

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра педагогики

Григорьев Андрей Сергеевич

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

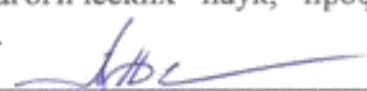
Тема «Сопровождение спортсменов-профессионалов в переходном
периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой после
завершения спортивной карьеры»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

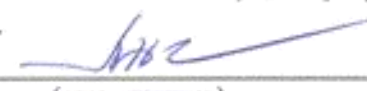
ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.



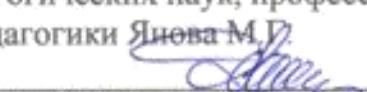
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.



(дата, подпись)

Научный руководитель
доктор педагогических наук, профессор
кафедры педагогики Янова М.Г.



(дата, подпись)

Обучающийся Григорьев А.С.



(дата, подпись)

Красноярск 2019

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава I: Теоретические предпосылки сопровождения спортсменов-профессионалов, завершивших спортивную карьеру в переходном периоде	12
1.1 Теоретический анализ особенностей переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой спортсменов-профессионалов.....	12
1.2 Функциональные и психологические характеристики спортсменов-профессионалов, завершивших спортивную карьеру.....	17
1.3 Разработка программы сопровождения спортсменов-профессионалов в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры.....	29
Выводы по I главе.....	43
Глава II: Условия сопровождения спортсменов-профессионалов в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры	46
2.1 Реализация условий сопровождения спортсменов-профессионалов в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры.....	46
2.2 Анализ и обсуждение результатов исследования.....	56
Вывод по II главе.....	60
Заключение	61
Список литературы	65
Приложения	72

Введение

Актуальность. Профессиональный спортсмен - это человек, который на протяжении многих лет занимается спортом и для которого занятия спортом являются основным видом деятельности за который он получает в соответствии с контрактом заработную плату [43]. Но приходит время, когда спортивная карьера заканчивается. На этапе завершения спортивной карьеры спортсмены сталкиваются с проблемами адаптации и социализации в современном обществе. Перед каждым из них встают задачи требующие ответа на вопросы: “Чем заниматься?”, “Могу ли я быть полезен обществу?”, “Готов ли я к жизни в социуме?” и т.д. Эта проблема является значимой не только для самого спортсмена, но и для общества в целом [1, с. 186-196].

В настоящее время в теории и практике в целом нет конкретных рекомендаций по адаптации и социализации спортсмена после завершения им спортивной карьеры. В отечественной психологии спорта тема переходного периода спортсмена, завершившего спортивную карьеру до сих пор недостаточно изучена. Существует множество примеров, когда советские и российские спортсмены по окончанию спортивной карьеры так и не сумели успешно социализироваться в обществе [62, с. 263-266]. В отличие от российской системы в Европе и США к проблеме завершения спортивной карьеры спортсмена профессионала относятся более серьезно: разработаны и успешно функционируют специальные программы социальной и психологической помощи бывшим спортсменам [13, с. 148-150]. Осуществляется содействие: при планировании спортсменами, завершившими профессиональную карьеру, их дальнейшей жизненной траектории (Нидерланды, Италия) [38, с. 144-148]; в медицинском сопровождении и организации специальных тренингов, разработанных для подготовки бывших спортсменов к возможным новым неспортивным видам деятельности и облегчения последующего процесса адаптации (Норвегия); в поддержке финансирования дальнейшего образования; в организации и проведении специальных семинаров, миссией которых является

психологическая подготовка спортсменов к окончанию их карьеры в профессиональном спорте (Канада) [17, с. 81-107]; в предоставлении консультации по вопросам финансового планирования и управления материальными ресурсами (США) [38, с. 144-148]. В Австралии с экс-спортсменами ведется работа с карьерной перспективой и созданием вакансий для вчерашних спортсменов, тестированием их способностей, профессиональном обучении. В спортивных центрах Канады, Норвегии предоставляются услуги по совмещению занятий спортом с получением образования, профессиональной ориентацией, социальной адаптацией. В научно-исследовательском центре Брюсселя (Бельгия) реализуется программа, в которой процессы спортивной и образовательной карьер органически взаимосвязаны с трудовой практикой, что существенно облегчает процесс перехода от спорта высших достижений к обычной жизни [22, с. 74-87]. Национальный олимпийский комитет Украины на протяжении многих лет реализует программу адаптации бывших спортсменов, ориентированную на их активное участие в социальной жизни и оказание им поддержки в образовании и трудоустройстве [10, 21, с. 64-68]. В России данная проблема глубоко стала изучаться лишь в конце 90-х годов.

Степень разработанности темы исследования. В исследованиях многих ученых Н. С. Бар, А. А. Благинина, Б.И. Дивлеткалиева, Д.К. Иванова, О.Н. Мильштейна, О.Ю. Сенаторовой, Н.Б. Стамбуловой, И.В. Федотова, С. Н. Шихвердиева и других отмечается, что процесс завершения спортивной карьеры - это сложный период в жизни каждого спортсмена. На протяжении успешной спортивной карьеры человек достигает определенного статуса в жизни, много путешествует, заводит много друзей по всему миру, его физическое состояние достигает наивысшего уровня. Спортсмен отличается мобильностью и легко решает вопросы, с которыми он сталкивается в своей спортивной жизни. К моменту завершения спортивной карьеры человек сталкивается с рисками перехода к новым условиям жизнедеятельности, сложно адаптируется в условиях новой жизни. Если

данный переход не был запланирован, был обусловлен травмой или стал следствием дисквалификации, то такие спортсмены, будучи неподготовленными к условиям жизни, попадают в группу риска. Определенный период времени они продолжают вести привычный для себя образ жизни; живут на средства, заработанные спортивными достижениями, не задумываясь о будущем. Такой безответственный образ “прожигателя” жизни приводит к тому, что бывший спортсмен, окруженный случайными людьми, легко переходит в группу риска, где он подвержен влиянию пагубных привычек, превращаясь в пассивного “деятеля”. Травмы, с которыми спортсмен сталкивается во время спортивной карьеры, не проходят бесследно и после завершения, и человек вынужден бороться с их последствиями всю свою жизнь.

За последние годы в области социальной защиты спортсменов, тренеров и других участников физкультурно-спортивной сферы правительством Российской Федерации предприняты определенные шаги. "Усиление мер социальной защиты спортсменов и тренеров" - является одним из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 7 августа 2009 г. 27 июля 2005 года была зарегистрирована некоммерческая благотворительная организация «Фонд поддержки олимпийцев России», свидетельство о государственной регистрации № 006458498.[35], введены законы о поощрении спортсменов, тренеров, работников физической культуры и спорта за высокие спортивные результаты: федеральным законом от 4 марта 2002 г. № 21-ФЗ «О дополнительном ежемесячном материальном обеспечении граждан Российской Федерации за выдающиеся достижения и особые заслуги перед Российской Федерацией» предусмотрено дополнительное материальное обеспечение чемпионам Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр (п. 2 ст. 1), закон о пенсионном обеспечении олимпийских чемпионов: 13

апреля 2012 г. Минспорттуризмом России издан приказ № 346, которым утверждена система мер по социальной защите спортсменов и тренеров, в том числе путем усиления адресной социальной помощи. Согласно Федеральному закону от 22 августа 1996 г. № 125-ФЗ «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» чемпионы и призеры Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр принимаются без вступительных испытаний в государственные и муниципальные высшие учебные заведения для обучения по программам бакалавриата и программам подготовки специалиста по направлениям подготовки (специальностям) в области физической культуры и спорта (п. 3 ст. 11 - введен Федеральным законом от 9 февраля 2007 г. № 17-ФЗ, в ред. федеральных законов от 24 октября 2007 г. № 232-ФЗ, от 13 февраля 2009 г. № 19-ФЗ)[4].

В настоящее время осуществляется и региональная поддержка олимпийцев. С 2010 года статьей 13 Закона Красноярского края "О физической культуре и спорте в Красноярском крае" предусмотрено материальное обеспечение лицам, имеющим выдающиеся достижения и особые заслуги перед Российской Федерацией в области физической культуры и спорта, в том числе завоевавшим звания чемпионов или призеров Олимпийских, Паралимпийских, Сурдлимпийских игр. [36,37]

Так же в ученой среде проведен ряд исследований, согласно научным трудам И. Б. Иванова, 70% спортсменов считают, что завершение спортивной карьеры является кризисным этапом в их жизни в связи с возникновением трудностей с профессиональным самоопределением, необходимостью поиска новой работы и получения нового образования [19].

Исследования И.В. Федотовой показывают, что 29% спортсменов покидают большой спорт и спорт высших достижений в результате полученной травмы, несовместимой с продолжением тренировочной и соревновательной деятельности [49].

Действующие положения и нормативы социальной поддержки, к сожалению, не решают всех существующих задач спортсменов

профессионалов, завершивших спортивную карьеру. Назрела необходимость разработки комплексной программно-нормативной базы, которая реально гарантировала бы права на социальную защиту спортсменов и других участников физкультурно-спортивного движения после завершения профессиональной карьеры.

На основании вышесказанного, отмечаем, что государство и общество не меньше заинтересовано в скорейшей социализации экс-спортсменов, поскольку в социум "выходят" амбициозные и зачастую агрессивные люди неготовые к профессиональной деятельности.

Проведя анализ научных исследований, мы пришли к выводу, что в период завершения спортивной карьеры, а лучше заблаговременно, если это возможно, экс-спортсмена необходимо сопровождать в нескольких направлениях:

- оказание психологической поддержки не только профессиональными психологами, но и поддержки семьи и близких родственников;
- социальная поддержка, осуществляемая спортивными организациями и клубами;
- осуществление медицинского контроля завершившего спортивную карьеру спортсмена;
- профилактические мероприятия, лечение и реабилитация, в случае получения травм.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

психологические, педагогические, медицинские теории, а также концепции и идеи, в которых с помощью общенаучных категорий анализируются сущностные аспекты сложных общественных явлений:

- понятие "спортсмен-профессионал" анализируется в работах С.И. Гуськов, М.М. Линец, В.Н. Платонов, Б.Н. Юшко и других;
- о проблеме социальной адаптации в обществе в период завершения профессиональной спортивной карьеры обращались М.П. Безруков, Д.К. Давлеткалиев, И.Б. Иванов, А.В. Петров и другие;

- психологической адаптации экс-спортсмена, завершившего спортивную карьеру посвящены научные исследования О.О. Андронниковой, А.Н. Захаровой, Н.Б. Стамбуловой, Л.Д. Столяренко, С. Н. Шихвердиева и других;

- возможные риски, возникающие в переходном периоде изучались В.С. Бакулиным, А.Н. Богачевым, Н.Д. Граевской, И.Б. Грецкой, И.Н. Ивановым, О.С. Коган и другими;

- сопровождению спортсменов в переходном периоде после завершения спортивной карьеры уделялась внимание в трудах Т.А. Даниленко, Е.П. Ильина, В.А. Китманова, О.Ю. Сенаторовой, В.Г. Сивицкого и других.

Резюмируя вышесказанное, отмечаем, что спортсмены, завершившие спортивную карьеру, сталкиваются с проблемой адаптации и социализации в современном обществе. В данном контексте, возникает необходимость разработки комплексной программы по сопровождению. Данная программа должна быть разработана с учетом физической реабилитации спортсменов, психологической и социальной поддержки и обязательно должна быть закреплена на государственном уровне.

Теоретико-методологический анализ литературы, посвященной переходному периоду от занятий спортом к занятиям физической культурой спортсменом-профессионалом после завершения спортивной карьеры позволили сформулировать **противоречия** между:

- государственным заказом на необходимость сопровождения спортсмена-профессионала, завершившего спортивную карьеру и отсутствием программ сопровождения экс-спортсмена после завершения спортивной карьеры;

- осознанием спортсменом неизбежности прекращения его спортивной карьеры и неразработанностью условий по его сопровождению в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой;

- не осознанием спортсменом неизбежностью завершения спортивной карьеры и его неготовностью к социализации в обществе.

Актуальность и выявленные противоречия позволили определить **проблему исследования**: каковы условия социальной, психологической и физиологической адаптации спортсменов-профессионалов в период завершения спортивной карьеры и конкретизировать выбор темы: «Сопровождение спортсменов-профессионалов в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры».

Объект исследования - переходный период от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортсменом спортивной карьеры.

Предмет исследования – условия сопровождения спортсменов-профессионалов в переходный период от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения карьеры.

Цель исследования – теоретическое обоснование, разработка и реализация программы "Сопровождение спортсменов-профессионалов в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры" и проверка результативности ее реализации экспериментальным путем.

Гипотеза – сопровождение спортсменов-профессионалов в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой, завершивших спортивную карьеру и их социализация в обществе будут успешными, если:

- осуществлен мониторинг индивидуального физиологического состояния и выявлены основные функциональные и психологические характеристики спортсмена-профессионала в переходном периоде после завершения спортивной карьеры;

- разработана и реализована программа сопровождения спортсменов-профессионалов в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры;

- разработаны и апробированы условия, при которых реализация программы сопровождения спортсменов-профессионалов в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры будет результативно реализована.

С учетом цели, объекта, предмета и гипотезы исследования определены следующие **задачи исследования**:

- изучить накопленный в теории и практике опыт по проблеме исследования;

- выявить функциональные и психологические характеристики спортсменов-профессионалов, завершивших спортивную карьеру;

- проанализировать риски, возникающие после завершения карьеры спортсменами-профессионалами;

- разработать программу "Сопровождение спортсменов-профессионалов в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры" и условия сопровождения спортсменов-профессионалов, и проверить их результативность экспериментальным путем.

Методы исследования обусловлены предметом исследования. С учетом изучения переживаний у спортсменов-профессионалов в процессе переходного периода, связанных с уходом из спорта, в исследование будут использоваться следующие методы: беседа, анкетирование.

Научная новизна исследование состоит в разработке комплексно-инновационной программы социализации спортсменов-профессионалов, которые завершили спортивную карьеру, включающей в себя комплекс сопровождающих мероприятий в его психологическом, физиологическом и социальном аспектах.

Теоретическая значимость:

- проанализировано понятие "сопровождение спортсменов-профессионалов в переходном периоде после завершения спортивной карьеры";
- разработана авторская программа "Сопровождение спортсменов-профессионалов в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой";
- выявлены функциональные и психологические характеристики спортсменов-профессионалов, завершивших спортивную карьеру .

Практическая значимость исследование заключается в практической апробации авторской программы "Сопровождение спортсменов-профессионалов в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой, после завершения спортивной карьеры", посредством реализации условий, обеспечивающих данный процесс. Результаты исследования доказывают эффективность применения программы и могут быть использованы для социализации экс-спортсменов в обществе.

Апробация и внедрение: результаты исследования были апробированы на Всероссийской Научно-практической конференции студентов и молодых ученых «Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе». Красноярск 6-9 июня 2018 г., что выразилось в публикации статей: "Программа "Сопровождение спортсменов-профессионалов в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры" и "Условия социализации и адаптации спортсменов-профессионалов, завершивших спортивную карьеру".

Структура работы - Диссертация состоит из Введения, двух глав, Заключения, списка литературы (66 источников на русском и английском языках) и Приложений. Текст диссертации иллюстрирован схемами, диаграммами и сопровождается таблицами.

Глава I: Теоретические предпосылки сопровождения спортсменов-профессионалов, завершивших спортивную карьеру в переходном периоде.

1.1 Теоретический анализ переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой у спортсменов-профессионалов.

Важное место в современной науке занимает изучение качества жизни бывших спортсменов, прославивших страну на ответственных соревнованиях, и которые завершили свою карьеру в спорте. Главная задача – это создание условий для профессионального спортсмена, как во время его профессиональной карьеры, так и после ее завершения.

Во время своей профессиональной карьеры в спорте спортсмен не испытывает проблем коммуникативного, психологического и социального характера, что выражается в его успешной социализации. Много путешествуя, спортсмен обретает новых друзей, пытается лучше узнать себя, раскрыть свои возможности, приспособиться к различным условиям, добиться признания и много другое.

Успешная карьера в спорте дает спортсмену достаточно высокий социальный статус. Когда он участвует в мировых форумах, на него смотрят как на героя. Высокое положение гарантирует высокий уровень доходов. Поэтому возможность потерять все это после завершения спортивной карьеры, на наш взгляд, сильно осложняет социализацию спортсмена в период завершения спортивной карьеры .

