

МБУДО ДЮСШ ПО ЗВС ГОРОДА БЕЛГОРОДА

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

(доклад для педагогического коллектива)

Выполнил:
Тренер-преподаватель
по фигурному катанию на коньках
Михайлова Светлана Борисовна
.....

Белгород 2019

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

В спорте, как и в жизни, случаются «взлёты» и «падения» занятия спортом- это многолетний, ежедневный труд, где есть «трудовые будни» и «Праздники» а есть и «Крахи». Как все это пережить? Как сделать свою спортивную карьеру успешной и продолжительной? Как с честью выйти из сложных ситуаций?

Психология спортивной карьеры, и в том числе проблема кризисов спортивной карьеры, выдвинулась в число ведущих проблем психологии спорта совсем недавно - лишь в начале 90-х годов. До этого в центре внимания исследователей были проблемы спорта высших достижений, в меньшей степени - детского и юношеского спорта. Почти совсем не изучалось завершение спортивной карьеры, а также переходы от одного ее этапа к другому. Работы последних лет продемонстрировали перспективность изучения спортивной карьеры в целом и значимость подобных исследований как с теоретической, так и с практической точки зрения.

Термин "карьера" является для нас относительно новым. В отечественной культуре в эпоху черно-белого противопоставления буржуазного и социалистического образов жизни людей феномен карьеры был отнесен к жизни буржуазного общества. Отсюда возник негативный смысл понятия "карьера": 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.

Выделяют три существенных признака любой карьеры: а) это всегда многолетняя деятельность или поприще, которое человек себе выбирает; б) она нацелена на высокие достижения, на успех; в) она немыслима без самосовершенствования субъекта в данной области.

Отсюда спортивную карьеру (СК) можно определить как многолетнюю спортивную деятельность, нацеленную на высокие спортивные достижения и связанную с постоянным самосовершенствованием человека в одном или нескольких видах спорта.

II. Исследование спортивной карьеры спортсменов

Исследование СК российских спортсменов было начато на кафедре психологии ГАФК им. П.Ф. Лесгафта в 1991 г. Началом послужили свободные интервью и беседы с представителями спортивной элиты. Их просили рассказать о своем пути в спорте и оценить степень удовлетворенности своей СК. Результатом, удивившим нас, исследователей, стали очень различные мнения опрошенных об удовлетворенности СК, несмотря на то что все они имели объективно очень высокие спортивные достижения, включая победы на чемпионатах Европы, мира, олимпийских играх. Эти данные продемонстрировали сложность проблемы СК и необходимость более глубокого и серьезного ее изучения.

Отправной идеей для построения стратегии исследования послужил известный афоризм: "Спорт есть сжатая модель жизни". Если существуют различные психологические модели

жизненного пути (например, пятистадиальная модель Ш. Бюлер, восьмистадиальная модель Э. Эриксона, кризисная модель Л. С. Выготского и др.), то можно создать и психологические модели СК, которые, дополняя друга друга, дадут достаточно полное представление о СК в целом.

Была разработана следующая стратегия исследования СК:

- создание на основе системного подхода трех психологических моделей СК: синтетической, аналитической и структурной, отражающих движение от первичного синтеза к анализу и затем - к синтезу более высокого порядка;
- разработка на основе моделей методов изучения СК;
- проведение эмпирических исследований спортсменов разных специализаций и на этой основе создание трех дополняющих друг друга психологических описаний СК: синтетического, аналитического и структурного с учетом трех уровней описания: общего, особенного и единичного;
- разработка системы психологического сопровождения СК как системы общих и частных технологий психологической помощи спортсмену и особенностей их применения на различных ее этапах, начиная с первых шагов спортсмена в спорте и заканчивая уходом из спорта и переходом к другой карьере.

В табл. 1 представлена обобщенная информация об эмпирической части исследования СК российских спортсменов. В первой строке таблицы представлены три модели СК; во второй - методы исследования и количество испытуемых, принявших участие в каждой его части (это были спортсмены разных спортивных специализаций и квалификации); в третьей - суть трех психологических описаний СК - синтетического, аналитического и структурного.

