональный спорт в большой степени является спортом для зрителей и предъявляет высокие требования к зрелищности выступлений;
- поиск эффективных средств поддержания работоспособности, не связанных с применением допинга, что позволяет продлить жизнь спортсменов в профессиональном спорте;

- необходимость завоевания авторитета в среде профессионалов;
- необходимость социокультурной адаптации для тех, кто заключил контракт с зарубежным клубом.

О выходе из данного кризиса свидетельствуют стабильно высокие результаты в турнирах профессионалов, социальное признание, высокие гонорары спортсмена.

Кризис перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры. Здесь обычно имеет место комплекс причин, которые заставляют спортсмена задуматься о завершении спортивной карьеры. Большинство спортсменов хотят продлить этап финиша и отодвинуть момент ухода из спорта. Для этого спортсмену необходимо разрешить как минимум две проблемы:

- поиск новых резервов для повышения или поддержания высоких спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки и максимального использования своих сильных сторон;
- подготовка к уходу из спорта, выбор новой профессиональной карьеры.

Кризис завершения спортивной карьеры и перехода к другой карьере. На этом этапе место спорта в жизни человека коренным образом изменяется. Спорт (в широком понимании этого слова по Л. П. Матвееву) становится лишь дополнительным занятием в жизни спортсмена. Возникает необходимость перестройки образа «Я» и осознания ценности своей личности вне социальной роли спортсмена. При адаптации после завершения спортивной карьеры спортсмен сталкивается со следующими проблемами:

- необходимость форсирования профессиональной подготовки и начала новой профессиональной карьеры;
- формирование нового образа жизни, включая приобретение новой профессии, увлечений, интересов, круга общения;
- создание собственной семьи или перестройка отношений в семье, если она была создана во время спортивной карьеры.

Острота протекания данного кризиса обычно усиливается при следующих условиях:

- а) внезапность ухода и отсутствие предварительной подготовки к нему;
- б) пассивная позиция спортсмена;
- в) отсутствие материальной и психологической поддержки;
- г) разница между статусом спортсмена в спорте и статусом его после завершения спортивной карьеры.

Подводя итог, можно отметить, что знание противоречий, типичных для каждого кризиса-перехода СК, позволяет не только подготовить к ним спортсмена, но и эффективно оказать ему психологическую помощь.

7.3 Женщина в спорте

Современный спорт — это уникальное явление жизни социума и человека. Он красив, привлекателен, предоставляет человеку огромные возможности для проявления духовных и физических сил. Поэтому

становится понятным влечение женщин к занятиям спортивной деятельностью. Они не только занимаются традиционно женскими видами спорта, но и осваивают все новые и новые спортивные дисциплины, достигая высочайших спортивных результатов и стремительно приближаясь к абсолютным рекордам, установленным мужчинами.

Многие современные виды спорта требуют ранней специализации. Так, в гимнастику, фигурное катание, плавание девочки приходят в возрасте пяти—семи лет. Спортивная деятельность ребенка и для родителей, и для него самого становится доминирующей, приоритетной, весь ритм жизни подчиняется тренировочному режиму. Именно так выковывается «железный спортивный характер». Что движет маленькой девочкой, что заставляет ее выдерживать ежедневные изматывающие нагрузки?

На первом этапе, как показывают социологические исследования, — это влияние родителей, их настойчивость и желание вырастить здоровую и красивую девочку. Далее огромную роль начинает играть психическая сфера ребенка, формируется мотивация, появляется интерес, приходят первые спортивные успехи, которые помогают становлению характера. Если этих процессов не происходит, ребенок, как правило, покидает спорт. По мере роста спортивного мастерства у девочек-спортсменок начинают проявляться, присущие мужчинам, черты характера: лидерство, воля к победе, агрессивность.

В современном обществе женщины получили новые возможности для реализации спортивных интересов. Можно не сомневаться, что 21 в. станет веком их новых спортивных достижений. Насколько полезны для женщин чисто мужские виды спорта — это вопрос особый.

