

Литература

1. Бальсевич, В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №3. – С. 2–4.
2. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи: пособие для педагогов / Р. И. Купчинов. – Минск : НИО, 2007. – 191 с.
3. Макарова, Л. П. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников / Л. П. Макарова, А. В. Соловьёв, Л. И. Сыромятникова. // Молодой ученый. – 2013. – № 12 (59). – С. 494–496.
4. Масловская, Ю. И. Обоснование модели применения соревновательного метода в физическом воспитании студентов / Ю. И. Масловская // Мир спорта. – 2017. – № 2. – С. 41–46
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: ФИС, 1991. – 543 с.
6. Подласый, И.П. Педагогика: 100 вопросов - 100 ответов: учеб. пособие для вузов/ И. П. Подласый . -- М.: ВЛАДОС-пресс, 2004. - 365 с.
7. Рожков, М.И. Теория и методика воспитания / М.И. Рожков, Л.В. Байбородова. - М., 2004. 199 с.
8. Фурманов, А.Г. Формирование здорового образа жизни путем использования физкультурно-оздоровительных систем / А. Г. Фурманов //Здоровый образ жизни – основа профессионального и творческого долголетия : междунар. науч.-метод. конф., Минск, 29–30 янв. 2009 г. – Минск, 2009. С. 201–207.

УДК 7.092

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ КРИЗИСА ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ СПОРТСМЕНОВ 16–23 ЛЕТ

Т.А. Федорова, Е.В. Баратова

*Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет,
Российская Федерация*

e-mail: fedorova-perm@tandex.ru

Аннотация. Одна из проблем спортивной психологии – сохранение психического здоровья спортсменов, как в период профессиональной спортивной деятельности, так и после нее. Рано или поздно все спортсмены завершают свою спортивную карьеру. Завершение спортивной карьеры связано с переживаниями, оказывающими неблагоприятное влияние на психологическое состояние спортсменов, и является одним из сложнейших кризисов профессиональной деятельности.

Наиболее тяжелым кризисом считается этап завершения спортивной карьеры. Значимость данного кризиса повышается за счет ухода из профессионального спорта на пике карьеры, при отсутствии подготовки спортсмена к кризису, при отсутствии психотерапевтической поддержки спортсмену извне.

В статье представлен анализ психоэмоционального состояния спортсменов как действующих, так и завершающих свою профессиональную карьеру. В исследовании принимали участие спортсмены, занимающиеся пауэрлифтингом, легкой атлетикой, шахматами, футболом и боксом.

Ключевые слова: спортивная карьера, личность, конкуренция, спорт, профессиональный рост, кризис, кульминация.

PSYCHOLOGICAL RECOMMENDATIONS FOR OVERCOMING THE CRISIS OF ENDING A SPORTS CAREER ATHLETES AGED 16–23

T.A. Fedorova, E.V. Baratova

Perm State University of Humanities and Pedagogy, Russian Federation

Abstract. One of the problems of sports psychology is the preservation of the mental health of athletes, both during the period of professional sports activity and after it. Sooner or later, all athletes end their sports career. The end of a sports career is associated with experiences that have an adverse effect on the psychological state of athletes, and is one of the most difficult crises of professional activity.

The most severe crisis is considered to be the stage of completion of a sports career. The significance of this crisis increases due to the withdrawal from professional sports at the peak of his career, in the absence of preparation of the athlete for the crisis, in the absence of psychotherapeutic support to the athlete from the outside.

The article presents an analysis of the psycho-emotional state of athletes both active and completing their professional careers. The study involved athletes engaged in powerlifting, athletics, chess, football and boxing.

Keywords: sports career, personality, competition, sports, professional growth, crisis, culmination.

На этапе завершения карьеры спортсмены испытывают переживания, негативно сказывающиеся на их психологическом состоянии, спортсмены нуждаются в психологической поддержке. Проблемой кризиса завершения спортивной карьеры одной из первых стала заниматься Н.Б. Стамбулова.

Актуальность исследования обусловлена тем, что все спортсмены рано или поздно завершают свою спортивную карьеру.

И.Б. Иванов пишет о том, что переживания спортсменов, которые были связаны с кризисом завершения спортивной карьеры, оказывают неблагоприятное влияние на их психологическое состояние [4].