Таблица 1. Эмпирические исследования спортивной карьеры российских спортсменов (Н. Б. Стамбулова, 1991-1996)

Синтетическая модель	Аналитическая модель	Структурная модель
Схема интервью (анкета) "СК-синтетическая модель", n = 206	1. Контент-анализ рефератов студентов-спортсменов "Моя спортивная карьера", n = 552 2. Схемы интервью: "СК-аналитическая модель-1" и "СК-аналитическая модель-2", n = 16 3. Опросники: а) "Кризисы-переходы СК", n = 90 б) "Мои первые соревнования ", n = 147 в) "Отношения спортсмен - тренер на протяжении СК", n = 112 в) "Отношения спортсмен - тренер на протяжении СК", n =	Схема интервью (анкета) "СК- структурная модель", n = 117

Синтетическое описание СК (объективные и субъективные характеристики СК)	Аналитическое описание СК (психологическое содержание всех этапов и кризисов-переходов СК)	Структурное описание СК (динамика спортивных результатов спортсменов)
---	---	---

Рассмотрим один из фрагментов исследования - кризисы СК - как часть ее аналитического описания.

Аналитическая модель рассматривает спортивную карьеру как процесс, развертывающийся во времени и подразделяющийся на определенные этапы.

В табл. 2 представлены четыре различные периодизации СК.

Таблица 2. Периодизации спортивной карьеры

Этапы многолетней спортивной подготовки (В. П. Филин и др.)	- предварительная спортивная подготовка; - начало спортивной специализации; - углубленная тренировка в избранном виде спорта; - спортивное совершенствование: а) зона первых больших успехов б) зона оптимальных возможностей в) зона поддержания спортивных результатов
Этапы любой карьеры (Б. Г. Ананьев)	- подготовка - старт - кульминация - финиш
Уровни спорта	- массовый спорт - спорт высших достижений - любительский спорт - профессиональный спорт
Возрастные категории в спорте	- дети - юноши (юниоры) - взрослые

Две первые из них достаточно известны. Третья и четвертая менее распространены, хотя в них используются известные критерии - уровни спорта и возрастные категории спортсменов. Те и другие могут быть упорядочены во времени только строго определенным образом, обозначая при этом соответствующие этапы СК. Третья периодизация интересна еще и тем, что дает возможность определить элитарную СК как включающую все три уровня спорта, вплоть до профессионального.

При наложении эти периодизации в чем-то совпадают, а чем-то дополняют друг друга, позволяя выделить своеобразные "критические точки" СК - переходные фазы от одного ее этапа к другому. В психологии развития аналогичные переходные фазы между возрастными периодами называются возрастными кризисами (Л.С.Выготский и др.).

Выделяют два существенных признака любого кризиса: а) это "отправная точка, решающий момент в развитии чего-либо"; б) "трудное время, период".

Возрастной кризис - переходная фаза от одного возрастного периода к другому, связанная с возникновением новых противоречий, которые человек должен разрешить в соответствующем возрасте. Чаще всего это противоречия между новыми требованиями к человеку, с одной стороны, и его возможностями - с другой (например, как в "кризисе 6-7 лет или кризисе первоклассника" и др.), или между новыми потребностями человека и возможностями их удовлетворения (например, как в подростковом кризисе).

Можно предполагать наличие аналогичных кризисов-переходов спортивной карьеры как примерно предсказуемых переходных фаз от одного этапа СК к другому, связанных с возникновением новых противоречий, преодоление которых имеет решающее значение для успешного продолжения СК в целом.

Наложение представленных периодизаций СК позволило выделить семь кризисов-переходов элитарной СК:

- 1). кризис начала спортивной специализации;
- 2). кризис перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта;
- 3). кризис перехода из массового спорта в спорт высших достижений;
- 4). кризис перехода из юношеского спорта во взрослый спорт;
- 5). кризис перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт;
- 6). кризис перехода от кульминации к финишу СК;
- 7). кризис завершения СК и перехода к другой карьере.