Таким образом можно сказать, что спортсмены профессионалы – это отдельное социальное сообщество, где люди объединены определенным видом занятости, где они одновременно проходят особый вид, в процессе которого они социализируются, приобретая статусную значимость в обществе [2].

Для осмысления особенностей социализации спортсменов-профессионалов, проанализируем сущность процесса социализации в целом. В общем понимании социализация – “процесс становления личности, усвоения индивидом ценностей, норм, установок, образов поведения, присущих данному обществу, социальной группе” [45].

Изучая феномен "социализации", отметим, что еще Зигмунд Фрейд обращал внимание на то, что индивид всегда находится в состоянии конфликта с обществом. Он разработал концепцию защитных механизмов, которые должны обеспечивать целостность и стабильность индивида в процессе социализации [46].

Советский социолог Г.М. Андреева рассматривала социализацию, как “двухсторонний процесс, включающий в себя, с одной стороны, усвоение индивидом социального опыта путем вхождения в социальную среду, систему социальных связей, с другой стороны, процесс активного воспроизводства системы социальных связей индивидом за счет его активной деятельности, активного включения в социальную среду” [5].

Базируясь на теоретических подходах к осознанию социализации, рассмотрим этот процесс применительно к спортсменам профессионалам. В контексте данного исследования интересным представляется этап завершения спортивной карьеры спортсменом-профессионалом, с учетом особенностей процесса адаптации к новой жизни и проблем, с которыми экс-спортсмен сталкивается.

Н.Б. Стамбулова в 90-х годах в своих исследованиях наиболее подробно изучила проблему кризиса завершения спортивной карьеры. По мнению ученого, кризис завершения спортивной карьеры и перехода к иной деятельности 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 [44]. В основу методики Н.Б. Стамбуловой положен комплексный подход, включающий в себя поиск путей решений в его психологическом, физиологическом и

социальном аспектах одновременно. По мнению ученого в ходе социализации и адаптации после завершения спортивной карьеры 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.

Проблема адаптации спортсменов, завершивших профессиональную карьеру, рассматривалась в трудах и других исследователей.

В работах О.Ю. Сенаторовой обращается внимание на необходимость исследования социальной адаптации спортсменов, завершивших профессиональную карьеру, которая обусловлена основными противоречиями между:

- потребностью в дополнении теории социальной адаптации для такой специфической категории граждан, как профессиональные спортсмены, завершающие карьеру и отсутствием психолого-педагогических условий управления данным процессом;

- необходимостью изучения и выявления механизмов адаптационных процессов в условиях реформирования системы отечественного спорта и выявления факторов, влияющих на качество социальной адаптации спортсменов-профессионалов;

- обеспечением успешности адаптации спортсменов-профессионалов к новой социальной среде и профессиональной деятельности и отсутствием у них знаний, умений, навыков и опыта, необходимых для этого;

- необходимостью управления процессом социальной адаптации со стороны педагогов-тренеров и отсутствием у них соответствующей психолого-педагогической компетентности [42].

В статьях Д.К. Давлеткалиева и С.Н. Шихвердиева констатируется, что характеристики психологической адаптации, существенно нарушенные у

спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры, способствуют снижению степени их адаптированности к спортивной деятельности [55, с. 107-110, 14].

В работах В.С. Бакулина и И.В. Федотовой указывается, что бывшие спортсмены, завершившие спортивную карьеру, имеют психоэмоциональные отклонения и средний уровень стресса [50, с. 134-141].

Б.И. Иванов и В.А. Китманов в свою очередь утверждают, что абсолютно неверно понимать адаптацию как исключительно позитивный приспособительный процесс к изменяющимся условиям внешней и внутренней среды [20, с. 120-121, 18, с. 33-36].

В представлении О.А. Мильштейна проблема завершения спортивной карьеры заключается в отсутствии научно обоснованной системы адаптации, которая бы объединяла весь мировой опыт, которая должна как можно быстрее помочь спортсмену социализироваться к новой жизни после профессионального спорта [26, с. 39-40].

Опрос, проводимый К.А.Куленковичем и О.А. Мильштейном среди советских олимпийцев, выступавших за сборную страны в зимних и летних играх в период с 1952 по 1972 года, показал, что для 52% спортсменов олимпийцев уход оказался внезапным, 44,2% отметили постепенность завершения спортивной карьеры. При этом 40,3% считают, что ушли из спорта вовремя, 41% - преждевременно, 7% - очень рано и 5,6% - поздно. В качестве основных трудностей после завершения спортивной карьеры, респонденты назвали: привыкание к новому образу жизни, получении образования, создание материальных условий для жизни, получение новой специальности, устройство семейной жизни, заполнение свободного времени [25].

Канадские ученые Д. Синклеир (D. Sinclair) и Т. Орлик (T. Orlick) выяснили, что спортсмены высокого класса, завершившие свою спортивную карьеру, отмечают потребность в: финансовой помощи (89%); информации о возможностях получения работы или образования (82%); информации о том, как другие спортсмены того же уровня преодолели уход из спорта (76%); переструктурировании опыта и умений в соответствии с новой карьерой или

интересом (74%); в практической помощи в поиске новой профессиональной карьеры и прогнозе профпригодности (74%); в психологической поддержке и внимании со стороны спортивных организаций, признании своих заслуг в развитии спорта (62%) [67, с. 138-150].

Проведенный анализ научных исследований позволяет заключить, что не всем спортсменам удастся успешно преодолеть кризис завершения спортивной карьеры и выделить факторы, сопровождающие данный процесс. К ним относятся: обостренное психологическое напряжение, отсутствие поддержки спортивного клуба, тренерского штаба, медицинского обслуживания и резкое снижение материальных доходов.

Правительство российской Федерации на законодательном уровне предпринимает попытки присвоить социальный статус спортсмену-профессионалу, после завершения спортивной карьеры. На данный момент, нет никаких гарантий, в том числе и социальных, что спортсмен после завершения спортивной карьеры будет поддерживаться государством, что бы он успел адаптироваться к новой жизни без всяких отрицательных последствий. На самом деле спортсмен во время профессиональных занятий спортом, за два-три года до завершения своей спортивной карьеры начинает задумываться о дальнейшей жизни вне спорта. Все эти мысли спортсменов о планировании своего будущего, не могут не отразиться на его результате в целом.

Вышесказанное позволяет сделать следующие выводы:

- под переходным периодом понимается период времени, в течение которого спортсмен, завершивший спортивную карьеру, проходит адаптацию и социализацию к новой жизни;

- в переходном периоде важно обратить внимание на условия, в которых проходит процесс адаптации спортсмена-профессионала, завершившего карьеру;

- спортсмен-профессионал после завершения спортивной карьеры нуждается в медицинском контроле за физиологическим состоянием, в психологической и социальной поддержке.

1.2 Функциональные и психологические характеристики спортсменов-профессионалов, завершивших спортивную карьеру.

Спортсмены, осуществляя свою трудовую функцию, испытывают как физические, так и психологические нагрузки. Изучение состояния организма спортсмена-профессионала в период завершения спортивной карьеры становится более важным, в связи с ростом заболеваемости и получения травм во время занятий профессиональным спортом (В.А. Епифанов, Е.М. Хекалов и другие). Тяжелые нагрузки, которые выполняет спортсмен на протяжении своей профессиональной карьеры, бесследно не уходят, отображаясь на состоянии здоровья после завершения занятий спортом (О.С. Коган, Е.Н. Чернышева и другие). Совокупность этих, а также многих других факторов (частые командировки и смена климата, которые влекут за собой сбой биологических ритмов организма, травматизм разной степени тяжести и др.) не может не отразиться на состоянии здоровья спортсмена, завершившего карьеру. Как правило, карьера спортсменов заканчивается в связи с достижением определенного возраста, при этом не исключается наличие у них профессиональных заболеваний, либо в виду стойкой утраты трудоспособности в связи с травмой, полученной во время тренировки или на соревнованиях. В виду этого нельзя не согласиться с мнением С.В. Алексеева о том, что лица, завершившие свою профессиональную спортивную деятельность, нуждаются в специализированной медицинской помощи также, как их коллеги, представляющие интересы своей страны на мировой арене [3, с. 7-17].

Поэтому для всех высококлассных спортсменов актуален вопрос нормирования и режима тренировочной нагрузки после ухода из большого

спорта. Отказавшись от привычной тренировочной нагрузки и резко снизив физическую активность, многие бывшие спортсмены не меняют одновременно режима и характера питания, в силу привычки сохраняют высококалорийный суточный рацион. Очень скоро при трудовой деятельности в качестве спортсмена в каком-либо виде спорта это приводит к нарушению обмена веществ, ожирению, иногда очень значительному и быстро развивающемуся [24, с. 20-21].

Существенные изменения могут испытывать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, эндокринная и другие системы, ранее привыкшие функционировать в условиях напряженной физической деятельности [29].

В своей работе И. В. Федотова проанализировал частоту встречаемости и структуру хронических заболеваний у экс-спортсменов. Установлено, что у 86% бывших спортсменов высокой квалификации в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой выявлена хроническая патология различных органов и систем. Ведущее место среди хронической патологии у бывших спортсменов занимают заболевания опорно-двигательного аппарата, в большей степени это остеохондроз позвоночника, затем заболевания суставов нижних конечностей. У всех экс-спортсменов с патологией нижних конечностей зафиксирована начальная стадия артроза коленного сустава. Периостит большеберцовой кости по данным проведенных исследований относится к 1 стадии заболевания. Затем по частоте встречаемости следуют болезни сухожильно-связочного аппарата: тендинит вращающей манжеты плеча и тендинит ахиллова сухожилия; патология суставов верхних конечностей: дистрофические заболевания лучезапястного сустава, артроз первого лучезапястного сустава; патология мышечного аппарата. Присутствуют признаки вегетативной лабильности. Нейроциркуляторные дистонии занимают особое место в структуре хронических заболеваний экс-спортсменов [49].

С помощью эхокардиографического оборудования более чем у половины бывших высококлассных спортсменов были обнаружены отклонения

в сердечной системе: малые аномалии развития сердца, единичные косые хорды левого желудочка, пролапсы митрального клапана.

Нередко у спортсменов, завершивших спортивную карьеру, встречаются заболевания желудочно-кишечного тракта. Результаты эзофагогастродуоденофиброскопии подтверждают наличие в случаях язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, приходится на функциональную диспепсию, затем следует хронический эрозивный гастродуоденит. Также стоит обратить внимание на дыхательную систему. У экс-спортсменов встречаются заболевания верхних дыхательных путей: хронический тонзиллит, хронический ринит, хронический ларингит. Присутствуют заболевания нижних дыхательных путей: ведущее место принадлежит хроническому бронхиту. Присутствует проблема связанное варикозным расширением вен нижних конечностей.

По-видимому также, как в свое время спортсмен адаптировался к постоянному повышению тренировочной нагрузки, он должен адаптироваться и к снижению физических нагрузок, полностью изменить характер питания. Бывшие высококлассные спортсмены, завершая карьеру в спорте высших достижений, резко меняют весь свой образ жизни. Следовательно, должны измениться привычки, режим, качественный и количественный состав пищи и т. д. Резкая смена образа жизни создает дополнительную стрессовую нагрузку на организм экс-спортсмена. Подобное стрессовое состояние может негативно повлиять на деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем и усилить риск возникновения сердечно-сосудистой патологии при их новом образе жизни [24, с. 20-21].

Другой проблемой, с которой сталкиваются бывшие спортсмены, особенно в видах спорта, тренирующих силу и выносливость, являются последствия необоснованного приема различных фармакологических препаратов для коррекции массы тела. Следует помнить, что любое несанкционированное введение гормональных препаратов представляет

собой грубое вмешательство в очень тонкие и сложные обменные процессы в организме.

Токсическое влияние анаболиков прежде всего сказывается на функции печени. Происходит ее перегрузка токсическими продуктами синтеза белка, вследствие чего в печени нарушается ряд жизненно важных функций. По той же причине страдают и почки, что может проявляться в почечных кровотечениях. Изменяется артериальное давление, появляются головные боли, тошнота, бессонница.

При приеме анаболиков повышается тонус мышц. Одновременно растут объем, сила и работоспособность мышц. Однако сухожилия и связки при этом не укрепляются и отстают в развитии от мышечных волокон, поэтому сухожилия и связки не всегда справляются с возросшей мышечной силой и не выдерживают перегрузки. Это приводит к травматическим надрывам и разрывам сухожилий, причем чаще страдают коленные и голеностопные суставы, кисти рук.

Гормональное влияние проявляется в нарушении функции всей эндокринной системы. Повышенное содержание андрогенов в крови угнетает секрецию гормонов гипофиза, что приводит к резкому снижению половых функций, импотенции. У мужчин происходит угнетение сперматогенеза и наблюдается обратное развитие половых желез.

Прием анаболических стероидов опасен и для женщин. Андрогенное действие анаболиков вызывает гирсутизм, происходит резкое угнетение секреции половых желез и нарушение репродуктивной функции.

Как у спортсменов-мужчин, так и у женщин вследствие грубого разрегулирования эндокринной системы возможно серьезное нарушение обменных процессов, приводящее к неконтролируемому набору веса, а иногда и ожирению совсем в молодом возрасте, особенно при снижении нагрузки, после выхода из спорта высших достижений.

При приеме препаратов, оказывающих влияние на центральную нервную систему, возможно появление нарушений психической деятельности, неврозы

различной степени тяжести. Симпатомиметики вызывают развитие раннего атеросклероза мозговых и коронарных сосудов, дистрофические и склеротические изменения в миокарде при перенапряжении, гипертонию и нарушение мозгового кровообращения.

Необоснованное применение при травмах сильных обезболивающих средств без медицинских показаний может вызвать некрозы и атрофии мышц, приводящие к необратимым изменениям со стороны опорно-двигательного аппарата и последующей инвалидизации.

Со стороны периферической нервной системы выявляются такие заболевания, как хронические радикулиты, невриты, невралгии. Так в исследованиях О.С. Когана отмечается, что самая высокая заболеваемость отмечалась у бывших спортсменов скоростно-силовых видов спорта, затем следуют представители спортивных единоборств и циклических видов спорта, имеющие примерно равные уровни заболеваемости. При этом более благоприятно выглядели показатели заболеваемости экс-спортсменов сложно-координационных и игровых видов спорта [24, с. 20-21].

Спортивная жизнь профессионального атлета также требует предельного напряжения его психических возможностей. По мнению А. В. Речкалова, спортсменам чаще, чем лицам, не занимающимся спортом, свойственно психологическое состояние, близкое к неврозу. Также с ростом квалификации и увеличением стажа занятий спортом наблюдается ухудшение психосоматического состояния [48, с. 10-13]. Высокие психоэмоциональные нагрузки, переносимые спортсменами во время спортивной карьеры, зачастую превышают их адаптационные возможности. Экс-спортсмену высокой квалификации в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой, приходится приспосабливаться к измененным условиям, которые общество предъявляет бывшему спортсмену. Проблемы, с которыми ему приходится столкнуться, откладывают свой отпечаток и на психологическое состояние.

В своих исследованиях И. В. Федотова определила основные причины адаптации у спортсменов-профессионалов в переходный период от занятий спортом к занятиям физической культурой, связанные с изменениями психоэмоционального состояния. В этот период экс-спортсмену присуще состояние подавленности, наблюдается нарушения сна, плохое настроение, повышенный уровень тревожности, отсутствие планов на будущее, недостаток времени, проведенных с близкими и родными людьми, появление вредных привычек, отсутствие понимания во взаимоотношениях на работе или учебе [49].

Анализируя научные источники, связанные с адаптации экс-спортсменов в переходный период от занятий спортом к занятиям физической культурой, можно обратить внимание на резкое снижение самооверенности. Появляется внутренняя конфликтность, повышается уровень самообвинения, спортсмен считает, что во всех своих неудачах виноват только он сам. Экс-спортсмен теряет силы в себе, пропадает желание изменить себя. Обществу с таким человеком взаимодействовать не просто. В эмоциональном состоянии бывший спортсмен в этот период сильно отличается, прослеживается агрессия, которая раньше отсутствовала. Он не удовлетворен своим положением в новой жизни [51, с. 256-258].

