

УДК 00 – 796.

*Гончарук С.В.,
заведующий кафедрой физического
воспитания НИУ «БелГУ»,
к.с.н, доцент*

*Голубева А.В.,
студент Медицинского института НИУ «БелГУ»,
факультет «Лечебное дело»*

**ЗАВЕРШЕНИЕ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ: СОЦИАЛЬНАЯ
АДАПТАЦИЯ ПОСЛЕ «ПИКА СЛАВЫ»**

Аннотация: Что же стоит за этим по «выходу» из спорта? Как правило, чувство эйфории спустя непродолжительное время сменяется разочарованием, поиском себя, борьбой за былую славу и узнаваемость, отысканием собственной ниши для дальнейшей реализации себя.

Ключевые слова: спортивная деятельность профессионального спортсмена, достигшего максимальных высот, ассоциируется с «пиком карьеры», «пиком славы».

*Goncharuk S.V.,
head of the Department of Physical
education of the National Research University "BelSU",
c.s.s., Associate Professor*

*Golubeva A.V.,
student of the Medical Institute of the National Research University "BelSU",
faculty of "General Medicine"*

**COMPLETION OF A SPORTS CAREER: SOCIAL ADAPTATION AFTER THE
"PEAK OF FAME"**

Annotation: What is behind this "exit" from the sport? As a rule, the feeling of euphoria after a short time is replaced by disappointment, self-search, struggle for former glory and recognition, finding your own niche for further self-realization.

Keywords: the sports activity of a professional athlete who has reached maximum heights is associated with the "peak of his career", "peak of fame".

Системный процесс после спортивной реабилитации любого спортсмена достаточно многоэтапен. Это и физиологическая реабилитация, и социально-психологическая, то есть урегулирование функционирования всех систем организма спортсмена после утраты ежедневных физических нагрузок на максимальных пределах, с целью исключения возможности развития хронических заболеваний, для поддержания достойного уровня физической активности в былой форме.

Кроме того, важно не утратить завоеванные позиции, как социального статуса спортсмена, формирующегося долгие годы, а также компенсировать возникшую социальную неустроенность и психологический дискомфорт, вызванные выходом из «спортивной карьеры», которой спортсмен добивался долгие годы.

На наш взгляд, именно Н.Б. Стамбулова более точно раскрывает существенные признаки понятия «карьера», включающие в себя высокие достижения, самосовершенствование, многолетнюю деятельность на поприще, выбранном человеком¹.

В данных признаках, как нам представляется, выражается вся полнота и сущность усилий, надежд, целей и задач любого спортсмена, который выбирает этот нелегкий путь, столь непродолжительный, но в то же время

¹ Стамбулова, Наталья Борисовна. Психология спортивной карьеры : Учеб. пособие / Н. Б. Стамбулова. - СПб. : Центр карьеры, 1999. - 367 с. : ил.; 22 см.; ISBN 5-901126-01-7. С – 39.

яркий и значимый не только для личности, но и для общества и государства в целом.

Именно поэтому важен аспект социальной адаптации спортсмена при наступлении кризиса в его спортивной карьере, а точнее по ее завершении.

Рассматривая данную сложную и многогранную тематику, автор нацелен раскрыть её на примере карьеры яркой личности, значимого спортсмена, мастера спорта международного класса по спортивной гимнастике, Юлии Васильевны Хоркиной, являющейся в настоящий момент директором спортивной детско-юношеской школы олимпийского резерва № 3 г. Белгорода Белгородской области. Юлия Васильевна имеет звание мастер спорта России международного класса по спортивной гимнастике, является Чемпионкой России по спортивной гимнастике в командном первенстве 2001, 2002, 2003 годов, бронзовым призером Всемирной Универсиады.

Как сказано ранее, не каждому спортсмену удаётся успешно преодолеть кризис завершения карьеры в спорте. Эти факторы усугубляются внезапностью ухода, пассивностью позиции спортсмена, отсутствием подготовки к происходящему, а также отсутствием материальной и психологической поддержки.