Главная особенность кризисов-переходов СК - возможность прогнозирования и подготовки к ним. Карьеры конкретных спортсменов могут включать разное число кризисов-переходов. Ведь именно неспособность спортсмена преодолеть кризис, разрешить породившие его противоречия обычно ведет к преждевременному уходу из спорта и "свертыванию" СК. Знание этих противоречий позволяет заранее подготовиться к ним и облегчить прохождение кризиса.

III. Кризисы-переходы спортивной карьеры

Кризис начала спортивной специализации связан с поступлением в спортивную школу или началом занятий в группе специализации у профессионального тренера. Суть данного кризиса составляет адаптация к требованиям вида спорта, тренеру, спортивной группе. Основными противоречиями здесь оказались:

- несоответствие ожиданий юных спортсменов реальному тренировочному процессу, что нередко ведет к разочарованию, снижению мотивации. Можно выделить три аспекта "обмана ожиданий": а) между типичным для детей представлением о спорте как празднике (почерпнутом из просмотра телепередач, посещения соревнований) и реальной "черновой работой" спортсмена; б) между их представлением, что на тренировках сразу начнется освоение основных специальных упражнений вида спорта и традиционным акцентом на общей подготовке в начале обучения; в) между привычкой детей (особенно дошкольников и младших школьников) 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, т.е. демонстрации высокой обучаемости, способностей к виду спорта;

- необходимость положительно зарекомендовать себя в первых соревнованиях при полном отсутствии соревновательного опыта. Выяснилось, например, что лишь 1/3 юных спортсменов, участвуя в первых соревнованиях, имели некоторое представление о правилах соревнований, проведении предсоревновательной разминки, настройке на выступление.

Таким образом, уже на этапе начальной спортивной специализации перед юным спортсменом встают достаточно сложные задачи. Здесь впервые решается вопрос о его "перспективах" в спорте, проверяются способности, сила и устойчивость мотивации. Преодолевшие кризис переходят к углубленной тренировке в избранном виде спорта, а не справившиеся с ним обычно переориентируются на другой вид спорта или другие виды деятельности.

Кризис перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта начинается с появления новой установки - работать "на результат". Перед спортсменом ставятся новые, более высокие цели, неуклонно возрастает удельный вес специальной подготовки на фоне общего значительного увеличения физических нагрузок, повышается ранг соревнований, а значит, и уровень конкуренции в них. Отсюда новые проблемы спортсмена, которые предстоит решить на данном этапе СК:

- необходимость адаптации к новым, более высоким физическим нагрузкам, что нередко осложняется противоречием между "страхом не выдержать нагрузку" и желанием форсировать подготовку и быстрее достичь запланированных результатов. Последнее создает предпосылки для травм, заболеваний, хронического перенапряжения (перетренировки), заставляя спортсмена приобретать опыт лечения, реабилитации и "возвращения в строй";

- 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 с психологической точки зрения связано с формированием спортивно важных психических свойств и освоением приемов саморегуляции психических состояний;

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

О выходе из данного кризиса свидетельствует достижение первых больших успехов в соревнованиях, по сути поднимающее спортсмена на уровень спорта высших достижений. Спортсмены, не преодолевшие кризис, но сохраняющие высокую мотивацию, либо остаются в массовом спорте (продолжают тренироваться "для себя"), либо выбирают профессию, связанную со спортом, и начинают подготовку к ней. Значительная же часть спортсменов на этом этапе уходят из спорта, сосредоточиваясь на решении других жизненных проблем.