Снизить негативное влияние экстремальных нагрузок, найти способы их регламентации, обеспечить медицинский контроль, оптимально совместить спортивный режим с выполнением особой биосоциальной роли женщины — вот задача ученых, тренеров, руководителей сферы спорта. Социологам, чтобы определиться в приоритетных направлениях своего участия в решении данных проблем и занять верную позицию, необходимо ответить на ряд вопросов:

а) соотносятся ли спортивные интересы женщин с той социальной ролью, которую они реализуют в обществе?

б) согласуется ли спортивная деятельность с женской психикой, с понятием женственности, принятым в данном социуме?

в) останется ли женщина и после занятий спортивной деятельностью здоровой, способной к созданию семьи, рождению детей?

г) будет ли она счастлива после завершения спортивной карьеры?

Наиболее остро стоят проблемы социализации женщины-спортсменки, ее вхождения в семейную жизнь, формирования ее полоролевого поведения.

Социализация — это освоение культуры (норм, ценностей, правил поведения и стереотипов понимания) общества. Она не только связана с развитием личности, но и является своеобразным духовным кодированием

человека, вырабатывая у него типовые (хорошо распознаваемые и прогнозируемые) социальные реакции и формы активности.

В настоящее время очень активно развивается феминизация спорта. Специалистам, работающим в сфере спорта, необходимо изучать феномен феминизации спорта, предлагать решения острых социальных и психологических проблем.

Несмотря на стремительное и бурное развитие женского спорта, дать однозначную положительную оценку данному феномену в современном обществе пока невозможно. Это связано с тем, что влияние занятий спортом на женский организм, психику, дальнейшую судьбу также не однозначно. Есть масса примеров, когда женщины-спортсменки успешно строили свою спортивную карьеру и их дальнейшая жизнь сложилась удачно (Евгения Павлина, Елена Белова, Лариса Латынина, Татьяна Тарасова, и др.)

К сожалению, есть масса примеров негативного влияния спорта на женские судьбы. Как показывает практика, очень сложно адаптируются к социальной жизни девушки-спортсменки, которые уже в детском возрасте познали радость больших спортивных побед. В таких видах спорта, как гимнастика, фигурное, катание, плавание, художественная гимнастика, победителями мировых первенств, олимпийских игр становятся юные спортсменки начиная с 14 лет (пример тому — 14-летняя олимпийская чемпионка Тара Лепински). Спортивная карьера в этих видах спорта у многих спортсменок, как правило, заканчивается к 20—25 годам. Так, Светлана Хоркина, готовясь к Олимпийским играм в Сиднее в сборной команде России, в шутку называла себя «бабушкой», а ей всего 21 год.

После окончания спортивной карьеры почти у всех девушек возникает проблема: как жить дальше? Как строить свои отношения вне спорта?

Тенденции, характерные для развития современного женского спорта:

– краткосрочность спортивной карьеры женщин-спортсменок, небольшой спортивный стаж (занятия спортивной деятельностью заканчиваются, как правило, в возрасте до 20 лет);

– резкое омоложение женского спорта. Большинство спортсменок начинают заниматься спортом еще в детстве, до 10 лет;

– эмансипация спорта, освоение женщинами-спортсменками нетрадиционных, новых и чисто «мужских» видов спорта связываются с общей тенденцией феминизации общества;

– высокое мнение женщин-спортсменок о положительном влиянии занятий спортом на их здоровье, внешность, привлекательность и женственность;

– ценностное отношение женщин-спортсменок к спортивной деятельности, выражающееся в осознании ее высокой значимости на формирование характера: коммуникабельности, целеустремленности, собранности; в отдельных случаях спорт может формировать у спортсменок и негативные черты характера: агрессивность и жестокость;

– ведущая мотивация начинающих спортсменок определяется их желанием укрепить здоровье, завести новый круг общения. Значительная часть спортсменок начинают заниматься спортом ради достижения высоких спортивных результатов;

– основные цели спортсменок, как правило, реализуются. Женщины, отдавшие много лет спорту, не жалеют о принятом когда-то решении заниматься спортом и считают его правильным.