В социально-психологической адаптации, у спортсмена снижается уровень общения, коммуникабельности. Кроме того наблюдается недисциплинированность, халатность; равнодушие к окружающему; отсутствие интереса к событиям в стране и употребление нецензурных выражений. Равнодушие к происходящему вокруг очень часто является следствием каких-то внутренних, неразрешенных проблем, кризисного состояния. В данном случае спортсмены настолько сильно концентрируются на своей проблеме, что окружающее, не имеющее прямого отношения к их судьбе, перестает их волновать. Недисциплинированность и халатность являются следствием своего рода внутреннего расслабления отчаявшегося, так как спортсмены понимают, что от их стараний в спортивной карьере уже мало что зависит [8, с. 64-76].

В статьях В. В. Деларю, М. Е. Стаценко, И. В. Федотовой выделяются главные причины тревожности психоэмоционального состояния экстремиста в переходном периоде, обусловленные отсутствием поддержки со стороны семьи, характеризующиеся серьезными проблемами и разногласиями, ссорами с близкими, родственниками; обнаруживаются сложности в решении повседневных проблем; наблюдается отсутствие поддержки со стороны друзей; прослеживается отсутствие желания связывать свое будущее со спортом; вскрываются наличие вредных привычек, плохого настроения, отсутствие планов на будущее, повышенный уровень тревожности; выявляется наличие хронических заболеваний, которые не позволяют заниматься активной деятельностью; потеря друзей, связанная с завершением спортивной деятельности [48, с. 10-13].

Период завершения профессионально-спортивной карьеры многие ученые характеризуют, как кризисный этап в жизни спортсменов [14]. Экстремисты оказываются не готовыми к уходу из спорта и испытывают большие трудности в социальной адаптации к новой для них реальности и попадают в зону риска.

Слово "риск" французского происхождения и в переводе означает "опасность потерь", "действия на удачу", "расчет на счастливый случай". Риск – это опасность нежелательных отклонений от ожидаемых состояний в будущем, из учета которых принимаются решения в настоящем. Риск является объективным явлением, суть которого обусловлена неоднозначностью событий, которые произойдут в будущем. Он связан с упущенной возможностью, потерей, ущербом, что является практическим проявлением риска. До этого риск остается гипотетической опасностью. Хотя будущее принципиально непредсказуемо, ожидаемые события можно предвидеть с той или иной погрешностью в зависимости от того, какова природа таких событий: вероятностная или неопределенная [31].

Социальные риски – это риски социального происхождения; вероятные опасности, угрозы нарушения нормального (для данного общества)

социального положения, вызываемые неустранимыми для данного общества причинами, корнящимися в самом его конкретно-историческом устройстве. Социально значимым нарушением можно считать существенное отклонение от социальной нормы какого-либо (или нескольких) важнейших параметров социального положения той или иной социальной группы [53, с. 118-124].

По мнению С.С. Бразевича "социальный риск" – свойство человеческой деятельности по освоению социальной действительности в соответствии с ценностными установками в условиях предварительной многовариантности ее возможностей, где впоследствии может произойти конкретное нежелательное событие. Человек является «рискующим»: преследуя цель, он «участвует» в создании ситуации риска (вместе с окружающими обстоятельствами он содержательно складывает ее), или «рискуемым», когда человек сам не создает ситуацию риска, но является вовлеченным в нее [9, с. 92-94].

Социальный риск по мнению К.В. Добромыслова и Е.Е. Мачульской - это событие, при наступлении которого наступает материальная необеспеченность в связи с утратой доходов от трудовой деятельности или внутрисемейного содержания, возникает потребность в медицинских и социальных услугах [15].

Главными рисками для профессионального спортсмена выступают завершение карьеры и поиск новых социальных путей в его новой жизни. В сложившейся ситуации риски адаптации бывших спортсменов заключаются в следующем:

- высокие нагрузки во время профессиональной карьеры приводят к хроническим заболеваниям;
- происходит потеря высокого социального статуса (обретение нового статуса занимает продолжительное время);
- возникает социальная незащищенность (отсутствие социального и правового статуса бывших профессиональных спортсменов; отсутствие

социальных гарантий для профессиональных спортсменов, завершивших спортивную карьеру на законодательном уровне);

- нет опыта работы в иной, кроме спорта, сфере (жизнь профессионального спортсмена направлена на результативность спортивной деятельности);

- не востребованность на рынке труда специфического трудового стажа;

- нет актуальных знаний полученное во время спортивной карьеры образования или его отсутствие;

- наступает моральная дезадаптация (отсутствие ориентиров, мотивации, непонимание своего места в жизни, бесцельность, потерянности);

- возникает необходимость начинать профессиональную карьеру с нуля, встраиваться в новые социальные конструкты и отношения;

- склонность к девиантному поведению в случае длительности периода неустроенности (уход в криминальные структуры, алкоголизм, наркомания и другие) [34, с. 244-253].

Переходный период от занятий спортом к занятиям физической культурой профессиональным спортсменом переживается по-разному, поэтому необходимо разделять негативные факторы, происходящие на этапе завершения спортивной карьеры, на индивидуальные и общие. К индивидуальным относятся: прекращение профессиональных и дружеских связей с тренером, командой, руководством; психологический дискомфорт, вызванный отсутствием борьбы и побед, которые составляли главный смысл жизни спортсмена; психологический стресс, вызванный осознанием того, что знания в новой сфере деятельности ниже, чем былое спортивное мастерство; снижение доходов. К общим относятся: прекращение спортивной деятельности (тренировок и выступлений на соревнованиях); прекращение опеки со стороны федерации, спортивного клуба, тренеров, врачей, обслуживающего персонала [28, с. 104-110].

Влияние вышеперечисленных факторов смягчаются, если спортсмен оставляет спорт высших достижений постепенно, поэтапно снижая уровень

спортивных нагрузок. Однако спортсмены высокого класса предпочитают резко заканчивать спортивную карьеру, уходить из спорта непобежденными, считая недопустимым и унижительным для себя снижение спортивных результатов, проигрыши соревнований. В этом случае, как правило, спортсмен в полной мере испытывает психологические стрессы, неудовлетворенность, неустроенность и требует особой заботы.

Практика показывает, лишь не многие из бывших спортсменов переходят на тренерскую работу, находят себя в политике или бизнесе. Но к сожалению большая часть всех бывших спортсменов не находят себя в обществе, остаются нетрудоустроенными в силу отсутствия профессии: они всю свою жизнь занимались одним делом и все свое свободное время посвящали спорту. Подобные случаи, увы, не являются уникальными. Целый ряд атлетов, прославивших отечественный спорт, закончили жизнь самым страшным образом: в истории советского спорта хватало бывших чемпионов, которые зарабатывали себе на хлеб сдачей стеклотары и доживали век в старых квартирах [39]. История знает немало случаев, когда именитые спортсмены, защищавшие долгое время честь страны, после завершения своей спортивной карьеры зачастую оказывались неспособны найти себя в новой постспортивной жизни. Среди них олимпийский чемпион по боксу Владимир Сафонов, величайший футболист Валерий Воронин, великие гимнастки Зинаида Воронина и Тамара Лазакович [30], фигуристка Кира Иванова, футбольный талант Андрей Иванов, двухкратный олимпийский чемпион по хоккею Владимир Викулов. Жизнь каждого из них оборвалась после тяжелейших лет, проведенных в алкогольной зависимости.

Современные реалии трактуют иные возможности и сегодня таких негативных примеров гораздо меньше. Спортсмены стали перенимать опыт зарубежных коллег, которые, будучи достаточно прагматичными понимают, что не всю жизнь будут в спорте. Еще занимаясь большим спортом, они начинают вкладывать свои средства в бизнес (спортивный, ресторанный,

туристический и т. п.), находят свое место в околоспортивной сфере или в политике.

Одним из самых популярных способов трудоустройства спортивных знаменитостей в наше время стало их выдвижение в органы законодательной и исполнительной власти: местной или федеральной — это зависит от масштаба личности и количества завоёванных титулов. Таких примеров так же достаточно, трехкратный олимпийский чемпион Александр Карелин, хоккеисты Владислав Третьяк и Вячеслав Фетисов, фигуристы Ирина Роднина и Антон Сихарулидзе, гимнастки Алина Кабаева и Светлана Хоркина, конькобежка Светлана Журова, теннисист Марат Сафин, боксер Николай Валуев, дзюдоист Дмитрий Носов все они являются депутатами Государственной Думы или видными общественными деятелями [12].

Олимпийские чемпионы по синхронному плаванию Ольга Брусникина, Мария Киселева, гимнаст Алексей Немов и фигурист Илья Авербух пошли по другому пути, они стали основателями своего собственного телевизионного шоу, которые приносят приличный заработок [58]. Прославленные фигуристы Ирина Слуцкая и Алексей Ягудин стали известными телеведущими [7].

К сожалению, все эти хорошие примеры связаны с легендами спорта, которые на протяжении своей славной спортивной карьеры были иконами для многих миллионов болельщиков по всему миру. Но ведь для другого уровня спортсменов все эти возможности после спорта невозможны. Многие чемпионы пропадают из поля зрения болельщиков и с трудом адаптируются к обычной жизни.

Таким образом, анализ функциональных и психологических характеристик спортсменов-профессионалов в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой позволяет сделать следующие выводы. Долгие годы, проведенные в профессиональном спорте, у большинства спортсменов оставляют свой отпечаток после завершения спортивной карьеры:

- прежде всего это отклонения, связанные с состоянием здоровья. Внутренние системы человека, ранее привыкшие функционировать в условиях напряженной физической деятельности, после завершения спортивной карьеры несут существенные изменения. Происходит рецидив травм, которые были получены во время спортивной карьеры;

- психоэмоциональное состояние экс-спортмена, так же терпит свое изменение, появляется ощущение состояния подавленности, нарушения сна, плохое настроение, повышенный уровень тревожности, сложности во взаимоотношениях на работе, отсутствие желания связывать свое будущее со спортом, наличие сложностей в решении повседневных проблем;

- социальные проблемы влекут за собой риски, выражающиеся: в потере высокого социального статуса; социальной незащищенности; отсутствием опыта работы и невостребованность на рынке труда.

В период завершения спортивной карьеры у спортсмена возникают проблемы в поиске новой социальной роли в новой жизни. Сложность заключается в том, что экс-спортсмен неподготовлен к новым социальным условиям. В конечном итоге он сталкивается с неравными возможностями по достижению социального статуса в новых условиях. Поэтому как ни кому другому экс-спортсмену в период завершения карьеры нужна поддержка.

Таким образом, профессиональные спортсмены в период завершения спортивной карьеры сталкиваются с проблемами и нуждаются в комплексной поддержке, которая должна включать в себя социальную, медицинскую и психологическую поддержки одновременно.

1.3. Разработка программы сопровождения спортсменов-профессионалов в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры.

В настоящее время о проблемах, возникающих у профессиональных спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры, знает лишь ограниченный круг специалистов. Известны отечественные и зарубежные наработки, утверждающие что профессиональная деятельность спортсменов сопряжена с высоким травматизмом и риском для здоровья, а также ускоренным снижением общего уровня здоровья в результате выполнения запредельных физических и психоэмоциональных нагрузок, но они к сожалению немногочисленны. Профессиональные спортсмены после своей протяженной карьеры, не всегда могут безболезненно найти себя в социуме. Осложняется ситуация «последствиями после спорта», а именно: наличием прогрессирующих заболеваний, приобретенных в процессе занятий в спорте, отсутствием опыта и навыков работы по иным специальностям, психологическим и эмоциональным спадом, вызванным отсутствием четких ориентиров дальнейшего развития. Как рассматривалось выше в Введение государством предпринимаются определенные шаги в области социальной защиты спортсмена после завершения спортивной карьеры, но часть проблем остается не решенными, а именно: дополнительное обучение с преимущественным трудоустройством в сфере физической культуры и спорта, медицинское обеспечение или льготное исчисление трудового стажа и право на досрочное оформление пенсии по старости. Наличие обозначенных проблем и отсутствие социальной защиты позволяет сделать вывод о том, что после завершения карьеры профессиональные спортсмены - это социально незащищенная профессиональная группа.

Завершение спортивной карьеры, как "процесс" в трудах ученых И. Б. Иванова [18, с. 33-36], О.Ю. Сенаторовой [42], Н. Б. Стамбуловой [44], С.Н. Шихвердиева [54, с. 151-157] и других представляется собой особый

переходный период в жизни спортсмена, в течение которого необходима адаптация в профессиональной, психологической и социальной сферах жизнедеятельности.

В существующих зарубежных программах предлагаются способы решения по социализации экс-спортсменов, а именно:

- в течение двух лет в Нидерландах после окончания профессиональной карьеры спортсмену полагается социальная поддержка, которая предоставляется Олимпийским комитетом Нидерландов. В этот переходный период экс-спортсмен имеет право обратиться в Олимпийский комитет для получения услуг карьерного коучинга. Дополнительно, совместно с Олимпийским комитетом спортсменов, Олимпийский комитет осуществляет организацию разного рода мероприятий для экс-спортсменов с целью облегчения периода их адаптации и социализации после завершения спортивной карьеры [65];

- в Великобритании спортсменам, завершающим профессиональную спортивную карьеру, предоставляется поддержка в выборе новой сферы деятельности и реализации карьерного роста [68];

- Под эгидой национального Олимпийского комитета Италии для экс-спортсменов, которые завершили спортивную карьеру оказывается помощь по трудоустройству, а также возможность принятия участия в специальных образовательных программах для тренеров [64];

- Олимпийский комитет Норвегии предоставляет экс-спортсменам ряд мер для поддержки в переходный период после завершения спортивной карьеры: совместное планирование будущей карьеры и предоставляет услуги в сфере здравоохранения [66];

- в Соединенных Штатах Америки Национальной футбольной лигой разработана программа завершения карьеры, задачей которой выступает оказание помощи спортсменам при окончании их профессиональной спортивной деятельности и построении карьеры в сфере бизнеса. В рамках данной

программы также предоставляются консультации по вопросам финансового планирования и управления материальными ресурсами [38, с. 144-148];

- в Канаде для экс-спортсменов существует возможность предоставления материальной поддержки для оплаты своего образования. Также спортивными центрами проводятся специальные семинары, на которых осуществляется психологическая поддержка спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры [63].

Анализ вышесказанного скорректировал алгоритм работы над созданием авторской программы по сопровождению спортсмена-профессионала в переходном периоде от занятия спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры. За основу построения алгоритма исследования опирались на алгоритм построения научного исследования В.А Адольфа и М.Г. Яновой [59, с. 3-11].

На констатирующем этапе эксперимента приняли участия 30 человек (все профессиональные спортсмены, завершившие спортивную карьеру), им предлагалось пройти социологический опрос, содержащий 20 вопросов. Было интересно узнать, как у экс-спортсменов проходит процесс адаптации и социализации в новой жизни после спорта и нуждаются ли они в какой-либо поддержке в этом переходном периоде [60, с. 57-60].

