

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ

Чорноморський національний університет ім. Петра Могили

Миколаїв, 68 Десантників, 10

1.Вступ. Після завершення спортивної кар'єри у спортсменів-професіоналів з академічного веслування постають проблеми соціалізації, тобто пристосування до нових умов існування. Особливо це є складним для спортсменів високого класу. Під час адаптації змінюється ритм та інтенсивність життя. Процес пристосування екс-спортсменів-веслувальників до соціального життя складний та багатогранний, і у кожному випадку індивідуальний. Це залежить від цілого ряду чинників: життєвого досвіду, освіти, рівня особистої культури, вихованості, тривалості спортивного життя, спортивних досягнень, сімейного становища, фінансового забезпечення, віку, характеру, темпераменту; уміння терпіти та переносити тимчасові труднощі і негаразди тощо. Невідкладними стають такі чинники: працевлаштування, самофінансування, відновлення або встановлення нових соціальних зв'язків тощо. До такого складного періоду життя треба готуватися завчасно. В середньому активна фаза занять спортом триває 9-12 років. Таким чином у 25-26 років спортсмен, враховуючи цілий ряд причин (травми, погіршення результатів, одруження тощо), вимушений залишити великий спорт. Тому важливо знайти своє місце у суспільстві, сім'ї, новому професійному колективі тощо. Більшість колишніх спортсменів продовжує підтримувати спортивну форму. У дослідженні взяли участь майстри спорту міжнародного класу, майстри спорту, члени збірної Радянського Союзу, України, Молдови, учасники, переможці та призери Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи з академічного веслування, заслужені тренери України. Нині ветерани

спорту передають свій досвід, знання, вміння молодим спортсменам, які відстоюють спортивну честь і славу нашої країни.

2. Особливості соціальної адаптації.

Після завершення спортивної кар'єри перед спортсменом постає проблема влаштування подальшого життя без спорту. Цей процес отримав назву соціальної адаптації, тобто пристосування індивіда до умов середовища і результату цього процесу. Процес адаптації має дві форми: активну (індивід прагне вплинути та змінити середовище) та пасивну (не взаємодіє із середовищем, не прагне змінити його, пристосуватися до особистих норм, оцінок, засобів діяльності) [2]. Зважаючи на цілий ряд чинників, процес соціальної адаптації може мати тривалий, складний, багатогранний та непередбачуваний характер. Тому ця проблема є актуальною.

Доцільно проаналізувати та показати особливості соціальної адаптації колишніх спортсменів-професіоналів до соціального життя.

Проблема адаптації спортсменів які закінчили спортивну кар'єру до нових умов існування не є новою. Не одне десятиліття вчені шукають найбільш придатні засоби адаптації ветеранів спорту до соціального життя. Свої дослідження цій надзвичайно важливій проблемі присвятили Н.Б. Стамбулова (проблема кризи спортивної кар'єри), Л.Ш. Лубишева (соціологія фізичної культури і спорту), Т.Д. Арабаджи (необхідність формування професійного самовизначення спортсмена), І. Ворнічеса (що робити після закінчення кар'єри чи після травми), С.М. Воропай (соціальні, психологічні, економічні, морально-етичні, технологічні проблеми олімпійців), Р.М. Загайнов (психологічно-педагогічні основи подолання кризових ситуацій) та інші. Науковці продовжують пошуки ефективних та дієвих методів адаптації экс-спортсменів до соціального середовища. У той же час, незважаючи на значну кількість праць, проблема адаптації колишніх спортсменів до соціального життя потребує подальшого дослідження.

Переважає кількість людей починають займатися спортом в дитинстві. Особливо це стосується художньої та спортивної гімнастики, спортивних

танців, ковзанярського спорту, плавання. У підлітковому та юнацькому віці хлопці та дівчата віддають перевагу командним видам спорту (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, академічне веслування в парах, четвірках, вісімках) та єдиноборствам (боротьба, бокс, важка атлетика, бодібілдинг, силове триборство, настільний теніс тощо). З часом спорт їх захоплює, з'являються перші спортивні результати, призові місця, досягаються спортивні розряди та звання кандидатів і майстрів спорту. Фізична культура і спорт поступово та невпинно стають сенсом життя значної кількості молодих людей. Командні види спорту виховують колективізм, дружність, вміння разом досягати певних висот, відчуття підтримки тощо. Єдиноборства формують впевненість у собі, бажання бути кращим, певний здоровий егоїзм, прагнення до спортивних висот. Значні фізичні навантаження, які отримує спортсмен, зміцнюють мускулатуру тіла, позитивно впливають на витривалість, формують навички, загартовують організм, вміння терпіти та долати труднощі.

