

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

ПЕРЕЖИВАНИЕ СПОРТСМЕНА МИ КРИЗИСА ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

10.53885/edinres.2022.52.67.031

Иванова М.М.,

к.п.н, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания ФБГОУ ВО
«Алтайский государственный педагогический университет»,
г. Барнаул 8-960-964-43-53, arinagleb17@rambler.ru

Матвейчук Н.С.,

преподаватель кафедры физической подготовки Барнаульского юридического института
МВД России, 8-913-094-3704 wrestrus01@mail.ru

Шнайдер М.С.,

студент 4 курса ФБГОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»,
г. Барнаул, 8-996-500-20-64, maksim.2.9.0.3.00@mail.ru

Босак Д.В.,

тренер по спортивной гимнастике МАУ СП «СШОР» им. Хорохордина С.Г., 8-923-718-67-
91 Denis.bosack@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена анализу научной проблемы, связанной с кризисным состоянием спортсменов в период завершения спортивной карьеры. Авторами проведено исследование по выявлению отношения спортсменов к данному явлению, а также приведены рекомендации, способствующие оптимизации психоэмоционального состояния в период завершения карьеры.

Ключевые слова: спортивная карьера, кризис, психоэмоциональное состояние, психологическая поддержка, тренировочный процесс.

ATHLETES' EXPERIENCE OF THE SPORTS CAREER TERMINATION CRISIS

Annotation. The article is devoted to the analysis of the scientific problem associated with the crisis state of athletes at the end of their sports career. The authors conducted a study to identify the attitude of athletes to this phenomenon, as well as recommendations that contribute to the optimization of the psycho-emotional state during the completion of a career.

Keywords: sports career, crisis, psycho-emotional state, psychological support, training process.

SPORTCHILARNING SPORT BILAN SHUG'ULLANISHI INQIROZINI BOSHDAN KECHIRISH

Xulosa. Maqola sportchilarning sport karerasining oxiridagi inqiroz holati bilan bog'liq ilmiy muammoni tahlil qilishga bag'ishlangan. Mualliflar sportchilarning ushbu hodisaga munosabatini aniqlash uchun tadqiqot o'tkazdilar, shuningdek, martaba yakunlash paytida psixo-emotsional holatni optimallashtirishga hissa qo'shadigan tavsiyalar.

Kalit so'zlar: sport karerasi, inqiroz, psixo-emotsional holat, psixologik yordam, o'quv jarayoni.

Изучение психологического здоровья спортсменов в период занятий и и после завершения спортивной карьеры является одним из ведущих направлений в современной психологии спорта (Н.Ю Борисова, Ю.П. Зинченко, В.В. Деларю, Е.П. Ильин, Н.Б. Стамбулова, М.Е. Стаценко, И.В. Федотова, и др.). Как и любая профессиональная деятельность, спортивная карьера сопровождается кризисными периодами, являющимися закономерными этапами качественного преобразования и процесса развития. Кризисные проявления в спорте связаны с нарушением внутреннего равновесия спортсмена, возникшее в результате воздействием объективных (травма, снижение спортивных результатов, неудачные выступления на соревнованиях, конфликт с тренером и пр.) и субъективных факторов (потеря смысла или интереса, снижение мотивации, смена ценностей и т.д.). Любой кризис является поворотным пунктом в развитии личности. В зависимости от того, по какому пути (конструктивному или деструктивному) произойдет дальнейшее развитие индивида, сложится и вся его дальнейшая жизнь. В связи с этим, завершение спортивной карьеры неизменно связано с преодолением трудностей адаптационного периода к новым условиям жизни [1]. Этот кризис связан с осознанием, принятием и перестройки «Я» и осознания ценности своей личности вне социальной роли спортсмена.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

С целью выявления особенностей протекания кризиса завершения спортивной карьеры, нами был проведен анкетный опрос. Респондентами выступили 100 человек из числа обучающихся (бакалавры и магистры) в Институте физической культуры и спорта Алтайского государственного педагогического университета. Для этого нами была разработана анкета на выявление отношения спортсменов к процессу завершения спортивной карьеры. Вопросы касались профилирующего вида спорта, стажа занятий, особенностей проявления доминирующего эмоционального состояния спортсменов, переживающих кризис завершения спортивной карьеры, способы его преодоления. Полученные результаты исследования эмоционального состояния спортсменов, переживающих кризис завершения спортивной карьеры проанализированы нами и представлены в обобщённом.