Анализ результатов, полученных при анкетировании, позволил выделить основные направления деятельности, которые бы способствовала адаптации и социализации экс-спортсмена к их дальнейшей жизни в социуме. Проанализируем результаты:

Результаты анкетирования позволили заключить следующее: большая часть опрошенных экс-спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры на вопрос «Довольны ли Вы тем, как сложилась ваша жизнь после завершения спортивной карьеры» 63,3% (19 человек) ответили, что неудовлетворены тем, как сложилась их жизнь после ухода из спорта; 13,3% (4 человека) - удовлетворены частично; и только 23,4% (7 человек) - удовлетворены полностью; 80% (24 человека) опрошенных признали

"переходный период" от занятий спортом к занятием физической культурой, после завершения спортивной карьеры, как жизненный кризис; на вопрос "Считаете ли Вы, что должна оказываться поддержка спортсменам на этапе завершения спортивной карьеры?" большинство ответили «да» 73,3% (22 человека), меньшинство - «нет» 16,7% (5 человек), остальная часть частично согласилась с оказании поддержки - 10% (3 человека). Таким образом, большая часть спортсменов полагает, что в переходный период экс-спортсменам необходима помощь; только 16,7% (5 человек) опрошенных был выработан четкий план ухода из профессионального спорта, остальные частично когда то и продумывали эту ситуацию, но в итоге к уходу из большого спорта были не готовы. Из личной беседы выяснилось, что уход из спорта был быстрым и внезапным, у спортсменов не было времени, чтобы подготовиться к нему. Многие не решили, чем они будут заниматься после окончания спортивной карьеры; то, что экс-спортсмены нуждаются в психологической поддержке на этапе завершения спортивной карьеры, подтвердили 60% (18 человек) участников исследования. Тем не менее, обращались за психологической помощью не так уж много спортсменов - всего 6,7% (2 человека). В процессе общения с экс-спортсменами удалось выяснить, что основной причиной этого является «стеснение», непонимание нормальности таких проблем, а также отсутствие психологов в большинстве спортивных клубов; на вопрос "Изменилось ли у Вас материальное благополучие?" большинство 80% (24 человека) ответили, что "да". Таким образом практически у всех спортсменов после завершения спортивной карьеры происходит снижение уровня дохода: заканчиваются контракты, прекращаются трудовые договоры и другое; помощь в медицинском сопровождении понадобилась - 60% (18 человек) опрошенных. Это связано прежде всего с травмами, которые были получены на протяжении профессиональной спортивной карьеры. В процессе общения так же была затронута тема "коррекции веса", таким образом возникает необходимость в консультации по питанию с профессиональным диетологом; на вопрос

"Прибегали ли вы к чьей-либо помощи для адаптации к новой жизни?" 86,6% (26 человек) экс-спортсменов ответили "нет"; для 50% (15 человек) опрошенных уход из спорта повлиял на общение с близкими людьми. В ходе беседы выяснилось, что экс-спортсмен из-за резкой смены деятельности, режима дня, возникших проблем, связанные с адаптацией к новым условиям жизни, становится более раздражительным. Этот факт подтверждают исследования Е. В Андриенко [6], Л.А. Гордона [11, с. 3-8] и других. Все это не может ни как не отобразиться на общении с близкими тобой людьми; на вопрос "Поддерживаете ли Вы отношение со своим клубом после завершения спортивной карьеры?" 53,3% (16 человек) ответили "да", таким образом можно сказать, что экс-спортсмены по возможности стараются не прекращать поддерживать свои отношения с людьми, которые на протяжении многих лет объединяли общие цели. Большинство опрошенных профессиональных спортсменов - 76,7% (23 человека) после завершения спортивной карьеры, хотели остаться работать с спортивной отрасли. В процессе беседы с экс-спортсменами было выяснено, что будет не правильно, если огромный опыт накопленный на протяжении всей спортивной жизни, не будет правильно применен после завершения спортивной карьеры. В первую очередь - это тренерская деятельность, так же возможны должности на различных спортивных объектах и другое; в процессе опроса выявлено, что 83,3% (25 человек) спортсменов сожалеют, что им пришлось закончить со спортом высших достижений. На вопрос: «Хотели бы вы продолжить заниматься спортом?» экс-спортсмены, завершившие свою карьеру, разделились во мнении почти наполовину, положительно ответили 53,3% (16 человек). Таким образом, даже завершив спортивную карьеру, многие спортсмены продолжают жить спортом. Приходится тяжело расставаться с сформировавшейся за многие годы "спортивной личности", что не может не отразиться в замедлении процесса адаптации и социализации к новой жизни после спорта. Это на наш взгляд является довольно серьезной проблемой, требующей пристального внимания со стороны психологов.

Таким образом, анализ полученных данных показывает, что:

- экс-спортсмены сами воспринимают завершение спортивной карьеры как кризис в своей жизни (24 человека - 80 % опрошенных);
- у спортсменов возникают проблемы, связанные с адаптации и социализации к жизни после спорта (21 человека - 70 % опрошенных);
- выявлена необходимость оказания различной помощи или поддержки экс-спортсменов: психологической, социальной, медицинской, материально-экономической. При этом, сами спортсмены за помощью не обращаются.

Полученные данные могут служить ориентирами для оказания поддержки спортсменом профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры и подтверждают необходимость разработки программы сопровождения спортсменов-профессионалов в переходном периоде.

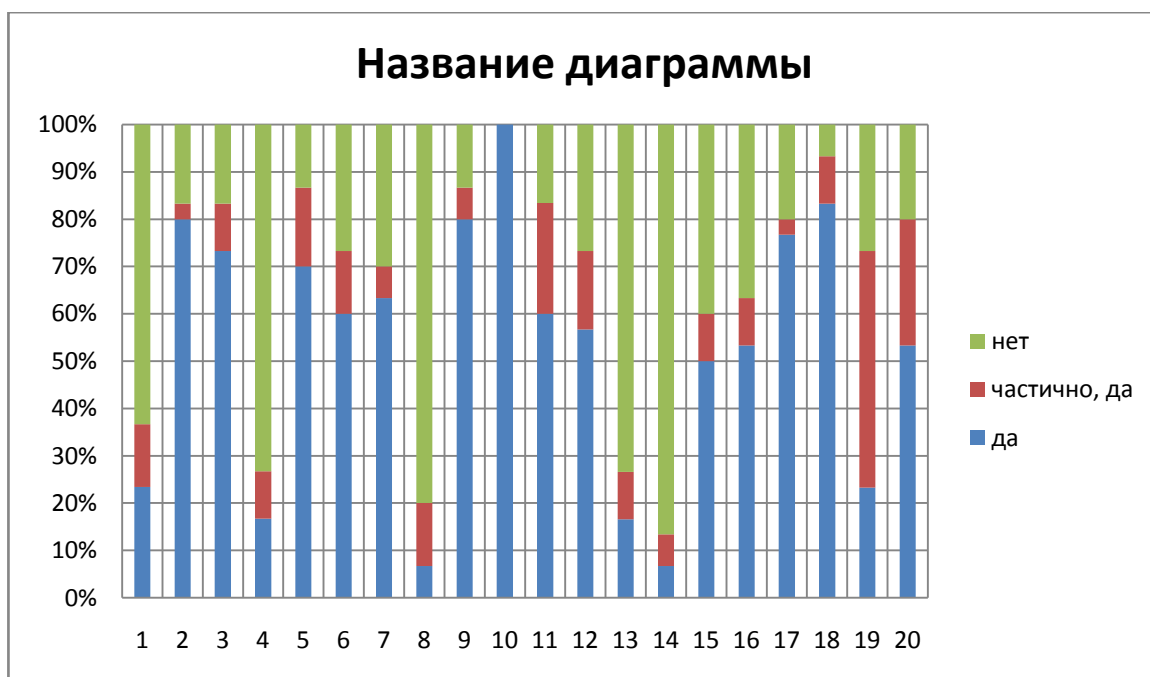


Рис. 1 - Диаграмма результатов опроса экс-спортсменов, полученные в эксперименте.

Суждения, которые высказали участники эксперимента подтверждают исследования Д. К. Давлекталиева [14], О.Ю. Сенаторовой [42], Н.Б. Стамбуловой [44], С. Н. Шихвердиева [56, с. 97-100] в частности, о том, что

завершение профессиональной спортивной карьеры имеет характер психологического кризиса. Таким образом, анализ данных анкетирования позволяет определить основные проблемы, с которыми сталкивается экс-спортсмен в период завершения спортивной карьеры, а также наметить пути их решения. Также в ходе исследования выявлены основные проблемы на этапе завершения спортивной карьеры: социальные, психологические, экономические и физиологические.

Таким образом, анализ данных анкетирования позволил нам определить основные группы проблем, с которыми сталкивается экс-спортсмен в период завершения спортивной карьеры, а именно: социальные, психологические и физиологические проблемы.

На основании теоретико-методологического анализа проблемы исследования, с учетом изучения накопленного практического опыта и на основании полученных в результате опроса данных, нами было принято решение в разработки авторской программы "Сопровождение спортсменов-профессионалов в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой, после завершения спортивной карьеры". При разработке программы, мы опирались на алгоритм построения программы М.Г. Яновой [61]. Данное решение обусловлено необходимостью государственного заказа на социальную и психологическую поддержку спортсменов-профессионалов, завершивших спортивную карьеру.

Согласно логике изложения материала мы понимаем что наша программа по сопровождению экс-спортсменов в должна состоять из четырех блоков: функционально-диагностический, социально-адаптационный, психологический и активно-деятельностный.

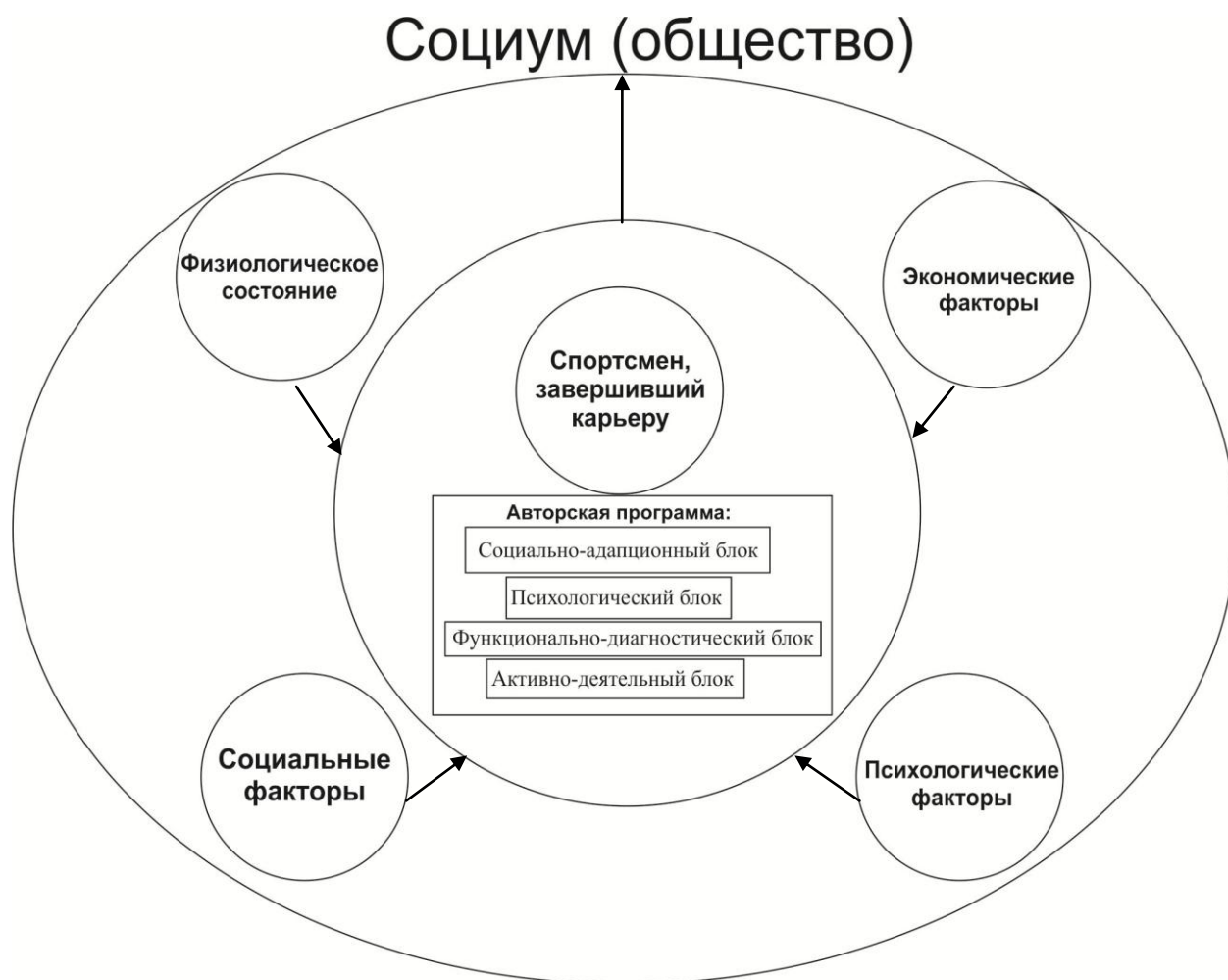


Рис. 2 - Модель сопровождения спортсмена-профессионала на этапе завершения спортивной карьеры, используя авторскую программу "Содействия социализации и адаптации спортсменов- профессионалов, завершивших спортивную карьеру" .

Целью данной программы является пошаговая реализация условий сопровождения спортсменов-профессионалов, в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры.

Задачи программы:

1. Определить взаимосвязь функциональных и психологических состояний спортсменов и характеристик их социальной адаптации.
2. Исследовать эффективность применения авторской программы сопровождения профессиональных спортсменов в новых условиях жизнедеятельности после ухода из профессионального спорта.

Апробация и внедрение: результаты исследования были апробированы на Всероссийской Научно-практической конференции студентов и молодых ученых «Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе». Красноярск 6-9 июня 2018 г., что выразилось в публикации статей: "Программа "Сопровождение спортсменов-профессионалов в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры" и "Условия социализации и адаптации спортсменов-профессионалов, завершивших спортивную карьеру".

При разработке авторской программы "Сопровождение спортсменов-профессионалов в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой, после завершения спортивной карьеры", данные показали, что экс-спортсмен после завершения спортивной карьеры нуждается в оказании поддержки, которая включает комплекс мероприятий в социальном, психологическом и физиологическом направлениях. На основании вышесказанного нами была сгруппирована работа по блокам: функционально-диагностический, социально-адаптационный, психологический, активно-деятельный, каждый из которых включает направленный комплекс мер. Далее, каждый блок рассмотрим по отдельности, и выявим главные на наш взгляд решения проблем, с которыми экс-спортсмен сталкивается на этапе завершения карьеры.

Функционально-диагностический блок:

- консультация по питанию с профессиональным диетологом. (азработка врачом-диетологом корректировки персонального питания, акцентируя внимание на резкое снижение вашей физической активности);
- комплекс мер, направленных на всестороннее медицинское обследование (оперативное вмешательство, восстановительное лечение, ортопедические манипуляции, физиотерапевтическое лечение, лекарственную помощь, массаж и лечебную физкультуру). По мнению С.В. Алексеева о том, что лица, завершившие свою профессиональную

спортивную деятельность, нуждаются в специализированной медицинской помощи также как их коллеги, представляющие интересы своей страны на мировой арене [3, с. 7-17].

Активно-деятельностный блок:

- поддержание двигательной активности (занятия физической культурой). Создание условия для занятий, возможность выбора (тренажерный зал, групповые упражнения в залах, занятия на свежем воздухе, туристические походы, командные игры и другие) по выбору. Исследования В.С.Бакулина, М.Е. Стаценко, И.В.Федотовой подтверждают, что изменения двигательного режима в прошлом профессионального спортсмена, связанные с резкой сменой деятельности и на определенном этапе жизни привычного уровня функционирования организма, нередко оказываются небезопасными для здоровья [50, с. 134-141].

Социально-адаптационный блок:

- предоставление услуг в сфере деятельности (мониторинг рынка занятости и выбор подходящей работы). По мнению Н.Коваленко профессиональному спортсмену, который долгие годы посвятил спорту высших достижений трудно конкурировать с теми, кто посвятил годы разностороннему базовому и специальному образованию, производственной практике и работе по специальности [23, с. 71-83];

- посещения и активное участие в спортивных мероприятиях. Благодаря активному взаимодействию и встречам экс-спортсмен после завершения профессиональной спортивной карьеры осознает свою причастность к спорту и к общественной жизни. Общение с молодыми спортсменами обеспечивает преемственность поколений, осуществляется передача накопленного опыта от поколения к поколению;

- сохранение семейных ценностей. После завершения спортивной карьеры экс-спортсмен больше времени проводит со своей семьей, что влечет за собой укрепление семейных ценностей (совместное посещение массовых мероприятий; просмотр командных игр профессионалов; активный

отдых на природе в кругу близких друзей; посещение культурно-развлекательных мероприятий и другие);

- Организация и проведения мероприятий с клубом, в котором посвятил долгие годы своей профессиональной карьеры в спорте (встречи с тренерами, одноклубниками приуроченные к празднованию истории клуба).