Теоретической основой концепции профессионального становления личности стали исследования и деятельность К.С. Абульхановой-Славской, А.Г. Асмолова, Б.Ф. Ломова, Г.В. Суходольского, В.Д. Шадрикова. Большое влияние на проектирование концепции выхода из кризиса спортивной карьеры оказали работы

Е.А. Климова, Т.В. Кудрявцева, А.К. Марковой, Н.С. Пряжникова. Для теоретического анализа психологических проблем профессионального развития личности особый интерес представляют работы зарубежных ученых А. Маслоу, Дж. Сьюпера, Дж. Холланда.

Анализ литературных источников показал, что спортивная карьера – это развивающийся во времени процесс, подразделяющийся на установленные этапы, предполагающий достижения высоких результатов согласно поставленным целям.

Кризисные ситуации, переживаемые спортсменами, практически всегда неблагоприятно сказываются как на их спортивной деятельности, так и на всей жизнедеятельности в целом [2].

Анализ периодизаций спортивной карьеры позволяет выделить семь кризисов-переходов:

1. Кризис начала спортивной специализации.

Этот кризис связан с поступлением в спортивную школу в группу специализации у профессионального тренера. Суть данного кризиса составляет адаптация к требованиям вида спорта, тренеру, спортивной группе.

На этапе начальной спортивной специализации впервые решается вопрос о «перспективах» юного спортсмена в спорте, проверяются способности, сила и устойчивость мотивации.

2. Кризис перехода к углубленной спортивной специализации.

Начинается с появления новой установки – работать «на результат». Перед спортсменом ставятся новые высокие цели, увеличиваются физические нагрузки, повышается ранг соревнований, соответственно и уровень конкуренции в них.

О выходе из данного кризиса свидетельствует достижение первых больших успехов в соревнованиях, поднимающее спортсмена на уровень спорта высших достижений.

3. Кризис перехода из массового спорта в спортивно-воспитательную деятельность.

Он тесно связан со следующим кризисом, перехода из юношеского во взрослый спорт, так как спортсмен, вышедший на уровень спорта высших достижений, автоматически начинает участвовать во взрослых соревнованиях независимо от возраста.

4. Кризис перехода с юношеского во взрослый спортивный разряд.

Данный этап характеризуется увеличением объемов тренировки, новыми требованиями и правилами соревнований. Повышается нагрузка в общеобразовательной школе, и появляются новые интересы.

5. Кризис перехода с любительского в профессиональный спорт.

Является относительно новым для российских спортсменов. На данном этапе спортсмен сталкивается со следующими трудностями:

- необходимость высокой самоорганизации, новой дисциплины спортсмена, подчиненной условиям профессионального контракта;
- необходимость приобретения новых знаний (спортивных, юридических, экономических, иностранного языка и др.), требуемых для самостоятельной тренировочной работы и общей ориентировки в мире профессионального спорта;
- поиск новых выразительных средств, совершенствование мастерства, профессиональный спорт – это зрелищное выступление для публики;
- поиск эффективных средств поддержания работоспособности, не связанных с применением допинга, что продлевает жизнь спортсменов в профессиональном спорте;
- необходимость завоевания авторитета в сфере профессионалов;
- необходимость социокультурной адаптации для тех, кто заключил контракт с зарубежным клубом.

6. Кризис перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры.

Наступает в связи с закономерной стабилизацией или снижением спортивных результатов после нескольких лет пребывания в спорте высших достижений или профессиональном спорте. Однако большинство спортсменов хотят продлить этот этап финиша и отодвинуть момент ухода из спорта. Для этого необходимо решить две проблемы:

- поиск новых резервов для повышения или поддержания высоких спортивных результатов;
- подготовка к уходу из спорта, выбор новой профессиональной карьеры, что позволяет спортсмену снизить тревожность по поводу будущего и спокойнее сосредоточиться на решении чисто спортивных задач.

7. Кризис завершения спортивной карьеры и перехода к другой карьере.

Данный кризис связан с коренным изменением места спорта в жизни человека. Не все спортсмены могут успешно справиться с кризисом завершения спортивной карьеры. Накал этого кризиса усиливается при следующих факторах:

- завершение спортивной карьеры происходит внезапно, спортсмен не готов к нему;
- в трудной ситуации спортсмен занимает пассивную позицию;
- спортсмен не получает необходимой материальной и психологической помощи.

У спортсменов после завершения спортивной карьеры появляется чувство волнения и тревоги.

Материал и методы. В исследовании принимали участие, как действующие спортсмены, так и спортсмены, завершающие свою профессиональную карьеру: всего выборка состоит из 46 спортсменов, по 23 спортсмена в каждой категории. Возраст респондентов варьировался от 16 до 23 лет, проживающих на территории г. Перми. Тестирование проходило в марте 2022 г.

Участники исследования – представители различных видов спорта: пауэрлифтинга, легкой атлетики, шахмат, футбола, бокса и др. Спортивная квалификация: кандидаты мастера спорта Российской Федерации.

Участие в исследовании являлось добровольным, время проведения диагностики не превышало 45 минут. Для исключения воздействия временных ситуационных обстоятельств, все применяемые для исследования методики диагностировались в один день.

Для повышения достоверности результатов проводимого исследования, нами была учтена роль мотивации респондентов к участию в исследовании, мы попытались заинтересовать респондентов анонимностью участия и индивидуальным обсуждением полученных результатов с каждым респондентом.

Для диагностики психического состояния действующих спортсменов и спортсменов, завершающих спортивную карьеру, выбрали методики, позволяющие изучить состояние спортсменов в данный момент времени.

Программа исследования включала в себя следующий психодиагностический инструментарий:

1. Методика «Самочувствие, активность, настроение (САН)».
2. Шкала тревоги Спилбергера-Ханина.
3. Восьмицветовой тест Люшера.
4. Экспериментальный опросник, направленный на выявление условий, при которых происходило завершение спортивной карьеры, и особенностей оказываемой психологической поддержки либо отсутствию таковой.

Результаты и их обсуждение. На первом этапе данного исследования выявили текущее психоэмоциональное состояние респондентов. Для этого была использована методика «Самочувствие, активность, настроение (САН)» (рис. 1).

Из диаграммы видно, что среднее значение показателей самочувствия, активности и настроения у действующих спортсменов выше, чем у спортсменов, завершающих свою профессиональную карьеру.

По результатам данной методики было установлено, что у спортсменов, завершающих спортивную карьеру, все показатели ниже, чем у действующих спортсменов. Завершение карьеры является неблагоприятным явлением, негативно сказывающимся на психоэмоциональном состоянии спортсмена.

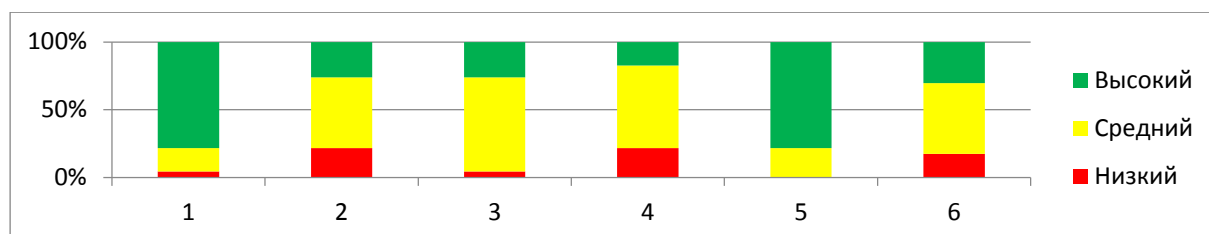


Рисунок 1. Экстенсивные показатели по параметрам исследования
 1 – самочувствие действующих, 2 – самочувствие завершающих,
 3 – активность действующих, 4 – активность завершающих,
 5 – настроение действующих, 6 – настроение завершающих карьеру спортсменов.

На втором этапе исследования оценивали уровень тревожности спортсменов, как в данный момент времени, так и личностную тревожность. Для этого использовали шкалу тревоги Спилбергера-Ханина (рис.2).

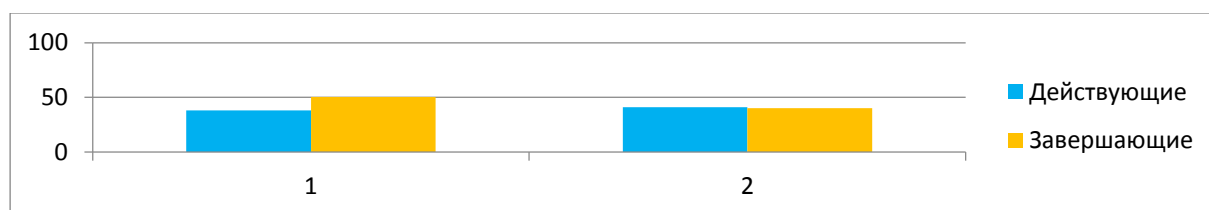


Рисунок 2. Средние значения тревожности
 1 – реактивная тревожность, 2 – личностная тревожность.

Мы предположили, что у спортсменов, завершающих спортивную карьеру, может отмечаться повышение уровня реактивной тревожности относительно личностной, что говорит о кризисном состоянии.

У двух третей спортсменов, находящихся на этапе завершения карьеры, отмечается высокий уровень реактивной тревожности. При этом, по результатам опроса, 95,65% респондентов не оказывалась психологическая поддержка на протяжении их спортивной карьеры, хотя они в ней нуждались.

На третьем этапе исследования было важно определить энергетический баланс организма респондентов. Для этого использовали вегетативный коэффициент по цветовому тесту Люшера.

У значительного числа спортсменов, на этапе завершения спортивной карьеры, энергетический баланс нарушен в ту или иную сторону: у них отмечается как перевозбуждение из-за работы на пределе своих возможностей, так и хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность, спортсмены сталкиваются с непосильными нагрузками.

Корреляционный анализ показал, что между показателями нашего исследования существует статистически значимая сильная связь.

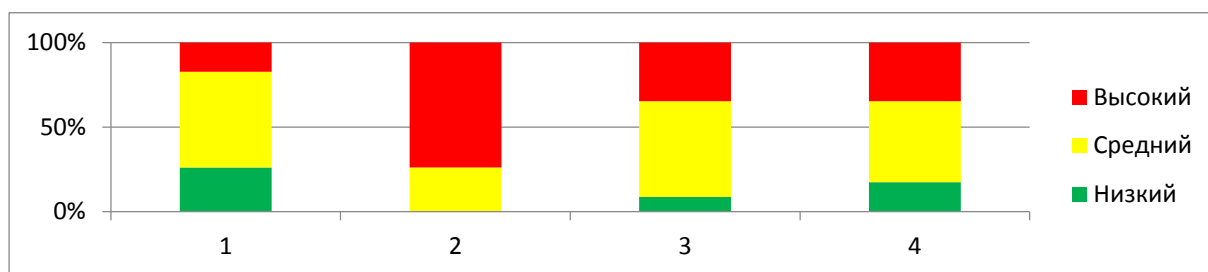


Рисунок 3. Экстенсивный показатель уровня тревожности

1 – реактивная тревожность действующих, 2 – реактивная тревожность завершающих, 3 – личностная тревожность действующих, 4 – личностная тревожность завершающих карьеру спортсменов.

Наибольший интерес вызывают результаты, полученные при корреляционном анализе показателей спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры.

Установлено, что спортсмены высокой квалификации, которые длительный период занимались спортом, имеют по сравнению с начинающими, значительное количество интенсивно выраженных негативных изменений в психике. Для них, обычно, присуще состояние грусти, тревоги, напряженности, неудовлетворенности жизнью и самим собой [1].

Переживания спортсменов оказывают негативное влияние на их психологическое состояние. Отмечается сильная обратная зависимость между реактивной тревожностью и остальными показателями: чем выше уровень тревожности, тем хуже самочувствие и настроение спортсменов, снижается их активность и работоспособность.

Завершение спортивной карьеры отрицательно сказывается на самочувствии респондентов, которое прямо коррелирует с активностью, настроением и работоспособностью спортсменов.

Так или иначе, между всеми показателями установлена умеренная или сильная зависимость, это говорит о том, что кризисное состояние на этапе завершения профессиональной деятельности оказывает сильное влияние на психоэмоциональное состояние спортсменов в текущий момент времени.

В ходе исследования пришли к выводу, что, при достаточной степени изученности проблемы, путей ее решения разработано не так много, и даже существующие методики не

используются в должной мере: спортсмены отмечают отсутствие психологической поддержки на всех этапах спортивной карьеры и, в то же время, ее необходимость.

Выявленное психоэмоциональное состояние 46 спортсменов (по 23 действующих и завершающих спортивную деятельность) 16–23 лет, позволило нам судить о наличии кризисного состояния, переживаемого спортсменами, завершающими свою профессиональную карьеру. Об этом свидетельствует и установленная корреляционная связь между показателями всех используемых методик.

Работа по преодолению кризиса должна включать в себя:

1. Психологическую профилактику.
2. Психологическое консультирование и диагностику.
3. Психологическую коррекцию.

К числу методов психологической коррекции, которые показывают большую эффективность в процессе преодоления различных кризисов спортивной карьеры, Р.М. Загайнов относит [3]:

1. Метод «опережающего сопереживания» (для «замкнувшихся» спортсменов, которым предлагается выступить в роли «советчика» психологу);
2. Ведение спортсменом «дневника значимых переживаний» (записи переживаний, различных аспектов деятельности, ошибках, самоанализ), с помощью которого он осуществляет самосекундирование;
3. Создание «групп психологической поддержки» спортсмена (близкие, тренер, психолог, другие значимые люди).