Спортсменів, які досягають високих результатів (мається на увазі олімпійських та світових), не так і багато, у той же час основна частина спортсменів завершують спортивну кар'єру на досить високому рівні кандидатів та майстрів спорту. За визначенням Н.Б. Стамбулової спортивна кар'єра – це «багаторічна спортивна діяльність, націлена на високі спортивні досягнення і пов'язана з постійним самовдосконаленням людини в одному або декількох видах спорту» [3]. Але досягнення звання майстра спорту вимагає тривалої і напруженої праці. У цілому спортивна кар'єра спортсмена досить коротка. У середньому до двадцяти п'яти років організм спортсмена зношується. Спортсмен під час тренувань отримує надзвичайно великі фізичні навантаження, які у повсякденному житті середньостатистичної людини не зустрічаються. Так, у вальцювальника на заводі надзвичайно важка фізична праця, але він за вісім годин зміни отримує лише 30% фізичного навантаження від того, що отримує спортсмен-професіонал за одне тренування. Для досягнення високих результатів спортсмен може вживати харчові добавки, лікарські та гормональні препарати, а також заборонені стероїди та анаболіки

(допінги), що є шкідливими. Надзвичайно великі фізичні навантаження призводять до порушення роботи серця і цілого ряду внутрішніх органів, підвищення тиску, перевтоми. В окрему графу доцільно виділити стреси, які спортсмен отримує у передзмагальний та змагальний періоди. Під час тренувань у спортсмена мають місце травми різного роду, забиття, ушкодження м'язів, суглобів та кісток. Ірина Ворнічеса наголошує, що професійний спорт взагалі важко назвати здоровим способом життя. Різні види спорту як позитивно, так і негативно впливають на здоров'я людини. Так на її думку «плавання призводить до захворювань дихальної системи, гаймориту, процвітанню в організмі різних грибків та інших паразитів. Зимові види спорту сприяють розвитку бронхітів, а також проблем зі слухом, а захворювання хребта та суглобів притаманні борцям, акробатам та гімнастам. Нищівно впливає на організм людини важка атлетика, особливо це стосується жінок. Дівчата, які для професійного росту з раннього підліткового віку вживають різноманітні добавки, які містять чоловічі гормони, з часом втрачають здатність до того, аби завагітніти» [1]. Особливо в цьому випадку показовими є жінки-спортсмени колишньої Німецької демократичної республіки. Веслування також спричиняє ряд хвороб: простуди, переохолодження, хвороби суглобів. Отже, спортсмена-професіонала важко назвати здоровою людиною. Проблеми фізичного та психологічного характеру зношують людський організм.

3. Причини завершення спортивної кар'єри. З часом перед спортсменом постає проблема прийняття складного та відповідального рішення про завершення спортивної кар'єри. Причиною того є його вік, спад спортивних досягнень, а надзусилля не дають бажаних результатів. Це може спричинити морально-психологічну кризу, яку спортсменові потрібно подолати. До такого складного періоду життя треба готуватися завчасно прогнозуючи цілий ряд ситуацій наперед, тому, що відхід від спорту може бути раптовим (травми, каліцтво тощо). Наступає процес соціальної адаптації экс-спортсмена до відносно нових умов існування. Тобто, змінюється звичний ритм життя, система фінансування, зміна оточення, новий трудовий колектив тощо. Загалом

соціальна адаптація – це активне пристосування індивіда до умов соціального середовища. Професор Н.Б. Стамбулова виділяє сім видів кризи у житті спортсмена. Одна з них «криза завершення спортивної кар'єри і переходу до іншої кар'єри пов'язаною з докорінною зміною місця спорту в житті людини і тягне за собою необхідність перебудови образу «Я» і усвідомлення цінності своєї особистості поза соціальної ролі спортсмена» [3]. У минулому залишаються слава, визнання, нагороди, призи, почесні. Тому особистості потрібно готуватися до кардинальних змін у власному житті.

У ході адаптації до нових умов існування постають проблеми зі здоров'ям, влаштуванням на роботу, придбанням або пошуком житла, вступу до вищих навчальних закладів, або продовження незавершеного навчання в університеті, перерваного спортом, формуванням нового кола спілкування, захоплень, створення сім'ї або переформатування сімейних стосунків [3]. Тобто постає цілий ряд проблем, які з роками були, так би мовити, відсторонені на «другий план». У випадку ж невдач та труднощів у колишнього спортсмена можуть мати місце прояви депресії, девіантної поведінки: вживання алкоголю, тютюнопаління, психологічні зриви, або ж навпаки відсторонення від участі в соціальному житті, замкненість, розпач.