Психологический блок:

- консультации и работа с профессиональным психологом. Исследования И.Б. Иванова доказывают, что после прохождения сеансов психологического консультирования у профессиональных спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры достоверно возрастает удовлетворенность жизнью, информированность в профессиональной сфере, принятие решения о выборе профессии и отношение к нему [19]. Психологическая поддержка осуществлялась, путем обучения экс-спортсменов навыкам регулирования собственных переживаний, саморегуляции, рефлексии. Саморегуляция - свойство систем в результате реакций, компенсирующих влияние внешнего воздействия, сохранять внутреннюю стабильность на определенном, относительно постоянном уровне [32]. Саморегуляция призвана быстро успокоить, устранить эмоциональное напряжение и нормализовать эмоциональный фон. Нами использовались широко известные приемы:

- изменение направления мыслей (переключение внимание на приятный объект), в виде простой беседы на свободные темы;

- тренировки эмоциональной устойчивости [Приложение 4];

- применение специальных дыхательных упражнений (дыхательные упражнения для успокоения нервной системы и снятия напряжения) [Приложение 2];

- аутогенные тренировки направленные на снижение нервно-эмоционально возбуждения [Приложение 3].

- так же проведение тренингов, связанные с дальнейшей карьерой.

В контексте комплексного подхода организация структуры авторской программы "Сопровождение спортсменов профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры" осуществляется за счет применения разных методов: организация психологических тренингов; медицинского консультирования; организация двигательной активности; организация спортивных и культурно-массовых мероприятий. Занятия проводились в форме свободного общения, посещения и участия в различных мероприятиях.

Для реализации программы сопровождения спортсменов-профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры разработан план мероприятий. Организационная структура авторской программы организована в недельный график и осуществлялась в течение года, и была рассчитана на 627 часов. Полный курс занятий состоял из 13 циклов по 4 недели в каждом.

Количество часов, отведенных на выполнение мероприятий по реализации программы, содержательно представлены в блоках:

- Функционально-диагностический блок - 3 часа;
- Психологический блок - 104 часа;
- Социально-адапционный блок - 312 часов;
- Активно-деятельный блок - 208 часов.

План занятий по сопровождение спортсменов профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры.

Таблица 1

План занятий неделя №1

№ недели	Вид занятий		Кол-во часов
1	пн	Медицинское наблюдение	1
		Консультация с диетологом, составления плана питания на 2 недели (сбор и фиксация информации)	1
	вт	Занятия физической культурой (тренажерный зал, групповые занятия на улицах и в залах, игровые виды спорта и другие)	2
	ср	Проведение психологического тренинга на тренированность эмоциональной устойчивости	2
	чт	Свободное время	
	пт	Просмотр с близкими людьми игр профессиональных команд в г. Красноярске (ФК Енисей, РК Красный Яр, Енисей СТМ, ВК Енисей, БК Енисей, хоккей с мячом Енисей, ХК Сокол)	2
	сб	Посещение спортивных мероприятий г. Красноярска	1
		Занятия физической культурой (тренажерный зал, групповые занятия на улицах и в залах, игровые виды спорта и другие), Возможность участия в спортивных мероприятиях, как участник	2
	вс	Совместное сопровождение времени в кругу близких людей. (туристические походы, выезды на природу, прогулки по городу, поход в кинотеатры, театры и другие)	3

Таблица 2

План занятий неделя №2

№ недели	Вид занятий		Кол-во часов
2	пн	Мониторинг рынка труда	1
	вт	Занятия физической культурой (тренажерный зал, групповые занятия на улицах и в залах, игровые виды спорта и другие)	2
	ср	Проведение психологических тренингов направленные на успокоение нервной системы (дыхательные упражнения)	2
	чт	Свободное время	
	пт	Просмотр с близкими людьми игр профессиональных команд в г. Красноярске (ФК Енисей, РК Красный Яр, Енисей СТМ, ВК Енисей, БК Енисей, хоккей с мячом Енисей, ХК Сокол)	2
	сб	Посещение тренировок бывшего клуба, встреча с тренерами и одноклубниками	1
		Занятия физической культурой (тренажерный зал, групповые занятия на улицах и в залах, игровые виды спорта и другие), Возможность участия в спортивных мероприятиях, как участник	2
	вс	Совместное сопровождение времени в кругу близких людей. (туристические походы, выезды на природу, прогулки по городу, поход в кинотеатры, театры и другие)	3

Таблица 3

План занятий неделя №3

№ недели	Вид занятий		Кол-во часов
3	пн	Свободное время	
	вт	Занятия физической культурой (тренажерный зал, групповые занятия на улицах и в залах, игровые виды спорта и другие)	2
	ср	Проведение психологических тренингов направлены на снижение нервно-эмоционального возбуждения. Аутогенная тренировка	2
	чт	Свободное время	
	пт	Просмотр с близкими людьми игры профессиональных команд в г. Красноярске (ФК Енисей, РК Красный Яр, Енисей СТМ, ВК Енисей, БК Енисей, хоккей с мячом Енисей, ХК Сокол)	2
	сб	Посещение спортивных мероприятий г. Красноярска	1
		Занятия физической культурой (тренажерный зал, групповые занятия на улицах и в залах, игровые виды спорта и другие), Возможность участия в спортивных мероприятиях, как участник	2
	вс	Совместное сопровождения времени в кругу близких людей. (туристические походы, выезды на природу, прогулки по городу, поход в кинотеатры, театры и другие)	3

Таблица 4

План занятий неделя №4

№ недели	Вид занятий		Кол-во часов
4	пн	Свободное время	
	вт	Занятия физической культурой (тренажерный зал, групповые занятия на улицах и в залах, игровые виды спорта и другие)	2
	ср	Проведение психологических тренингов, направленных на определения будущего выбора профессии	2
	чт	Свободное время	
	пт	Просмотр с близкими людьми игр профессиональных команд в г. Красноярске (ФК Енисей, РК Красный Яр, Енисей СТМ, ВК Енисей, БК Енисей, хоккей с мячом Енисей, ХК Сокол)	2
	сб	Посещение тренировок бывшего клуба, встреча с тренерами и одноклубниками	1
		Занятия физической культурой (тренажерный зал, групповые занятия на улицах и в залах, игровые виды спорта и другие), Возможность участия в спортивных мероприятиях, как участник	2
	вс	Совместное сопровождения времени в кругу близких людей. (туристические походы, выезды на природу, прогулки по городу, поход в кинотеатры, театры и другие)	3

Таким образом, разработанная авторская программа "Сопровождение спортсменов профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры", которая включает в себя мероприятия по следующим аспектам:

- организация и контроль медицинского сопровождения экс-спортсмена;
- психологическая консультация;
- создание условия для занятий физической культурой;
- мониторинг рынка труда в предоставлении вакансий;
- организация посещений мероприятий различного уровня (туристические походы, прогулки по городу, выезды на природу и другие);
- организация и проведение встреч с друзьями.

Выводы по I главе.

Период завершения спортивной карьеры связан с состоянием спортсмена, которое характеризуется как кризисное. Профессиональные спортсмены, составляющие достаточно большую и устойчивую социальную общность, находятся в поле зрения средств массовой информации, населения, специалистов спорта и др. Однако их спортивная карьера скоротечна. Завершая карьеру в спорте высших достижений, они вынуждены включаться в новую, порой совершенно неизвестную им систему социальных отношений. В этом переходном периоде экс-спортсмен сталкивается с различными факторами, которые замедляют процесс социализации в обществе:

- социальная незащищенность (обретение нового социального статуса, отсутствием профессии и опыта работы, невостребованность на рынке труда и другие);
- хронические заболевания после профессиональной спортивной карьеры;

- психологические расстройства (агрессия, возбужденность и другие);
- материальное неблагополучие (резкое снижение уровня заработной платы).

В советские времена отношение к спортсменам было более жестким. Тогда они не имели таких материальных благ, как сейчас. Сегодня таких негативных примеров гораздо меньше. Спортсмены стали перенимать опыт зарубежных коллег, которые достаточно прагматичны и понимают, что не всю жизнь будут в спорте. На наш взгляд экс-спортсменам необходима поддержка в это не простой для них период в жизни, путем разработки программы по сопровождению спортсменов профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры. Программа должна содержать комплексный подход, в котором содержится физическая реабилитация экс-спортсменов, психологическая поддержка, социальная адаптация, одновременно:

- оказание психологической помощи спортсменам, находящимся на этапе кризиса завершения карьеры и после ее окончания ;

- преобразования социальных условий жизни спортсменов высокого класса после завершения спортивной карьеры должны носить приоритетный характер в деятельности физкультурно-спортивных организаций, так как ветераны спорта — это резерв повышения уровня работы спортивных коллективов, они способны оказывать поддержку спортсменам в сложных жизненных ситуациях;

- важным аспектом данной проблемы является социальная защита людей, избравших для себя спортивную карьеру, оказание им материальной и правовой поддержки со стороны государственных или общественных организаций сферы физической культуры и спорта, помощь в пенсионном обслуживании;

- оказание медицинской помощи спортсменам (медицинское обслуживание, наблюдение за здоровьем спортсмена, завершившего карьеру);

- привлечение бывших спортсменов к соревнованиям ветеранов, к участию в общественной жизни, выступлениям перед молодежью;

- создание специальных фондов, предполагающих материальную поддержку бывших спортсменов;

- консультация профессионального психолога – врач в личных беседах помогает спортсмену в адаптации к новой жизни;

- предоставление услуг в сфере деятельности;

Таким образом, реализация комплексной программы "Сопровождение спортсменов профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры " необходима для обеспечения социализации экс-спортсмена в обществе.

Глава II: Условия сопровождения спортсменов-профессионалов в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры.

2.1 Реализация условий сопровождения спортсменов-профессионалов в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры .

Данный параграф посвящен реализации условий сопровождения спортсменов-профессионалов в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры. Для осмысления процесса реализации условий, рассмотрим собственно сами условия.

"Условием" по мнению А.П. Евгеньевой называется требование, предусматривающее действие его участников в определенных обстоятельствах [33].

В контексте нашего исследования мы выделяем следующие условия:

- в целях разработки и реализации авторской программы "Сопровождение спортсменов профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры" (представленная выше в параграфе 1.3)

- и для того, чтобы реализация нашей программы была в полной мере эффективной и результативной, нам необходима активная деятельность самого экс-спортсмена (с этой целью мы организуем встречи с молодыми спортсменами, проведение мастер классов и другое).

Мы соглашались с мнением Н.Н. Михайлова и С.М. Юсфина, которое раскрывается в утверждении, что человек "должен понять, что его собственные интересы, желания и потребности находятся в противоречии. Поэтому в ситуации выбора он становится ответственным перед собой" [27].



Рис. 3 - модель реализации программы сопровождения спортсменов профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры", где:

1 условия - авторская программа "Сопровождение спортсменов профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры";

2 условие - активизация деятельности самого спортсмена-профессионала в период завершения спортивной карьеры.

Далее рассмотрим процесс реализации выделенных условий подробно:

Как отмечалось ранее (параграф 1.3) авторская программа будет реализовываться циклично по исполнению комплексных мероприятий, направленных на оказание поддержки в социальном, психологическом и физиологическом направлениях. Что касается экономических факторов, сопровождающих экс-спортсмена в период завершения спортивной карьеры, то экономическая поддержка оказывается вчерашним спортсменам фрагментарно (по решению спортивных обществ, школ и других) и не имеют четко выстроенного комплекса мер поддержки. По содержанию авторская программа "Сопровождение спортсменов профессионалов во время

переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры" состоит из 4 блоков: функционально-диагностический, социально-адаптационный, адапционно-психологический и активно-деятельностный, и рассчитана на 627 часов.

При реализации авторской программы из 30 спортсменов, завершивших спортивную профессиональную карьеру, было сформировано две группы по 15 человек : экспериментальная (15 человек), члены которой будут принимать участие в программе "Сопровождение спортсменов профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры", а вторая группа — контрольной (15 человек), участники этой группы период после завершения спортивной карьеры проводили в свободном для себя режиме. Всем участникам предложено пройти новый опрос, специально составленный на основе блоков (параграф 1.3) нашей программы [Приложение 5], использовалась специально разработанная анкета. Методика представляет собой перечень различных аспектов жизни, с которым на наш взгляд сталкивается экс-спортсмен на этапе завершения спортивной карьеры, которые предлагается оценить по 3 уровням: высокому, среднему и низкому. Предлагалось дать свою оценку утверждениям на начальный момент перед экспериментом.

В результате анкетирования, были получены результаты, которые представлены на диаграммах (рис. 4, 5):

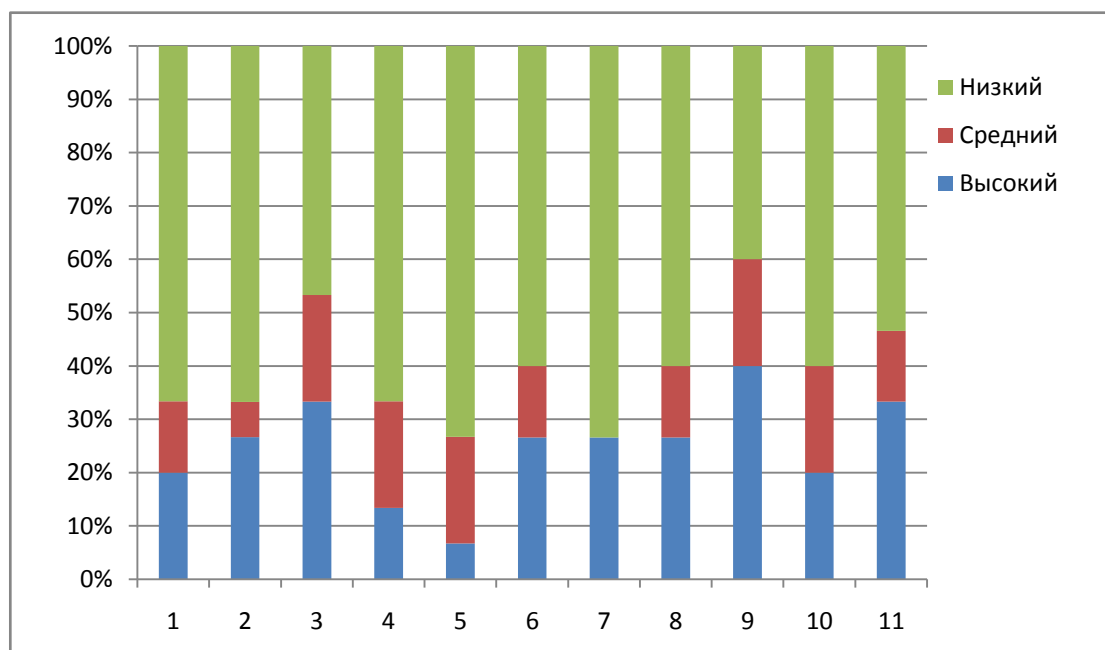


Рис. 4 - Результаты анкетирования контрольной группы на начало эксперимента.

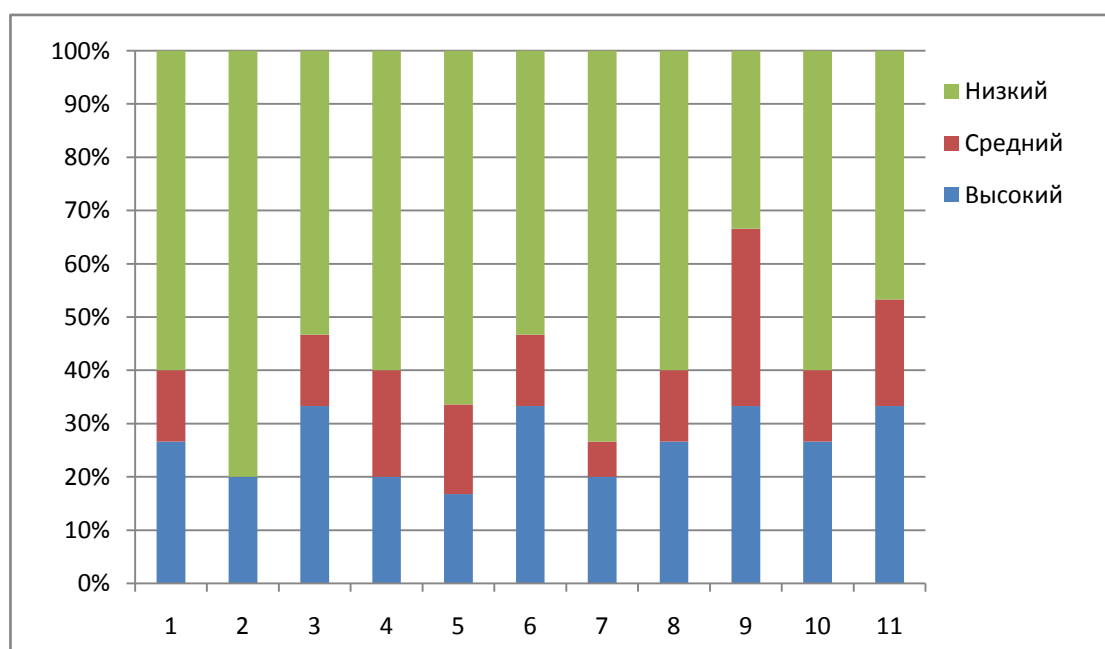


Рис. 5 - Результаты анкетирования экспериментальной группы на начало эксперимента.