Кризисы перехода из массового спорта в спорт высших достижений и из юношеского спорта во взрослый спорт тесно связаны друг с другом, так как спортсмен, вышедший на лазерный уровень спорта высших достижений, обычно как бы "автоматически" начинает участвовать во взрослых соревнованиях независимо от своего паспортного возраста. На данном этапе кульминации СК спортивные цели становятся главными жизненными целями, что определяет необходимость перестройки образа жизни в целом. Более конкретно перед спортсменом встают следующие проблемы:

- необходимость согласования спортивных целей с другими жизненными целями (выбором профессии, например); соответствующая перестройка образа жизни, его подчинение целям СК;

- необходимость отказа от подражания кому-либо и переориентация на творческий поиск индивидуального пути в спорте, новых резервов повышения спортивных результатов, включая фундаментальную теоретическую подготовку, обобщение собственного опыта, формирование индивидуального стиля деятельности;

- "пресс отбора" при подготовке к главным соревновательным стартам, необходимость распределения сил на весь сезон, что с психологической точки зрения связано с освоением спортсменом разных стратегий 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 "достигнувших среднего уровня" и "спортивную элиту". Выход из этих кризисов связан с обретением не только спортивной, но и личностной зрелости, изменением "масштабности личности" (Г.Д.Горбунов) спортсмена.

Кризис перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт является относительно новым для российских спортсменов. По данным опроса 18 профессиональных спортсменов, работающих по контракту, удалось выяснить следующие проблемы данного кризиса:

- 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 исполнительского мастерства с учетом того, что профессиональный спорт в большой степени является спортом для зрителей и предъявляет высокие требования к зрелищности выступлений в любом виде спорта;
- 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 и высокие гонорары спортсмена.

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. Здесь обычно имеет место комплекс причин, которые заставляют спортсмена задуматься о завершении СК.

Однако большинство спортсменов хотят продлить этап финиша и отодвинуть уход из спорта. Для этого им необходимо разрешить как минимум две проблемы:

- поиск новых резервов для повышения или поддержания высоких спортивных результатов, как правило, на основе индивидуализации всех сторон подготовки и максимального использования своих сильных сторон;
- подготовка к уходу из спорта, выбор новой профессиональной карьеры, что позволяет спортсмену снизить тревогу 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 и влечет за собой необходимость перестройки образа "Я" и осознания ценности своей личности вне социальной роли спортсмена. В ходе адаптации после завершения СК перед спортсменом обычно встают следующие проблемы:

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

К сожалению, не всем спортсменам удастся успешно преодолеть кризис завершения СК. Острота протекания данного кризиса обычно усиливается при следующих условиях: внезапности ухода, отсутствии предварительной подготовки к нему, пассивной позиции спортсмена, отсутствии материальной и психологической поддержки. Важным фактором является также разница между статусом спортсмена в спорте и после завершения СК. Чем она больше, тем при прочих равных условиях данный кризис протекает психологически тяжелее.

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. В принципе каждый кризис может быть описан по следующей схеме:

- источники кризиса (проблемы, противоречия);
- симптомы (т.е. особенности субъективного отражения противоречий, которые проявляются в поведении спортсмена);
- возможные обстоятельства, усугубляющие протекание кризиса;
- возможные обстоятельства, облегчающие выход из кризиса;
- пути выхода из кризиса;
- влияние кризиса на успешность деятельности спортсмена;
- формы "расплаты" за невыход из кризиса;
- особенности психологической помощи спортсмену.

Такие полные описания кризисов-переходов СК, а также описания, учитывающие особенности СК в различных видах спорта, являются основой для построения системы психологического сопровождения СК и находят прямой выход в спортивную практику.

спортивный карьера профессиональный кризис

Список литературы

1. Выготский Л. С. Собр. соч.: В 6 т. Т4. - М., 1984.
2. Ганзен В. А. Системные описания в психологии. - Л., 1984.
3. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар, 1995.
4. Государев Н. А. Так становятся чемпионами. - М., 1989.
5. Загайнов Р. М. Психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций (на материале спортивной деятельности) - Автореф. дис. ... д.п.н. - СПб., 1992.

6. Стамбулов А. В., Стамбулова Н. Б. Психологическое обеспечение соревновательной деятельности прыгунов в воду в зависимости от стратегии выступления // Научно-спортивный вестник. 1984, № 4.