4. Адаптація колишніх спортсменів до соціального життя. Дослідження показало, що процес пристосування екс-спортсменів-веслувальників до соціального життя складний та багатогранний і у кожному випадку індивідуальний. Це залежить від цілого ряду чинників: життєвого досвіду, освіти, рівня особистої культури, вихованості, тривалості спортивного життя, спортивних досягнень, сімейного становища, фінансового забезпечення, віку, характеру, темпераменту, уміння терпіти та переносити тимчасові труднощі і негаразди тощо.

З метою детального вивчення процесу адаптації колишніх спортсменів-веслувальників до соціального життя було проведено анкетування та інтерв'ю, у якому респондентами виступили кандидати в майстри спорту (2), майстри спорту СРСР та України (16), майстри спорту міжнародного класу (2). Серед

них учасники та призери Олімпійських ігор різних років (2), чемпіони та призери світових першостей (4), чемпіони СРСР (8), члени збірних України, Білорусії (7), Радянського Союзу (4). Серед них заслужені тренери України – 7 чол. Загалом 21 особа. Віковий діапазон респондентів склав від 35 до 74 років.

В результаті було встановлено, що всі учасники дослідження, і чоловіки і жінки, почали займатися академічним веслуванням у віці 13-15 років. 90% з них навчалися у школі-інтернаті спортивного профілю. Тривалість «спортивного життя» коливалася від 6 до 11 років. Жінки, як правило, виконали норматив майстра спорту у 18-19 років, чоловіки – 19-21 рік. Це було обумовлено більш високими вимогами до чоловіків та меншою конкуренцією у жіночому академічному веслуванні. Всі экс-спортсмени, які прийняли участь у дослідженні, мають вищу освіту (17 – педагогічну, 2 – інженерну, 1 економічну). Сьогодні 10 з них працюють викладачами фізичного виховання у ВНЗ, 6 – тренерами з академічного веслування в школі вищої спортивної майстерності, 2 – приватні підприємці, 1 бухгалтер, 1 менеджер з продажу, 1 лікар. Тобто у дослідження цілеспрямовано потрапили особи, які мають вищу освіту. Цікавим є те, що 60% экс-спортсменів навчалися у ВУЗах заочно. 50% з них пояснили цей факт зайнятістю у спортивних змаганнях, частими відлученнями, тривалими спортивними зборами тощо. Спортсмени у яких відсутня вища освіта є предметом іншого дослідження.

Завершення спортивної кар'єри відбулося в основному у віці 19-26 років. Жінки залишили спорт у 19-23 роки. Основна причина у жінок – одруження та декретна відпустка, після чого 100% жінок не повернулися до регулярних тренувань. Чоловіки займалися спортом дещо довше – до 24-26 років. Доцільно наголосити, що одруження на спортивній кар'єрі чоловіків не відбулося, вони продовжували тренуватися з метою досягнення високих спортивних результатів. Головними причинами відходу від спорту були одруження (жінки) (45%), фінансові труднощі у сім'ї (10%), спад спортивних результатів (15%), «вигорання» (15%) та проблеми зі здоров'ям (травми, біль у суглобах ніг, спині) (15%).

В результаті дослідження було встановлено, що після завершення спортивної кар'єри у 10% спортсменів-«академістів» постали проблеми адаптації до умов існування. Трансформаційні процеси, економічні та соціальні проблеми останнього десятиліття ХХ ст. та початку ХХІ ст. в Україні поставили перед колишніми спортсменами цілий ряд проблем. Головними стали працевлаштування, вирішення фінансових проблем, відновлення або встановлення нових соціальних зв'язків тощо. Одна з них – це неможливість отримати роботу за спеціальністю та низька оплата праці в бюджетній сфері, затримка з виплатою заробітної плати тощо. Так у 1990- на початку 2000-х тисячних років лише 33% колишніх спортсменів, які мали педагогічну освіту, влаштувалися працювати тренерами до спортивних шкіл та школи-інтернату спортивного профілю. У свою чергу 20% спортсменів ветеранів організували приватні підприємства, зайнялися торгівлею. 20% довелося перенавчатися з метою отримання іншої спеціальності (менеджер з продажу, бухгалтер, товаровознавець). 33% педагогів вимушені були працювати за сумісництвом у інших організаціях або займатися індивідуальною трудовою діяльністю (репетиторство, охорона, кур'єрська справа, таксі).

Відмітимо, що значна частина (майже 47%) колишніх спортсменів-веслувальників після завершення спортивної діяльності тривалий час вважали себе здатними до повернення у великий спорт. Дослідження показали, що колишній спортсмен тривалий час, навіть після закінчення спортивної кар'єри, відчуває себе конкурентоспроможним і інколи повертається активних занять спортом, але час втрачений і досягти минулих результатів вже неможливо. Це у свою чергу поглиблює його психологічну кризу. Тому входження у соціальний простір життя ускладнюється і подовжується. Відомо, що людині завжди важливо зайняти своє місце у складній системі соціальних відносин у суспільстві. Жодного разу активне зайняття спортом, а згодом завершення спортивної кар'єри не стали причиною руйнації сімей, розлучень.