Данные анкетирования свидетельствуют о том, результаты проведенного опроса двух групп на начальной стадии перед внедрением программы "Сопровождение спортсменов профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры" практически идентичны. Из этого можно сделать вывод, что участники обеих групп на данном этапе находятся на одинаковых условиях реализации проблем переходного периода.

Представим результаты анкетирования экс-спортсменов экспериментальной группы (15 человек), находящихся на этапе завершения спортивной карьеры; 26,6% (4 человека) считают, что находится под медицинским наблюдением нужно и после завершения спортивной карьеры, у 60% (9 человек) нет возможности в медицинском консультировании; 80% (12 человек) не задумывались о консультировании с профессиональным диетологом, не смотря на то что при личной беседе сами акцентировали внимание на изменения состояния структуры тела (увеличение массы тела); информация о сфере услуг на рынке труда устраивала только 33,3% (5 человек), 13,4% (2 человека) опрошенных считали информацию по трудоустройству не достаточно полной, а 53,3% (8 человек) такой информации не обладали; 20% (3 человека) опрошенных с помощью интернет ресурсов владели информацией о спортивных мероприятиях, которые проходили в г.Красноярске, и по мере возможности становились их участниками. 60% (9 человек) в подобных мероприятиях участия не принимали; только 13,4% (2 человека) поддерживают связь со своим спортивным клубом, в котором на протяжении долгих лет тренировались. У 73,2% (11 человек) оборвалось общение со своей командой; всего у 33,3% (5 человек) была возможность провести свободное время в кругу семьи и близких друзей, а 53,3% (8 человек) такую возможность имели крайне редко; понимание необходимости быть нужным обществу и уверенность в завтрашнем днем была лишь у 20% (3 человека) опрошенных, а у 73,4% (11 человек) такой уверенности не было; умение хорошо адаптироваться к новым условиям было у 26,6% (4 человека), 60% (9 человек) посчитали, что тяжело привыкают к новым условиям; хорошо взаимодействовать с новыми людьми могли 33,3% (5 человек), а 66,7% (10 человек) опрошенных осваивались не просто в новой компании; контролировать свои эмоции получалось у 26,6% (4 человека), остальные 73,4% (11 человек) не всегда могли совладать со своей раздражительностью, агрессией и другое; постоянное участие в занятиях физической культурой было только у 33,3% (5 человек)

опрошенных, а у 66,7% (10 человек) такая возможность появлялась очень редко или вообще отсутствовала.

Полученные данные свидетельствуют о доминировании низкого уровня понимания у экс-спортсменов процесса адаптации и социализации в обществе после завершения спортивной карьеры.

В течении одного года, когда идет реализация авторской программы, участникам экспериментальной группе ежедневно предлагаются цели и задачи, созданные на наш взгляд для эффективного и успешного процесса адаптации экс-спортсмена после завершения спортивной карьеры. Комплексный подход заключается в том, что в течении всего периода реализации авторской программы происходит применение одновременно четырех направлений поддержки, это можно проследить на примере реализации программы в течении недели (таблица №5). В каждом блоке формулируются цели и задачи, которые участники экспериментальной группы должны выполнить.

Программа реализуется в течение одного года, что составляет 52 недели. Программа разбита на 13 циклов, каждый из которых состоит из четырех недель. На протяжении четырех недель в повторяющихся блоках экспериментальной группе постоянно ставятся новые цели и определяются задачи, которые участник эксперимента должен выполнить. К примеру, в течении четырех недель проходит четыре занятия в адаптационно-психологическом блоке, что составляет 8 часов, по 2 часа на одно занятие: на первой неделе занятие проводится в виде психологического тренинга, направленного на тренированность эмоциональной устойчивости; второй неделе тренинга направлен на успокоение нервной системы, с помощью дыхательных упражнений; третья неделя - тренинг направлен на определения будущего выбора профессии, с помощью проведения беседы; четвертая неделя - тренинг направлен на снижение нервно-эмоционального возбуждения, с помощью аутогенных тренировок. Аналогично экс-спортсмену даются задачи и в социально-адаптационном блоке, все

упражнения направлены на поддержку в процессе социализации в обществе.

В течении четырех недель (24 часа) предлагается на выбор:

- по пятницам просмотр с близкими людьми игр профессиональных команд в г. Красноярске. Выбор мероприятия определяется произвольно, зависит от удобства перемещения транспорта, времени и других. Варианты игр: ФК Енисей, РК Красный Яр, Енисей СТМ, ВК Енисей, БК Енисей, хоккей с мячом Енисей, ХК Сокол и других.

- по субботам посещение праздников, организованные на спортивных площадках города, встреча с и края. Каждые выходные постоянно проходят мероприятия, связанные со спортом. Информацию по ним можно легко найти социальных сетях. В течении недели проводился мониторинг календаря спортивных мероприятия, затем совместно выбиралось место. Так же организация мастер классов, проведения встреч с одноклубниками.

- по воскресениям совместное сопровождения времени в кругу близких людей. Так же предлагались варианты: туристические походы, выезды на природу, прогулки по городу, поход в кинотеатры, театры и другие.

В активно-деятельностном блоке - вторник и четверг каждой недели, аналогично выбирались возможные варианты проведения занятий, связанные с получением физической нагрузки: посещения тренажерного зала, групповые занятия на улицах и в залах, игровые виды спорта и другие.

Важным является то, что на протяжении одного цикла (4 недели), для экспериментальной группы не было повторяющихся упражнений.

Таблица 5

Содержание программы "Сопровождение спортсменов профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры" по блокам

Блок	Функционально-диагностический	
понедельник	<p>Цель - контроль состояния здоровья.</p> <p>Задача:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение состояние здоровья (прохождение медицинского обследования в физкультурном диспансере по адресу г.Красноярск ул.Остров Отдыха 15); - консультация с диетологом, составления плана питания на 4 недели. <p>За весь период реализации программы контроль состояния здоровья проводился 3 раза: в начале, через 6 месяцев и в конце эксперимента.</p>	
Блок	Активно-деятельностный	
вторник	<p>Цель - Занятия физической культурой.</p> <p>Задача:</p> <ul style="list-style-type: none"> - получить физическую нагрузку. <p>Вид деятельности определяется заранее и зависит от пожеланий экс-спортсменов: тренажерный зал, групповые занятия на улицах и в залах, игровые виды спорта и другие.</p>	
Блок	Психологический	
среда	<p>Цель - Психологическое просвещение. Получить психологическую помощь в виде консультирования.</p> <p>Задача:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие в психологических тренингах, где происходит тренированность эмоциональной устойчивости, применяются специальные дыхательные упражнения, используются аутогенных тренировки, направленные на снижение нервно-эмоционально возбуждения и другие. <p>Занятия проводятся в виде свободного общения.</p>	
Блок	Свободное время	
четверг	-	
Блок	Социально-адаптационный	
пятница	<p>Цель - Социальная адаптация</p> <p>Задача:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Просмотр с близкими людьми игр профессиональных команд в г. Красноярске (ФК Енисей, РК Красный Яр, Енисей СТМ, ВК Енисей, БК Енисей, хоккей с мячом Енисей, ХК Сокол и другие). 	
Блок	Социально-адаптационный	Активно-деятельностный
суббота	<p>Цель - Социальная адаптация</p> <p>Задача:</p> <ul style="list-style-type: none"> - посетить мероприятия, связанные с их 	<p>Цель - Занятия физической культурой.</p> <p>Задача:</p>

	<p>видом спорта, которым они занимались до завершения спортивной карьеры, проведения мастер классов;</p> <p>- организация встреч одноклубников и другое.</p> <p>Одной из важной задачей - является простое общение.</p>	<p>- Получить физическую нагрузку.</p> <p>По возможности поучаствовать в спортивных мероприятиях, которые ты посетил или активно провести время.</p>
--	---	--

Блок	Социально-адаптационный
воскресенье	<p>Цель - Социальная адаптация</p> <p>Задача:</p> <p>- Провести совместно время в кругу близких людей. (туристические походы, выезды на природу, прогулки по городу, поход в кинотеатры, театры и другие).</p>

Далее представим цикличность реализации Программы в недельном периоде.

Таблица 6

График занятий, расписанный по циклам с 27 февраля 2017 по 25 февраля 2018

1 цикл 1-4 неделя 27 февраля - 26 марта	1 неделя занятий 27 февраля - 5 марта	2 неделя занятий 6 - 12 марта	3 неделя занятий 13-19 марта	4 неделя занятий 20-26 марта
2 цикл 5-8 неделя 27 марта - 23 апреля	1 неделя занятий 27 марта - 2 апреля	2 неделя занятий 3-9 апреля	3 неделя занятий 10-16 апреля	4 неделя занятий 17-23 апреля
3 цикл 9-12 неделя 24 апреля - 21 мая	1 неделя занятий 24-30 апреля	2 неделя занятий 1-7 мая	3 неделя занятий 8-14 мая	4 неделя занятий 15-21 мая
4 цикл 13-16 неделя 22 мая - 18 июня	1 неделя занятий 22-28 мая	2 неделя занятий 29 мая - 4 июня	3 неделя занятий 5-11 июня	4 неделя занятий 12-18 июня
5 цикл 17-20 неделя 19 июня - 16 июля	1 неделя занятий 19-25 июня	2 неделя занятий 26 июня -2 июля	3 неделя занятий 3-9 июля	4 неделя занятий 10-16 июль
6 цикл 21-24 неделя 17 июля - 13 августа	1 неделя занятий 17-23 июля	2 неделя занятий 24-30 июля	3 неделя занятий 31 июля - 6 августа	4 неделя занятий 7-13 августа
7 цикл 25-28 неделя 14 августа - 10 сентября	1 неделя занятий 14-20 августа	2 неделя занятий 21-27 августа	3 неделя занятий 28 августа -3 сентября	4 неделя занятий 4-10 сентября
8 цикл 29-32 неделя 11 сентября - 8 октября	1 неделя занятий 11-17 сентября	2 неделя занятий 18-24 сентября	3 неделя занятий 25 сентября - 1 октября	4 неделя занятий 2-8 октября

9 цикл 33-36 неделя 9 октября - 5 ноября	1 неделя занятий 9-15 октября	2 неделя занятий 16-22 октября	3 неделя занятий 23-29 октября	4 неделя занятий 30 октября - 5 ноября
10 цикл 37-40 неделя 6 ноября - 3 декабря	1 неделя занятий 6-12 ноября	2 неделя занятий 13-19 ноября	3 неделя занятий 20-26 ноября	4 неделя занятий 27 ноября - 3 декабря
11 цикл 41-44 неделя 4-31 декабря	1 неделя занятий 4-10 декабря	2 неделя занятий 11-17 декабря	3 неделя занятий 18-24 декабря	4 неделя занятий 24-31 декабря
12 цикл 45-48 неделя 1-28 января	1 неделя занятий 1-7 января	2 неделя занятий 8-14 января	3 неделя занятий 15-21 января	4 неделя занятий 22-28 января
13 цикл 49-52 неделя 29 января - 25 февраля	1 неделя занятий 29 января - 4 февраля	2 неделя занятий 5-11 февраля	3 неделя занятий 12-18 февраля	4 неделя занятий 19-25 февраля

Во время реализации программы с участниками экспериментальной группой проблем не возникало, экс-спортсмены активно принимали участие и проявляли интерес к занятиям на протяжении всего эксперимента.

Таким образом, можно сказать что для общего результата нашего эксперимента нужно прежде всего создать условия, при которых проделанная работа будет давать успешный результат. Создание одной комплексной программы для этого будет не достаточно, необходим максимальный интерес самих участников, путем активного участия. Они должны понимать, что решения проблем с которыми они сталкиваются в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры, нужно в первую очередь для них самих. Постоянное активное участие экс-спортсмена в программе "Сопровождение спортсменов профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры" приведет к положительному результату.

2.2 Анализ и обсуждение результатов сопровождения спортсменов-профессионалов в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры.

Эффективность реализации программы "Сопровождение спортсменов профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры" определялась с помощью сравнительного анализа посредством повторного опроса двух групп экс-спортсменов через год после завершения авторской программы.

Результаты, полученные в ходе повторного опроса экспериментальной группы (15 человек), существенно отличались от аналогичного опроса, проведенного год назад перед началом участия в программе:

возможность предоставления медицинского консультирования после завершения спортивной карьеры увеличилась с 26,6% (4 человека) до 73,3% (11 человек); возможность проконсультироваться с профессиональным диетологом изменилось с 20% (3 человека) до 80% (12 человек); мониторинг и предоставления информации о возможности трудоустройства экс-спортсменам увеличилась с 33,3% (5 человек) до 66,7% (10 человек); возможность посетить спортивные мероприятия у опрошенных год назад было всего у 20% (3 человека), а после участия в программе такая же возможность появилась уже у 80% (12 человек); поддерживать связь со своим спортивным клубом стали 66,7% (10 человек), хотя год назад эта возможность была лишь у 13,4% (2 человека) опрошенных; год назад 33,3% (5 человек) находили возможность проводить свободное время в кругу семьи и близких друзей, после участия в программе эта цифра увеличилась до 86,6% (13 человек); понимание быть нужным обществу и появления уверенности в завтрашнем дне у респондентов изменилась с 20% (3 человека) до 60% (9 человек); изменилось в лучшую сторону и умение адаптироваться в новых условиях с 26,6% (4 человека) до 66,7% (10 человек);

способность хорошо взаимодействовать с другими людьми до участия в программе было у 33,3% (5 человек) опрошенных, а после участия в программе увеличилась до 53,3% (8 человек); умение контролировать свои эмоции до эксперимента были у 26,6% (4 человека), после стало у 60% (9 человек) опрошенных; до участия в программе всего 33,3% (5 человек) опрошенных имели возможность участвовать в занятиях физической культурой, после эксперимента уже 80% (12 человек) респондентов имели возможность и условия для занятий физкультурой. Результаты опроса экспериментальной и контрольной групп представлены на рисунках 6 и 7:

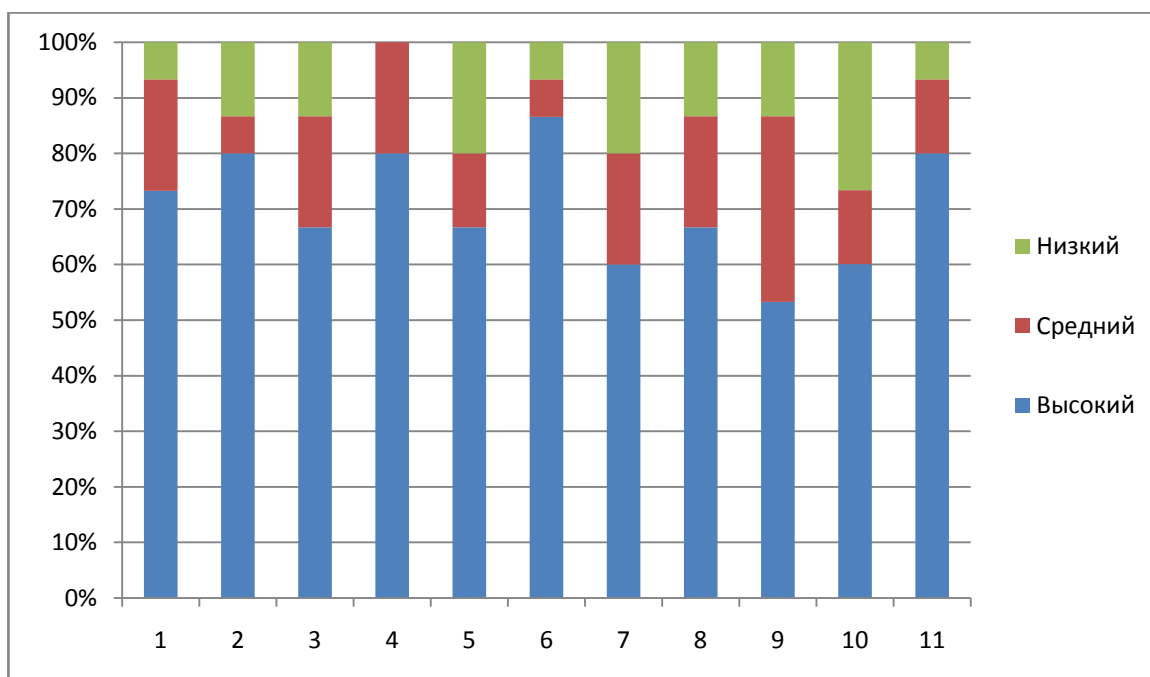


Рис. 6 - Результаты анкетирования экспериментальной группы после участия в программе "Сопровождение спортсменов профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры".

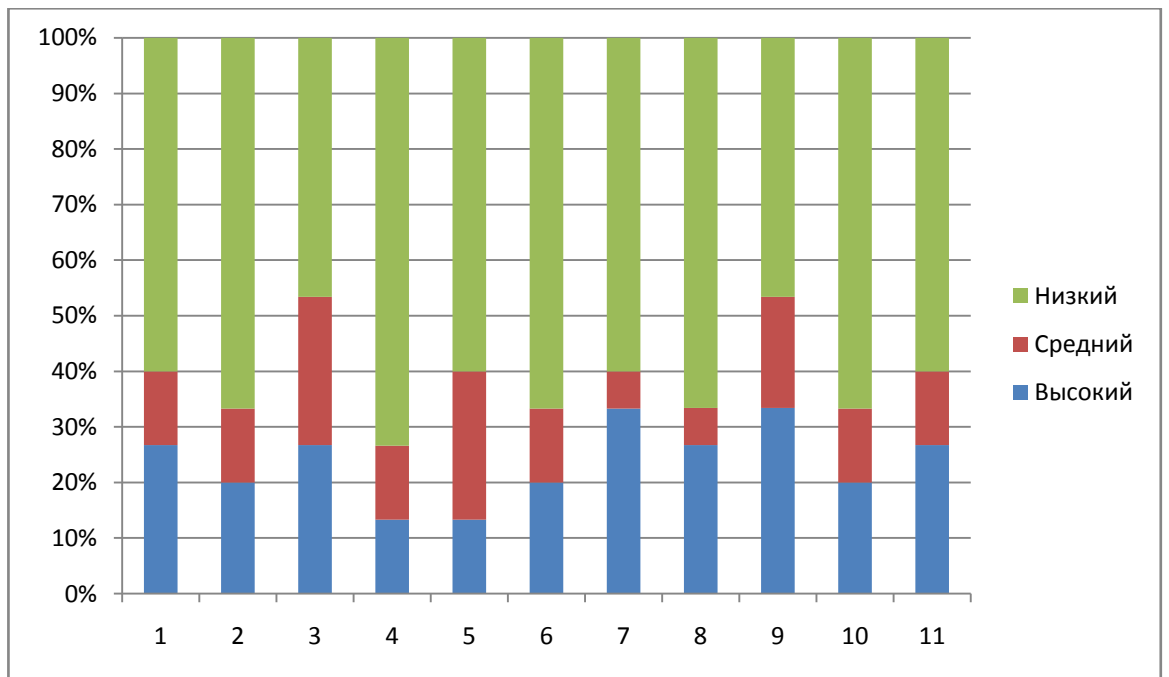


Рис. 7 - Результаты анкетирования контрольной группы, которая не участвовала в программе "Сопровождение спортсменов профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры".

Данные, показанные на рисунках [6,7], свидетельствуют о том, что у контрольной группы, которая не участвовала в эксперименте, уровень понимания проблемы переходного периода не изменился, остался на прежнем уровне. А в результатах экспериментальной группы, которая участвовала в программе "Сопровождение спортсменов профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры", произошли существенные позитивные изменения. На наш взгляд у экс-спортсменов экспериментальной группы повысилась общая осведомленность о проблеме переходного периода, а за счет нее уверенность в своих силах и своем будущем.

Можно проследить изменение уровня социальной адаптации экс-спортсменов до и после участия в авторской программе (Рис.8).

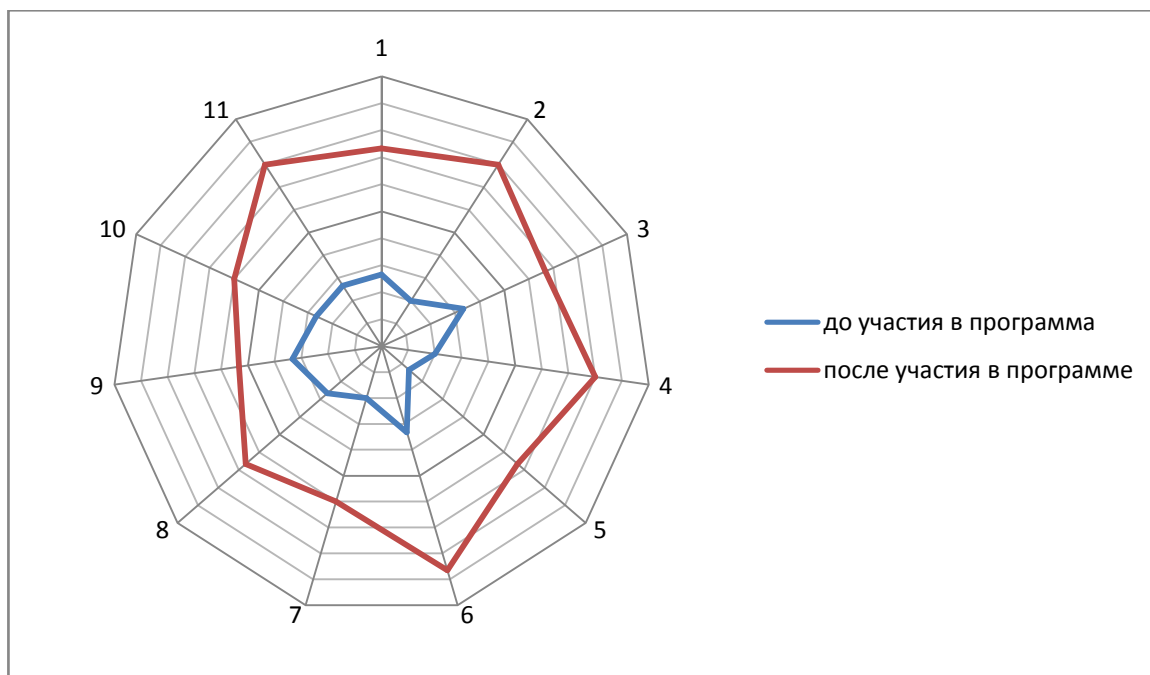


Рис. 8 - Изменение уровня социальной адаптации у экспериментальной группы экс-спортсменов переходного периода до и после участия в программе "Сопровождение спортсменов профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры".

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют, что комплексный подход оказался эффективным с точки зрения коррекции переживаний экс-спортсменов, возникших у них в процессе завершения спортивной профессиональной карьеры. Особенно следует отметить, что практически у всех участников экспериментальной группы изменилось в положительную сторону понимание этой проблемы. А самое главное, появилось четкое осознание плана действий по успешной социализации и адаптации в обществе в этот не простой для экс-спортсмена период.

Анализ полученных данных доказывает, необходимость использования авторской программы "Сопровождение спортсменов профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры" для обеспечения успешной социализации и адаптации спортсменов профессионалов от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры. Идея, использования комплексного подхода, повышает

эффективность личностного развития экс-спортсмена, производит мониторинг состояния здоровья, и более успешно получается социальная и психологическая адаптации в новой для них социальной среде.

Вывод по II главе

Таким образом, подводя итог, по данному исследованию можно сделать следующие выводы:

1. Установлено, что спортсмен в период завершения спортивной карьеры, сталкивается с различными проблемами физиологического, психологического, социального и материального планов. При этом сами экс-спортсмены оценивают такой период времени в их жизни, как жизненный кризис.

2. Программа "Сопровождение спортсменов профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры" разрабатывалась на основе опроса, который затрагивал различные проблемы, с которыми сталкиваются экс-спортсмены на этапе завершения спортивной карьеры.

4. Благодаря нашему исследованию было доказано, что комплексная поддержка, которая содержит наша авторская программа "Сопровождение спортсменов профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры" полностью себя реализовала, оказав положительный эффект в социализации и адаптации спортсменов-профессионалов в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры.

5. Создать условия, совместно при которых программа сопровождения спортсмена-профессионала в переходный период после завершения спортивной карьеры будет давать положительный эффект: первое - это сама программа "Сопровождение спортсменов профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой

после завершения спортивной карьеры", и второе - активное участие самого экс-спортсмена процессе.

Заключение

Спортивная карьера - это многолетние занятия человека спортом, нацеленные на высокие достижения и связанные с постоянным самосовершенствованием спортсмена в избранном виде спорта [47]. На момент завершения спортивной карьеры каждому спортсмену предстоит столкнуться с ее завершением. Причинами завершения спортивной профессиональной карьеры могут служить разные факторы, такие как: отсутствие перспектив в данном виде спорта, физическая усталость, психическое изнеможение, состояние здоровья, травмы и их последствия, взаимоотношение внутри коллектива, с тренером, с одноклубниками, с семьей и другие. Далее начинается процесс социализации экс-спортсмена в обществе.

В первой главе данной работы раскрываются теоретические предпосылки изучения особенностей переживания кризиса завершения спортивной карьеры. Теоретический анализ литературных источников показал, что спортивная карьера представляет собой долголетнюю спортивную деятельность, устремленную на высокие спортивные достижения, предполагающую постоянное самосовершенствование индивида в одном или нескольких разновидностях спорта. Изучение данного вопроса показало, что на современном этапе развития спортивной психологии, кризис спортивной карьеры понимается как некая переходная фаза от одного этапа к другому, которая неизменно связана с появлением противоречия в спортивной деятельности. Показано, что переживания спортсменов, связанные с завершением спортивной карьеры, обнаруживают негативное воздействие на их социально-психологическую адаптацию в силу того, что социальные ролевые ожидания спортсмена не совпадают с его истинными возможностями. В конце главы разработана авторская программа

"Сопровождение спортсменов профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры", которая на наш взгляд поможет успешно пройти процесс социализации и адаптации экс-спортсменов в социуме после завершения спортивной карьеры.

Во второй главе представлены этапы исследования программы, описывается выборка испытуемых, а также применяемые методы исследования. Так же раскрывается содержание проведенного исследования. В результате исследования мы пришли к выводу, что у профессиональный спортсмен в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры сталкивается с многими факторами:

1. Большая часть профессиональных спортсменов оказываются неготовыми к уходу из спорта. Существует «переходный период» от спортивной карьеры к жизнедеятельности после спорта, который носит характер кризиса и связан с возникновением новых для спортсмена трудностей и эмоциональных переживаний. Поэтому на наш взгляд необходимо изучать переживания спортсменов на этапах завершения спортивной карьеры и после ухода из спорта.

2. Переживание спортсменами завершения спортивной карьеры является достаточно серьезной психологической и социальной проблемами, требующей исследования. Жизненный кризис переходного периода вызывает столкновение личности экс-спортсмена с непреодолимым препятствием на пути удовлетворения ее важных жизненных целей, что способствует нарушению социально-психологической адаптации.

3. Экс-спортсменам, находящимся в переходном периоде после завершения спортивной карьеры, необходима медицинская, психологическая, социальная и физкультурно-оздоровительная поддержки:

- психологическая поддержка должна быть направлена на снижения уровня тревожности и агрессии. Потому что экс-спортсмены, завершившие спортивную карьеру отличаются повышенной раздражительностью;

- социальная поддержка должна содержать в себе прежде всего сохранения семейных ценностей и идеалов, а так же содействие общества в решение проблемы;

- медицинская поддержка подразумевает под собой мониторинг состояния здоровья, в связи с полученными травмами на протяжении спортивной карьеры;

- физкультурно-оздоровительная поддержка направлена на поддержание двигательной активности, по средствам занятий физической культурой, в связи с изменением двигательного режима экс-спортсмена, связанные с резкой сменой деятельности.

В результате реализации комплексной программы "Сопровождение спортсменов профессионалов во время переходного периода от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры" большинство показателей переживаний экс-спортсменов изменились в лучшую сторону. У экс-спортсменов после участия в программе повысилась удовлетворенность жизнью, информированность о мире профессий, возросла уверенность в принятом решении, контроль состояния здоровья привел к тому, что травмы полученные во время спортивной карьеры не беспокоили экс-спортсмена, поддержание физической активности не привело к увеличению и изменению структуры тела (увеличение веса).

Таким образом, авторская программа положительно повлияла на социализацию и адаптацию в обществе профессиональных спортсменов, после завершения спортивной карьеры, тем самым подтвердила выдвинутое предположение о том, что комплексный подход в оказании поддержки экс-спортсменам будет успешно реализован.

Список литературы:

1. Адольф В.А. Горизонты и границы современного образования / В.А. Адольф, К.В. Адольф // CREDE EXPERTO: транспорт, общество, образование, язык. – 2018. – № 3. – С. 186-196.
2. Адольф В.А., Савчук А.Н. Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога: монография. – Красноярск, 2014. – 256 с.
3. Алексеев С.В. Правовое обеспечение охраны здоровья спортсменов / С.В. Алексеев // Спорт: экономика, право, управление. – 2013. – № 3. – С.7-17.
4. Алексеев С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте : учебник для вузов / С. В. Алексеев. - Москва, 2013. - 517 с.
5. Андреева Г.М. Социальная психология. М.: Наука, 1994. 324 с.
6. Андриенко Е. В. Социальная психология: Учеб. пособие / Под ред. В. А. Сластенина. - М.: Изд. центр "Академия", 2001. - 264 с.
7. Биография Ирины Слуцкой [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://uznayvse.ru/znamenitosti/biografiya-irina-sluckaya.html> (дата обращения: 14.07.2018).
8. Благинин А. А. Исследование психологической адаптации спортсменов, завершающих свою спортивную карьеру /Благинин А. А., Бар Н. С., Шихвердиев С. Н.// Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина. – 2015. - №2. С. 64-76.
9. Бразевич С.С. Управление социальными рисками в процессе завершения профессиональными спортсменами карьеры и поиска новой социальной роли вне спорта / Д.С. Бразевич, С.С. Бразевич, Ж.С. Сафронова// Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 92–94.

10. Бубка С. Н. Олимпийский спорт в обществе: история развития и современное состояние / С. Н. Бубка. – К.: Олимп. лит., 2012. – 260 с.
11. Гордон Л. А. Социальная адаптация в современных условиях /Л.А. Гордон// Социологическое исследование. - 1994. - № 8. - С. 3-8.
12. Государственная дума федерального собрания российской федерации [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://duma.gov.ru/duma/deputies/7/> (дата обращения: 08.07.2018).
13. Гусева Н.Ю. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам, завершающим спортивную карьеру / Н.Ю. Гусева // Форум. Серия: гуманитарные и экономические науки. – 2016. – № 1. – С. 148-150.
14. Давлекталиев Д. К. Особенности социальной адаптации спортсменов-профессионалов после ухода из большого спорта: монография. – М.: Информационно-внедренческий центр «Маркетинг», 2002. – 96 с.
15. Добромыслов К.В. Право социального обеспечения / К.В.Добромыслов, Е.Е. Мачульская //: Учеб. пособие. 2-е изд. М.: Кн. мир, 2009. С. 14
16. Дыхательные упражнения для успокоения нервной системы, снятия напряжения и для глубокого сна [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://dr-znai.com/dyxatelnye-uprazhneniya-dlya-uspokoeniya-nervnoj-sistemy.html> (дата обращения: 18.01.2018).
17. Жукова О.В. Основные направления социальной защиты в спорте в России и за рубежом, механизмы их финансирования и реализации // Развитие стран ЕАЭС в современных условиях: материалы междунар. научн. конф. – Москва: Изд-во ООО "Научный консультант", 2015. – С. 81-107.
18. Иванов И.Б. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам, завершающим и завершившим спортивную карьеру /И.Б. Иванов // Научно-теоретический журнал. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. - № 11. – С. 33-36.