7.4 Социальная адаптация спортсменов после завершения спортивной карьеры

Не всем спортсменам удастся успешно преодолеть кризис завершения спортивной карьеры.

Острота этого кризиса возрастает при следующих условиях:

- внезапность ухода и отсутствие подготовки к нему;
- пассивная позиция спортсмена;
- отсутствие материальной и психологической поддержки.

Спорт оказывает значительное влияние на социализацию личности. Большинство спортсменов заканчивают спортивную карьеру, имея высшее образование. Многие создают семьи. Однако углубленные занятия спортом в подростковом и юношеском возрасте могут стать причиной дисгармоний в личностном развитии, которые затрудняют адаптацию к жизни вне спорта.

Выявлено, что адаптация спортсмена к социальной жизни вне спорта зависит от уровня достигнутых им результатов: чем выше спортивные результаты, тем сложнее социальная адаптация.

Выделим факторы, которые влияют на формирование стиля жизни спортсмена, закончившего спортивную карьеру:

- прекращение спортивной деятельности, тренировок и выступлений в соревнованиях;
- прекращение опеки со стороны спортивного клуба, тренеров, врачей, обслуживающего персонала;
- разрыв дружеских и профессиональных связей с командой, спортивным клубным, тренером;
- психологический дискомфорт, вызванный отсутствием чувства удовлетворения от спортивной борьбы, победы, которые составляли главный смысл жизни спортсмена;
- психологический стресс, связанный с пониманием, что знания новой профессии неизмеримо ниже, чем былое спортивное мастерство;
- резкое снижение уровня доходов.

Все эти факторы смягчаются, если спортсмен уходит из спорта постепенно, поэтапно снижая уровень спортивных результатов. Спортсмены высокого класса предпочитают резко заканчивать спортивную карьеру, уходить из спорта непобежденными, считая недопустимым для себя снижение спортивных результатов, проигрыши соревнований. Как правило, в

такой ситуации спортсмен в полной мере испытывает психологические стрессы, неудовлетворенность, неустроенность и требует как особой заботы со стороны спортивного коллектива, так и понимания со стороны друзей и близких.

Социальную адаптацию спортсменов облегчает:

- осознанный подход к концу спортивной карьеры, наличие реальных планов на ближайший период жизни;
- выбор профессии в сфере физической культуры и спорта;
- психологическая поддержка и помощь со стороны семьи, друзей, тренера, спортивного клуба;
- материальная поддержка со стороны отрасли «физическая культура и спорт»;
- социальная защищенность путем правового обеспечения по медицинскому, пенсионному обслуживанию;
- привлечение бывших спортсменов к соревнованиям ветеранов, участию в общественной жизни, выступлению перед молодежью.

Другой аспект адаптации после ухода из активного спорта — это здоровье спортсмена. По окончании спортивной карьеры чаще всего требуется серьезная медицинская реабилитация, лечение спортсмена. Требуется целый комплекс мероприятий для восстановления здоровья, социальной защиты людей, которые в спортивной борьбе отстаивали честь страны. К таким мероприятиям следует отнести:

- создание специальных фондов, предполагающих материальную поддержку бывших спортсменов;
- организацию работы клубов ветеранов спорта;
- полноценное страхование спортсменов, пенсионное обеспечение.

Рекомендуемая литература

- 1 Государев, Н. А. Так становятся чемпионами [Текст] : учебное пособие / Н. А. Государев. — М., 1989.
- 2 Стамбулова, Н. Б. Кризисы спортивной карьеры [Текст] / Н. Б. Стамбулова // Теория и практика физической культуры. — 1997. — N 10.
- 3 Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры [Текст] : учеб. пособие / Н. Б. Стамбулова. — СПб. : Издательство «Центр карьеры», 1999. — 368 с.