Первой составляющей для успешного преодоления вышеперечисленных кризисных факторов является наличие у спортсмена высшего образования, что в будущем обуславливает мягкий и логический переход из карьеры активного спортсмена к карьере успешного тренера.

Рассматриваемый пример Юлии Васильевны Хоркиной подтверждает данный факт, поскольку, окончив Белгородский Государственный Университет по специальности «Физическая культура», а также получив второе высшее образование в Белгородском Государственном Университете по специальности «Государственное и муниципальное управление», она не останавливается на достигнутом и от, уже в 2007 году была награждена

Министерством образования и науки Российской Федерации медалью «За лучшую научную студенческую работу».

Считается, что адаптация спортсмена после завершения спортивной карьеры к социальной жизни находится в прямой зависимости от того уровня, которого он достиг в спорте: чем выше результат, тем сложнее адаптация в дальнейшей «обычной» жизни.

Однако правильная расстановка приоритетов, последующих целей и задач спортсмена обуславливает достижение не менее значимых результатов в последующей социализации спортсмена, что в значительной мере компенсирует все утраченные позиции при прекращении спортивной карьеры (восстановление дружеских и профессиональных связей с командой и тренером, наращивание контакта с представителями спортивного клуба, возвращение к систематическим спортивным тренировкам) и как результат, подавление психологического дискомфорта и выход на новый этап развития как спортсмена, так и личности.

Следующей важной составляющей успешной социальной адаптации спортсмена после завершения спортивной карьеры является постепенный (поэтапный и запланированный) выход из спортивной карьеры.

Безболезненности этого процесса будут способствовать поддержка семьи, близких, друзей, а также продолжение спортивной направляющей, но уже в иной плоскости, без отрыва от основной отрасли.

На предложенном примере спортивной карьеры Ю.В. Хориной, которая по завершении карьеры гимнаста высшего уровня, продолжила с 2005 года работать тренером по спортивной гимнастике, а с 2008 года состоит в партии «Единая Россия», является президентом Белгородской региональной общественной организации «Федерация спортивной гимнастики», можно убедиться в правильности и актуальности вышеуказанной составляющей. За истекший период по настоящее время Ю.В. Хоркина неоднократно награждалась министерством спорта Российской Федерации, а также руководством Белгородской области за

достигнутые высоты в области не только спорта, но и политической жизни страны.

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что планирование дальнейшего развития спортсмена по достижении пиковой славы на спортивной арене, должно быть положено еще на стадии их формирования и взращивания в качестве новой смены поколений.

Немаловажным фактором для успешной социальной адаптации является и сохранение здоровья спортсмена. Ведь достижение таких званий, как мастер спорта мирового уровня, подразумевает, к сожалению, и такое понятие как «работа на износ» в отношении организма спортсмена.

Большинство специалистов убеждены в том, что тренировочные и, особенно соревновательные нагрузки современного спорта часто являются чрезмерными и способствуют высокому травматизму².

Поэтому в последствие, безусловно, потребуется целый комплекс мер для восстановления и поддержания здоровья специалиста, а также дальнейшей социальной защиты спортсменов, отстаивавших долгие годы честь государства в спортивной борьбе.

Названные мероприятия будут обуславливать успешность реализации при условии функционирования специальных фондов, предполагающих материальную поддержку бывших спортсменов, организацию работы клубов ветеранов спорта, а также полноценное страхование спортсменов и их пенсионное обеспечение.

² Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТ ЛЕТО», 2021. – Т. 2. – 608 с.: ил. – С. - 1085.

Использованные источники:

1. Дубровский А.И. Реабилитация в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1991. - 206 с.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.
3. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТ ЛЕТО», 2021. – Т. 2. – 608 с.: ил.
4. Стамбулова Н. Б. Кризисы спортивной карьеры // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 10.
5. Стамбулова, Наталья Борисовна. Психология спортивной карьеры : Учеб. пособие / Н. Б. Стамбулова. - СПб. : Центр карьеры, 1999. - 367 с. : ил.; 22 см.; ISBN 5-901126-01-7.