Окремо треба виділити спортсменів, які не досягли у молоді роки високих спортивних результатів, сьогодні намагаються надолужити упущене на схилі

літ. Так, спортсмени-ветерани, що тренуються на водно-спортивній базі Чорноморського національного університету ім. Петра Могили (Миколаїв) на змаганнях у своїх вікових категоріях неодноразово ставали чемпіонами України, Європи та світу з академічного веслування. Найстаршому спортсмену вісімдесят чотири роки. Тренуються ветерани спорту два-три рази на тиждень цілий рік без значних перерв. У їх розпорядженні спеціальне обладнання (тренажери, концепти-2, спортивні снаряди тощо), човни, весла, елінг для зберігання човнів, причал, і, найголовніше, активна підтримка керівництвом університету спортсменів-ветеранів з академічного веслування. Позитивним є той факт, що ветерани спорту є прикладом для молодих спортсменів. Анкетування показало, що деякі з них мріяли стати тренерами, викладачами фізичного виховання і передавати свій досвід спортсменам початківцям. Досвідчені екс-спортсмени мають можливість самореалізуватися як наставники. Студенти, які починають займатися академічним веслуванням, отримують кваліфіковану пораду з методики тренувального процесу, організації спортивного життя, змагань, режиму, темпу та щільності занять, тощо. Спортсмени-ветерани приймають посильну діяльність у зміцненні та вдосконаленні матеріально-технічної бази веслувального спорту, ремонті спортивного обладнання, весел, засобів для транспортування човнів, організації та проведення спортивних змагань тощо. Треба відмітити, що діяльність досвідчених спортсменів позитивно впливає на популяризацію спорту, зокрема академічного веслування, серед студентів університету. Команда студентів з академічного веслування у складі збірної міста двічі підряд посідала почесне перше місце на Всеукраїнській універсіаді студентської молоді. Безумовно ветерани спорту поряд з викладачами університету теж зробили свій внесок у цю перемогу.

5. Висновки. Отже, ритм життя, який складався 9-11 років дається взнаки. Значні фізичні та психологічні, перевантаження у минулому призводять до порушення здоров'я спортсмена, відсутність спортивної перспективи, зміна кола спілкування та пріоритетів можуть кардинально впливати на процес

соціалізації спортсменів, що завершили спортивну кар'єру. Минулі досягнення у спорті тримають подумки спортсменів-ветеранів у межах спортивного життя. Тому і не дивно, що 10% бувших спортсменів приймають участь у роботі шкільних спортивних секцій з метою передачі знань та досвіду молодим спортсменам. Ветерани спорту виступають у ролі суддів на змаганнях різного рівня. Також самі беруть участь у змаганнях на першість області, країни, Європи та світу. Змагання ветеранів-спортсменів мають за мету популяризації академічного веслування, передачі досвіду молодим спортсменам та носять особистісно-психологічний аспект. Випадків прояву девіантної поведінки серед колишніх спортсменів-професіоналів, як засобу соціалізації, не виявлено.

Проведене дослідження показало, що процес соціалізації колишніх спортсменів академічного веслування є складним, тривалим та різнобічним. У той же час наявність у них вищої освіти, висока спортивна майстерність відіграли позитивну роль у процесі соціалізації. Ветерани спорту з академічного веслування, які виступали респондентами у дослідженні, у процесі соціалізації, незважаючи на певні перепони, проблеми, негаразди знайшли своє місце у суспільстві, досягли успіху, проявили себе як позитивні особистості та не пішли зі спорту. Значна частина їх продовжила підтримувати спортивну форму. Свій досвід, знання, вміння передають молодим спортсменам, які відстоюють честь і славу нашої країни на міжнародних змаганнях.

Література:

1. Ворнічеса І. Великий спорт: що робити після закінчення кар'єри чи після травми: [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

http://vidido.ua/index.php/pogliad/article/velikii_sport_o_robiti_pislja_zakinchenja_kareri_chi_pislja_travmi/

2. Соціальна адаптація: [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F

3. Стамбулова Н.Б. Кризисы спортивной карьеры: Теория и практика физической культуры. Выпуск: 10. 01 октября 1997: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/2377540d-ed03-47de-bcdf-b25497e3cfe9>

Зміст:

1. Вступ
2. Особливості соціальної адаптації
3. Причини завершення спортивної кар'єри
4. Адаптація колишніх спортсменів до соціального життя
5. Висновки