Среди опрошенных были представители различных видов спорта: лыжные гонки, греко-римская борьба, спортивная гимнастика, футбол, пауэрлифтинг, легкая атлетика, волейбол, биатлон. Стаж спортивной карьеры составлял от 3 до 9 лет. Для 64% опрошенных завершение спортивной карьеры носило стихийный характер, 36% отметили, что их решение завершить спортивную карьеру носило осознанный и закономерный характер. Основными причинами, побудившими к завершению карьеры выступили – травма (34%), снижение спортивных результатов (26%), отсутствие перспектив в данном виде спорта (18%), конфликт с тренером (12%), невозможность совмещать получение профессионального образования с тренировочным процессом (8%), переход в другой вид спорта (2%). В период завершения спортивной карьеры более половины опрошенных испытывали негативные переживания: страх, гнев, раздражение, чувство вины, ощущение потери. 27% опрошенных испытывали благоприятное стояние: радости, чувство удовлетворения, ожидание нового и пр.

В качестве рекомендаций для «безболезненного» завершения карьеры опрошенными были предложены следующие варианты: «Заранее придумать занятие, которое поможет пережить этот период» (50%); «Сохранить благоприятные отношения с тренером» (30%); «переключиться» на другую деятельность (20%). На вопрос «Какие рекомендации предложить тренеру для подготовки спортсменов к завершению карьеры?» были получены следующие: «Тренер должен беседами подготавливать психологически и эмоционально спортсменов, которые планируют завершить свою карьеру» (50%); «Отнестись с пониманием к спортсмену и остаться в хороших отношениях с ним» (20%) «Предложить альтернативный вариант избранному виду спорта» (30%).

Результаты, проведенного нами исследования свидетельствуют о том, что доминирующему количеству спортсменов не удастся благополучно справиться с кризисными проявлениями этапа завершения спортивной карьеры. Состояние отягощается при таких факторах, как: неожиданность ухода, отсутствие заблаговременной подготовки к уходу, пассивная позиция самого спортсмена, недостаточность как материальной, так и психологической поддержки, недостаточное содействие близких и др.

В научной литературе по проблеме исследования отмечается, что, если спортсмен заранее определился другим вариантов вида будущей деятельности, то на завершение карьеры проходит гораздо менее болезненно [2]. Новые интересы, ценности, способствуют поддержке оптимизма и положительной самооценки. Таким образом, наиболее благоприятный вариант когда кризис завершения спортивной карьеры интегрируется с кризисом начала новой профессиональной деятельности спортсмена. Еще одним немаловажным аспектом адаптации спортсмена после ухода из активного спорта является его здоровье. По окончании спортивной карьеры довольно часто спортсмену необходима квалифицированная медицинская реабилитация, спортсменам необходим целый комплекс различных мероприятий для восстановления здоровья.

Подводя итог проведенному исследованию, стоит отметить, что спортсмену необходимо осознавать, что его спортивная карьера может быть закончена (запланировано или стихийно) и поэтому нужно подготавливать себя к этому как организационно, так и психологически. Также спортсмену стоит планировать дальнейшую жизнь, определиться, чем он хочет заниматься: остаться в спорте, в роли тренера или же вовсе уйти в другую сферу. Всё это нужно для того, чтобы в случае если завершение спортивной карьеры произойдёт внезапно, спортсмен был подготовлен и знал чем ему заниматься в дальнейшем. Тренеру нужно вести беседы со спортсменами, направленные на их психологическую и эмоциональную подготовку. Также тренеру стоит отнестись с пониманием к завершающему карьеру спортсмену и сохранить с ним благоприятные отношения.

Список литературы

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

1. Иванова М.М., особенности протекания кризиса завершения спортивной карьеры (На примере студентов института физической культуры и спорта) / М.М. Иванова // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 4 (77). - С. 105-107.

2. Стамбулова Н. Структурное описание спортивной карьеры. Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: тезисы докладов Международного конгресса. Москва, 2008, Т. 2: 351 – 352.

186. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).

187. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81

188. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

189. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

190. Djurayeva Maxasti Zokirqizi “The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions” 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022

191. Джураева Махасты Зокировна “Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности” 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

192. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёни лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

193. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

194. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

195. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

196. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147

197. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

198. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

199. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

200. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>

201. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf