

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
ФГБОУ ВО «ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра Спортивных дисциплин

Ст. преп. каф. спортдисциплин

Циздоева Мадина Асолтовна

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

по дисциплине

«СОЦИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

### **СПОРТИВНАЯ КАРЬЕРА И ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ КАРЬЕРЫ**

для студентов 4 курса

очно-заочной формы обучения

направление подготовки

**44.03.01 «Педагогическое образование»**

профиль «Физическая культура»

квалификация «Бакалавр»

МАГАС - 2018

ПЕЧАТАЕТСЯ ПО РЕШЕНИЮ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО  
СОВЕТА ИНГУШСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
УНИВЕРСИТЕТА (ПРОТОКОЛ № 6 от 28.02.2018г.

СОСТАВИТЕЛЬ: СТ. ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КАФЕДРЫ  
СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ЦИЗДОВА МАДИНА  
АСОЛТОВНА

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

*ЗАВ.КАФЕДРОЙ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН*, ДОЦЕНТ, К.П.Н.  
БАЗОРКИН АХМЕТ МУРАТОВИЧ

*СТ. ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КАФЕДРЫ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН*  
*МАРХИЕВА МАДИНА ВИСАНГИРЕЕВНА*

## **План**

- 1.** Понятие спортивной карьеры.
- 2.** Кризис спортивной карьеры.
- 3.** Социальная адаптация женщин в спорте.

## ВВЕДЕНИЕ

«Оставляя большой спорт, надо найти в себе силы не делать из этого трагедии, не завидовать успехам других, «наступающих тебе на пятки» новичков, не расценивать уход из спорта как закат твоего творчества, а понять, что жизнь для тебя только начинается, что весь накопленный тобой в спорте опыт пригодится в твоей будущей жизни. Что, «уходя в историю», ты не становишься ненужным ее преданием, а полноправно идешь в ногу с современным поколением твоих ровесников – медиков и строителей, инженеров и художников, тренеров и физиков...

Это слова прославленной советской гимнастки, многократной чемпионки и победительницы соревнований самого высокого ранга Л. Турищевой.

В течение многих лет выступать на самых крупных соревнованиях, и выступать с честью – это означает прожить долгую-долгую спортивную жизнь...

Но приходит момент завершения спортивной карьеры и нет смысла грустить и сокрушаться: в спорте, как и в жизни, все идет своим чередом. Так бывает всегда, таков неминуемый закон спорта. Спортсмен достигает пика своего мастерства, завоевывает самые высокие титулы, а потом сходит с пьедестала. И на смену им приходят другие- более сильные, молодые, с крепкой

психикой, нерастраченной энергией. И настает их час. Они стремительно возносятся, горят ярко, ослепляя мир, и сгорают в горниле страстей, в беспощадной борьбе с соперниками, в упорном ежедневном, многочасовом тренинге. Но и эти другие со временем тоже уходят...

Для тех же, кто с детства проникается миром спорта, знает малейшие нюансы этой жизни, уход из спорта – нелегкое испытание и большая личная трагедия. Чаще всего личного характера – они так и не находят своего места в жизни. Они мечутся, ищут, не находят себя и разочаровываются: в себе, в своей прошлой «спортивной» жизни, в людях...

Другие же, исчерпав в психологической борьбе с соперниками весь запас нервной энергии, душевно опустошенные, покидают большой спорт без всякого сожаления. Они, как правило, стараются не встречаться более со своими прошлыми друзьями, коллегами-соперниками.

Кем же становятся чемпионы в новой жизни?

Статистика отвечает на этот вопрос вполне определенно: около 70 % всех закончивших спортивную карьеру атлетов от характера полученного образования остаются в спорте. Во всех его сферах.

Они преподают физическую культуру в школах, техникумах, ПТУ и ВУЗах; работают тренерами в ДЮСШ, в специализированных центрах; готовят к выступлениям разного рода сборные команды-городов, обществ, республик...

Чемпионы становятся директорами специализированных школ и школ высшего спортивного мастерства, проректорами и ректорами институтов, спортивными организаторами и руководителями команд; они отвечают за развитие массовой физической культуры и спорта.

# 1. ПОНЯТИЕ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Определение спортивной карьеры по Н.Б. Стамбуловой.

Спортивная карьера – это многолетняя спортивная деятельность, нацеленная на достижение высоких спортивных результатов с постоянным совершенствованием человека в избранных видах спорта.

Периодизация спортивной карьеры (СК) включает в себя:

- предварительную спортивную подготовку;
- начало спортивной специализации;
- углубленную тренировку в избранном виде спорта;
- спортивное совершенствование:
  - зона первых больших успехов;
  - зона оптимальных возможностей;
  - зона поддержания спортивных результатов.

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

- массовый спорт;
- спорт высших достижений;
- профессиональный спорт.

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

1. Кризис начала спортивной специализации;

2. Кризис перехода к углубленной спортивной специализации;
3. Кризис перехода из массового спорта в спортивно-воспитательную деятельность;
4. Кризис перехода из юношеского во взрослый спорт;
5. Кризис перехода из любительского в профессиональный спорт;
6. Кризис перехода от кульминации к финишу СК;
7. Кризис завершения СК и перехода к другой карьере.

Знать противоречия, приводящие к кризису СК должны и спортсмены и тренера, для того, чтобы спрогнозировать кризисные ситуации и заранее к ним подготовиться. Именно неспособность спортсмена преодолеть кризис ведет к преждевременному уходу из спорта, завершению СК.

Рассмотрим основные противоречия, характерные для каждого из этапов развития СК.

## КРИЗИС НАЧАЛА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Он связан с поступлением в спортивную школу в группу специализации у профессионального тренера. Суть данного кризиса

составляет адаптация к требованиям вида спорта, тренеру, спортивной группе. Основные противоречия здесь:

- несоответствие ожиданий юных спортсменов реальному тренировочному процессу, что ведет к разочарованию;
- необходимость весьма быстрого овладения основами техники вида спорта и приобретения соответствующего уровня ФП, т.е. демонстрации высокой обучаемости, способностей к виду спорта ;
- необходимость положительно зарекомендовать себя в первых соревнованиях при отсутствии соревновательного опыта.

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

**КРИЗИС ПЕРЕХОДА К УГЛУБЛЕННОЙ ТРЕНИРОВКЕ** в избранном виде спорта 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. Отсюда – новые проблемы спортсмена, которые предстоит решить на данном этапе СК:

- необходимость адаптации к новым, более высоким физическим нагрузкам. Здесь противоречия между «страхом не выдержать нагрузку» создают предпосылки для травм, заболеваний, хронического перенапряжения (перетренировки);
- обновление технического арсенала спортсмена, совершенствование техники уже освоенных двигательных действий, что требуется почти во всех видах спорта;
- возрастание конкуренции в соревнованиях, приобретение опыта поражений;
- требование надежности и стабильности соревновательных выступлений, что связано с формированием психических свойств и освоением приемов саморегуляции психических состояний;
- сочетание спорта и других видов деятельности.

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

**КРИЗИС ПЕРЕХОДА ИЗ МАССОВОГО СПОРТА В СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ** и из юношеского спорта во взрослый спорт тесно связаны друг с другом, т.к. спортсмен, вышедший на уровень спорта высших достижений, автоматически начинает участвовать во взрослых соревнованиях независимо от возраста. Перед спортсменом встают следующие проблемы:

- необходимость согласования спортивных целей с другими жизненными целями (напр., выбор профессии);
- необходимость от подражания кому-либо и переориентация на творческий поиск индивидуального пути в спорте, новых резервов повышения спортивных результатов;
- «пресс отбора» при подготовке к главным стартам, необходимость распределения сил на весь сезон;
- необходимость завоевания престижа – авторитета в собственной команде, среди соперников, судей, зрителей;
- возможность кризиса взаимоотношений тренер-спортсмен, а также отношений внутри спортивной команды.

Данные кризисы являются самыми тяжелыми для большинства спортсменов.

**КРИЗИС ПЕРЕХОДА ИЗ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО СПОРТА В СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ** в профессиональный спорт является относительно новым для российских спортсменов. Здесь существуют следующие:

- 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, проф. 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.

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.

**КРИЗИС ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ** и перехода к другой карьере связан с коренным изменением места спорта в жизни человека.

## **2. КРИЗИС СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ**

Острота этого кризиса, не всем спортсменам удается его преодолеть, возрастает при следующих условиях:

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

По мнению ученых, спорт оказывает значительное влияние на социализацию личности. Большинство спортсменов, заканчивающих спортивную карьеру не менее успешны, чем люди, не занимающиеся спортом. Однако углубленные занятия спортом могут стать причиной дисгармоний в личностном развитии, которые затрудняют адаптацию к жизни вне спорта. Адаптация спортсменов вне спорта зависит от уровня достигнутых им результатов: чем выше спортивные результаты, тем сложнее социальная адаптация.

Вот наиболее важные факторы, которые существенно влияют на формирование стиля жизни спортсмена, заканчивающего спортивную карьеру:

- прекращение спортивной деятельности, спортивных тренировок и выступлений в соревнованиях;
- прекращение опеки со стороны спортивного клуба, тренеров, врачей, обслуживающего персонала;
- разрыв дружеских и профессиональных связей с командой, спортивным клубом, тренером;
- психологический дискомфорт, вызванный отсутствием чувства удовлетворения от спортивной борьбы, победы, которые составляли главный смысл жизни спортсмена;
- психологический срыв, 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. В такой ситуации спортсмен 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 ФКС;
- 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. После окончания спортивной карьеры чаще всего требуется серьезная медицинская реабилитация, лечение спортсмена, ведь тренировочные занятия и спортивные выступления нередко проходили на грани разрушения здоровья.

### 3. СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ЖЕНЩИН В СПОРТЕ

Во всем мире женщины с большим энтузиазмом не только занимаются традиционно женскими видами спорта, но и осваивают все новые и новые спортивные дисциплины. Они достигают высочайших спортивных результатов, приближаясь к абсолютным рекордам, установленным мужчинами.

Спортсменки – это совершенно особая социальная категория, для которой характерен спортивный стиль жизни, предполагающий отказ от многих привычных для обычных людей радостей жизни, ограниченные возможности общения, экстремальные физические нагрузки – все это отличает спортсменку от других представительниц слабого пола.

Многие современные виды спорта требуют ранней специализации. Так, в гимнастику, фигурное катание, плавание девочки приходят в возрасте 5-7 лет. Спортивная деятельность ребенка и для родителей, и для него самого становится доминирующей, приоритетной, весь ритм жизни подчиняется тренировочному режиму. Что движет еще совсем маленькой девочкой, что заставляет ее выдерживать ежедневные изматывающие нагрузки? Во-первых – это влияние родителей, их желание вырастить здоровую и красивую девочку,

похожую на какую-нибудь именитую спортсменку. Однако это влияние может быть решающим лишь на первых порах. Дальше огромную роль начинают играть психическая сфера ребенка, формируются мотивации, появляется интерес, приходят первые спортивные успехи. По мере роста спортивного мастерства у девочек-спортсменок начинают проявляться лидерство, воля к победе, агрессивность.

В современном обществе женщины получили совершенно новые возможности для реализации спортивных интересов. Можно не сомневаться, что 21 век станет веком их новых спортивных достижений.

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 необходимо ответить на ряд вопросов:

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

- согласуется ли спортивная деятельность с женской психикой, с понятием женственности, принятым в данном социуме?
- останется ли женщина и после занятий спортивной деятельностью здоровой, способной к созданию семьи, рождению детей?
- будет ли она счастлива после завершения спортивной карьеры?

Ответов на данные вопросы у социологов пока нет. Видимо необходимо провести ряд КСИ (конкретные социологические исследования), которые позволили бы оценить возможности женщин и необходимость дальнейшего интенсивного освоения ими мужских видов спорта.

Как показывают исследования, определяющее значение для воспитания девочек-спортсменок имеет первичная социализация, осуществляемая семьей. Источником такого сильного влияния на ребенка является личностная заинтересованность семьи в успешных занятиях спортом их ребенка. В зависимости от уровня авторитета каждого из родителей сила семейного влияния на ребенка может возрастать или ослабевать. Именно первичная социализация придает процессу развития личности девочки-спортсменки различную направленность. Именно семья является связующим звеном между ребенком и другими микро-и макросистемами, от

понимания мира вообще до построения отношений в школе или команде.

По мере нарастания интенсивности занятий спортом все большее влияние на формирование личности спортсменки оказывает спортивная деятельность. Девочки-спортсменки быстро обгоняют в росте, физической подготовленности мальчиков-сверстников. По отношению к ним проявляется снисходительность, покровительство, т.е. то, что характерно для «мужского мозга». Далее, если тренером и родителями не проводится соответствующая коррекция поведения, девочки-спортсменки все более утверждаются в чисто мужской психологии. Стремление к лидерству, агрессивность и даже жестокость в конечном итоге формируют «мужской характер», идет дальнейшее нарушение поролевого поведения. А это – несложившаяся семейная жизнь, разочарование.

## Литература:

1. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.
2. Стамбулова Н.Б. Кризисы спортивной карьеры // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 10.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.
4. Государев Н.А. Так становятся чемпионами. – М., 1989.