Психологическая коррекция может проводиться с помощью тренинга «Развитие навыков преодоления кризиса завершения спортивной карьеры».

Данные рекомендации по преодолению кризиса завершения спортивной карьеры позволят актуализировать внутренние ресурсы личности для конструктивного разрешения возникшей кризисной ситуации.

Заключение. Завершение спортивной карьеры является сложнейшим этапом в жизни всех спортсменов. Данное исследование было направлено на выявление психоэмоциональных состояний спортсменов и составление методических рекомендаций по преодолению кризиса завершения спортивной карьеры спортсменов 16 – 23 лет.

При проведении исследования удалось решить поставленные во введении задачи:

1. Изучено современное состояние проблемы кризиса завершения спортивной карьеры;
2. Разработана программа эмпирического исследования кризиса завершения спортивной карьеры;
3. Проанализировано и описано психоэмоциональное состояние спортсменов 16-23 лет на этапе завершения спортивной карьеры;
4. Составлены методические рекомендации по преодолению кризиса завершения спортивной карьеры спортсменов 16-23 лет.

В ходе исследования выявили, что у большей части спортсменов на этапе завершения профессиональной деятельности показатели психоэмоционального состояния спортсменов находятся в кризисной ситуации. Это подтверждают и результаты экспериментального опросника: сами спортсмены отмечают необходимость психологической поддержки на всех этапах спортивной карьеры, однако практика современного спорта не позволяет говорить, что тренеры готовы и могут осуществлять квалифицированную психологическую помощь спортсменам на таком сложном этапе. Для этого были составлены методические рекомендации, которые помогут как тренеру в работе со спортсменами, так и самим спортсменам, заинтересованным в более лёгком выходе из спорта по той или иной причине.

Перспектива данного исследования заключается в апробации предложенных нами методических рекомендаций. На наш взгляд, они позволят спортсменам актуализировать свои внутренние ресурсы для конструктивного выхода из кризиса завершения спортивной карьеры.

Литература

1. Бочавер, К.А., Довжик Л.М. Психологические риски и окончание карьеры при получении травмы в спорте высших достижений: разбор случаев. // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27, № 4. - С. 136–148.
2. Базанов, А.Н. Психологическое сопровождение в гиревом спорте // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020. Т. 15, № 3. - С. 42–47.
3. Загайнов, Р.М. Психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций: (на материале спортивной деятельности): автореферат диссертации ... доктора психологических наук / СПб. 1992. - С. 7-8.
4. Иванов, И.Б. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам, завершающим и завершившим спортивную карьеру. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. №11 (45). - С.33-36.

УДК 37.032:796.011.3:378-057.875

НАПРАВЛЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА СТАНОВЛЕНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М.В. Чайченко

*Государственный социально-гуманитарный институт,
г. Коломна, Российская Федерация*

e-mail: gama79@yandex.ru

Аннотация. Реальные преобразования в стране, и естественно, в высшей школе отразились на процессах переосмысления, пересмотра концепции развития отечественной системы высшего образования – профессиональное образование в вузах приобретает гуманистический, культурно-созидающий, творческий характер. Новые целевые установки физического воспитания ориентируются на развитии личности, готовой к активному самоопределению и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, избираемой профессиональной и общественно-значимой деятельности. В итоге устаревшие формы и методы нуждаются в корректировке действующей системы физического воспитания. В данной работе отражены аспекты формирования личности обучающихся средствами физической культуры для студентов высшей школы неспортивных направлений подготовки.

Ключевые слова: физическая культура, нетрадиционные средства, студенты, мотивация.

DIRECTED INFLUENCE ON THE FORMATION AND FORMATION OF STUDENTS' PERSONALITY BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Chaychenko M.V.

State Social and Humanitarian Institute, Russian Federation

Abstract. Real transformations in the country, and naturally, in higher education, have affected the processes of rethinking, revising the concept of development of the domestic higher education system - professional education in universities is acquiring a humanistic, culturally creative, creative character. New targets for physical education are focused on the development of an individual ready for active self-determination and creative self-realization in the space of universal human culture, chosen professional and socially significant activities. As a result, outdated forms and methods need to be adjusted to the current system of physical education. This work reflects aspects of the formation of the personality of students through physical education for high school students in non-sports areas of training.

Key words: physical culture, non-traditional means, students, motivation.