19. Иванов И.Б. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам, завершающим и завершившим спортивную карьеру: Автореф. Дис. ...канд. псих. наук. - Санкт-Петербург, 2009. - 23с.
20. Китманов В.А. Проблемы адаптации в современном спорте // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. - 2001. - № 1. - С. 120-121.
21. Коваленко Н. Объективные и субъективные факторы, влияющие на жизнь и профессиональную деятельность спортсменов Украины / Н. Коваленко // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 3. – С. 64–68.
22. Коваленко Н. Проблемы спортсменов, связанные с их социальной самоидентификацией, трудностями в получении полноценного образования и необходимостью адаптации к обычной жизни после окончания спортивной карьеры / Н. Коваленко// Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 4. – С. 74–87.
23. Коваленко Н. Проблемы, с которыми сталкиваются спортсмены в спорте высших достижений / Н. Коваленко // Наука в олимп. спорте. – 2015. – № 1. – С. 71–83.
24. Коган О.С. Формирование здоровья высококлассных спортсменов после завершения карьеры в спорте высших достижений / О.С. Коган // Теория и практика физ. культуры. - 2006. - № 5. - С. 20-21.
25. Мильштейн О.А., Куликович К.А. Советский олимпиец: социальный портрет. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 142с.
26. Мильштейн, О.А. Жизненная история и спортивная карьера олимпийца: основные положения международного исследовательского проекта и результаты пилотажного исследования в Сиднее / О.А. Мильштейн // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 7. – С. 39-40.
27. Михайлова Н. Н., Юсфин С.М. Педагогика поддержки: Учебно-методическое пособие. - М.: МИРОС, 2001.—208 с.

28. Никитушкин В.Г. Проблемы социальной адаптации профессиональных спортсменов, завершивших карьеру / В.Г. Никитушкин // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: «Естественные науки». – 2014. – № 3 (15). – С.104-110.
29. Никитюк Д.Б. Питание и физическая активность - основы здорового образа жизни / Д. Б. Никитюк // Московская медицина. – 2016. – № 12. – С. 163.
30. Общественная политическая газета "Труд" [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.trud.ru/article/04-06-2013/1294635_ax_vodka-matushka_ischi_menja_na_dne.html (дата обращения: 06.07.2018).
31. Определение слова "Риск" [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://studfile.net/preview/8066971/> (дата обращения: 21.11.2018).
32. Определение слова "Саморегуляция" [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Саморегуляция> (дата обращения: 13.09.2018).
33. Определения слово "Условие" [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://feb-web.ru/feb/mas/MAS-abc/default.asp> (дата обращения: 23.11.2018).
34. Орехова А.В. Факторы риска в пост-профессиональной адаптации спортсменов к новому жизненному циклу (по материалам зарубежных исследований) / А.В. Орехова // Риск: исследования и социальная практика. - 2011. – С. 244-253.
35. Официальные сетевые ресурсы Президента России <http://special.kremlin.ru/acts/bank/28868> (дата обращения: 22.09.2018).
36. Официальный интернет портал правовой информации Красноярского края [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.zakon.krskstate.ru/0/doc/4772> (дата обращения: 13.04.2018).
37. Официальный портал Красноярского края [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.krskstate.ru/press/news/sport/0/news/82286/> (дата обращения: 21.02.2018).

38. Петухова И.В. Зарубежный опыт осуществления социальной защиты спортсменов /И.В. Петухова// Уровень жизни населения регионов России. – 2012. – № 4. – С. 144-148.
39. Рауш В. Чем занимаются спортсмены после спорта [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.intelros.ru/pdf/mir_i_polutika/2014_2/27.pdf (дата обращения: 23.01.2019)
40. Сборник аутогенных тренировок [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://mp3cc.biz/m/1860528-autogennaya-trenirovka/> (дата обращения: 19.01.2018).
41. Сборник упражнений для повышения психологической устойчивости [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/resilience/> (дата обращения: 21.01.2018).
42. Сенаторова О.Ю. Психолого-педагогические условия социальной адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.Ю. Сенаторова. – М., 2006. – 18 с.
43. Словари и энциклопедии [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/lower/18426> (дата обращения: 14.05.2018).
44. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 417 с. [Электронный ресурс]. <https://www.dissercat.com/content/psikhologiya-sportivnoi-karery> (дата обращения 04.10.2018)
45. Студенческий портал [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.nuru.ru/socio/039.htm> (дата обращения: 06.07.2018).
46. Теории социализации [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://lektsia.com/8x5d4e.html> (дата обращения: 08.08.2018).
47. Учебные материалы онлайн /Понятие "спорта" и "спортивной карьеры"// [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://studwood.ru/1110686/turizm/ponyatie_sporta_sportivnoy_karery (дата обращения: 13.12.2017).

48. Федотова И. В. Основные признаки психосоциальной дезадаптации бывших спортсменов-игровиков в раннем постспортивном периоде / В. В. Деларю, М. Е. Стаценко, И. В. Федотова // Волгоградский научно-медицинский журнал. – 2010. – № 3. – С. 10–13.
49. Федотова И.В. Медико-социальная адаптация спортсменов высокой квалификации в постспортивном периоде: Автореф. Дис. ... канд. мед. наук – Волгоград. – 2010. – 158 с.
50. Федотова И.В., Предикторы успешной адаптации и дизадаптации в постспортивном периоде/ В.С.Бакулин, М.Е. Стаценко, И.В. Федотова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 1. – С. 134-141.
51. Флегонтова В.В. Структура и частота хронических заболеваний у высококвалифицированных спортсменов в раннем постспортивном периоде / Е.Р. Линиченко, В.В. Морфунцев, А.В. Ушаков, В.В. Флегонтова, Е.В. Яковлева// Общая патология и патологическая физиология перевод. – 2012. – № 2. – С. 256–258.
52. Фонд поддержки олимпийцев России [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.olympians.ru/15> (дата обращения: 25.10.2018).
53. Шарин В.И. Социальные риски как угрозы социальному положению и защита от них / В.И. Шарин // Известия уральского государственного экономического университета. – 2013. – № 6. – С. 118–124.
54. Шихвердиев С.Н. Социальная адаптация спортсменов после завершения спортивной карьеры как проблема социальной психологии /С.Н. Шехвердиев // Актуальные вопросы развития российской государственности и публичного права. – 2018. – С. 151–157.
55. Шихвердиев С. Н. Самоотношение спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры /С.Н. Шихвердиев // Научно-теоретический журнал. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. - № 11. – С. 107-110.

56. Шихвердиев С. Н. Цели, задачи и формы ресоциализации спортсменов на этапе завершения профессиональной карьеры / С.Н. Шихвердиев// Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта». – 2007. - №5. – С. 97-100.
57. Шихвердиев С.Н. Факторы адаптированности спортсменов, завершающих карьеру, к жизни вне спорта / С.Н. Шихвердиев // Психологические основы педагогической деятельности. – 2008. – Вып. 12. – С.62-67.
58. Шоу Алексея Немова "Легенды спорта" [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://sport-legends.ru/o-shou> (дата обращения: 14.12.2018).
59. Янова М.Г. Алгоритм построения концепции как логического конструкта научного исследования /В.А. Адольф, М.Г.Янова// Журнал Педагогика. – 2018. – № 12. – С. 3–11.
60. Янова М.Г. Программа "Сопровождение спортсменов-профессионалов в переходном периоде от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры"/ А.С.Григорьев, М.Г. Янова // научный журнал Colloquium-journal. - 2019. - № 24(48). - С. 57-60.
61. Янова М.Г. Становление и развитие организационно-педагогической культуры будущего педагога в социокультурном образовательном пространстве: дис. ... д-ра пед. наук - Красноярск, 2014. – 438 с. – С. 161-180.
62. Янова М.Г. Условия социализации и адаптации спортсменов-профессионалов, завершивших спортивную карьеру / А.С.Григорьев, М.Г. Янова // Научно-практический электронный журнал "Аллея Науки". - 2018. - № 9. - С. 263-266.
63. Athlete Assistance Program: Policies and Procedures. Sport Canada [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.canada.ca/content/dam/pch/documents/services/sport-policies->

- acts-regulations/app_policy_procedures_eng.pdf (дата обращения: 11.05.2018).
64. Italian National Olympic Committee [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.coni.it/it/> (дата обращения: 12.08.2018).
65. Netherlands Olympic Committee* Netherlands Sport Federation (NOC*NSF) [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.nocnsf.nl/home> (дата обращения: 26.03.2019).
66. Olympiatoppen [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.olympiatoppen.no/trenerutvikling/page9514.html> (дата обращения: 03.07.2018).
67. Sinclair D.A. & Orlick T. Positive transition from high-performance sport // The Sport Psychologist. – 1993. – Vol.7. – P. 138-150.
68. UK sport [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.uksport.gov.uk/jobs-in-sport?uksp=1> (дата обращения: 05.02.2019).

Приложения

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Уважаемый спортсмен!

Предлагаем Вам принять участие в изучении процесса сопровождения профессионального спортсмена в переходном периоде после завершения спортивной карьеры. Обращаем Ваше внимание, что правильность наших выводов будет полностью зависеть от искренности и точности Ваших ответов. Перед Вами перечень проявлений, характеризующих переходный период с которыми сталкивается экс-спортсмен в переходный период от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры.

Вам предлагается ряд вопросов, с которыми Вы может согласиться ("да"), не согласиться ("нет"), согласится, но частично ("частично, да").

Благодарим Вас за открытость.

Анкета для спортсменов, завершивших спортивную карьеру.

№	Вопрос	Уровень суждения
1	Довольны Вы тем, как сложилась ваша жизнь, после завершения спортивной карьеры?	Да
		Частично, да
		Нет
2	По вашему мнению, уход из профессионального спорта, является жизненным кризисом?	Да
		Частично, да
		Нет
3	Считаете ли Вы, что должна оказываться поддержка спортсменам на этапе завершения спортивной карьеры?	Да
		Частично, да
		Нет
4	Был ли у Вас выработан четкий план ухода из спорта?	Да
		Частично, да
		Нет
5	Столкнулись ли Вы с проблемами в этот период?	Да
		Частично, да
		Нет
6	Изменилось ли у Вас психологическое состояние?	Да
		Частично, да
		Нет
7	Хотели бы Вы получить в период завершения спортивной карьеры психологическую помощь?	Да
		Частично, да
		Нет
8	Обращались ли Вы за психологической консультацией в период завершения спортивной карьеры?	Да
		Частично, да
		Нет
9	Изменилось ли у Вас материальное благополучие?	Да
		Частично, да
		Нет

10	Хотели бы Вы получить в период завершения спортивной карьеры материальную помощь?	Да
		Частично, да
		Нет
11	Изменилось ли у Вас состояние здоровья?	Да
		Частично, да
		Нет
12	Хотели бы Вы получить в период завершения спортивной карьеры медицинскую помощь?	Да
		Частично, да
		Нет
13	Обращались ли Вы за медицинской консультацией в период завершения спортивной карьеры?	Да
		Частично, да
		Нет
14	Прибегали ли вы к чьей-либо помощи для адаптации к новой жизни?	Да
		Частично, да
		Нет
15	Повлиял ли уход из спорта на Ваше общение с близкими вам людьми?	Да
		Частично, да
		Нет
16	Поддерживаете ли Вы отношение со своим клубом после завершения спортивной карьеры?	Да
		Частично, да
		Нет
17	Хотели бы Вы работать в сфере спорта ?	Да
		Частично, да
		Нет
18	Жалее ли Вы, что вам пришлось закончить спортивную карьеру?	Да
		Частично, да
		Нет
19	Довольны ли Вы тем, как складывается ваша нынешняя жизнь?	Да
		Частично, да
		Нет
20	Хотели бы Вы продолжать заниматься спортом?	Да
		Частично, да
		Нет

БЛАГОДАРИМ ЗА РАБОТУ!

Дыхательные упражнения для успокоения нервной системы.

Упражнение №1

Упражнение направлено на снятие напряжения, его можно выполнять в любом удобном положении - стоя или сидя. Сначала необходимо глубоко вдохнуть. Затем нужно задержать дыхание, мысленно представить квадрат и медленно его выдохнуть. Выдохните таким образом еще три квадрата, а затем представьте круг и также мысленно его выдохните два раза.

Упражнение №2

Для выполнения этого упражнения необходимо создать лежачее положение. Необходимо установить ритмичное, спокойное дыхание и представить, что с каждым вдохом ваши лёгкие наполняются жизненной силой, а на выдохе она разливается по всем участкам тела.

Упражнение №3

Как утверждают многие специалисты, зевок способствует наполнению крови кислородом и освобождению её от избытка углекислого газа. Также во время зева происходит напряжение мышц рта, лица, шеи, что приводит к ускорению кровотока в сосудах мозга. Зевок способствует улучшению кровоснабжения лёгких и выталкиванию крови из печени, повышению тонуса организма и созданию импульсов положительных эмоций. Эти положительные свойства зева используют японцы, которые работают в электротехнической промышленности — каждые полчаса они делают дыхательные упражнения, очень помогающие при напряжении. Они дружно отрываются от работы на короткий перерыв, чтобы организованно позевать всем коллективом, а затем снова приступают к работе

Упражнение №4

Упражнение направлено на уменьшение эмоциональной напряженности. Представьте, что в вашем теле на уровне груди расположен мощный пресс. Делайте короткие и энергичные вдохи, четко ощущая присутствие в груди

этого пресса, его силу и тяжесть. Затем делайте медленные, продолжительные выдохи, представляя, что тяжесть опускается вниз и вытесняет из тела эмоциональную напряженность, неприятные мысли. Заканчивая упражнение, нужно мысленно «выстрелить» прессом все негативные эмоции в землю [16].

Источник: <http://dr-znai.com/dyxatelnye-uprazhneniya-dlya-uspokoeniya-nervnoj-sistemy.html>

Аутогенные тренировки на снижение нервно-эмоционального возбуждения.

Источники:

1. Аутогенная тренировка 1 - Расслабление и релаксация 50:17
источник: <https://mp3cc.biz/m/1860528-autogennaya-trenirovka/15498431-autogennaya-trenirovka-1-rasslablenie-i-relaksaciya/>
 2. Аутогенная тренировка 2 - Расслабление и релаксация 25:14
источник: <https://mp3cc.biz/m/1860528-autogennaya-trenirovka/26941982-rasslablenie-i-relaksaciya/>
 3. Аутогенная тренировка 3 - Расслабление и релаксация 32:50
источник: <https://mp3cc.biz/m/1860528-autogennaya-trenirovka/27386872-autogennaya-trenirovka-2-uravnoveshehnost-i-ustojchivost-k-stressu/>
 4. Аутогенная тренировка 4 - Расслабление и релаксация 18:14
источник: <https://mp3cc.biz/m/1860528-autogennaya-trenirovka/27386926-rasslablenie-i-relaksaciya-2/>
- Источник: <https://mp3cc.biz/m/1860528-autogennaya-trenirovka/> [40].

Тренировки эмоциональной устойчивости

Эти рекомендации будут способствовать развитию умения управлять своим эмоциональным состоянием, помогут воспитывать в себе сильные качества личности.

Создавайте прочные связи. Хорошие отношения с членами семьи, близкими и друзьями очень важны. Принятие помощи и поддержки со стороны тех, кто заботится о вас, поможет укрепить устойчивость.

Не воспринимайте кризисы как непреодолимые проблемы. Стрессовые ситуации происходят и это факт, который невозможно изменить, но вы можете изменить интерпретацию этих ситуаций и то, как вы реагируете. Попробуйте взглянуть на настоящую ситуацию из будущего, возможно уже от этого вам станет немного легче. Вспомните, как прежде вы справлялись с тяжелыми ситуациями, какие способы применяли, какие тонкие настройки использовали.

Примите изменения как неотъемлемую часть жизни. Некоторые цели больше не смогут быть достижимыми из-за неблагоприятных событий. Честное принятие того, что некоторые обстоятельства не могут быть изменены, поможет сосредоточиться на тех областях, которые могут быть вам подвластны.

Двигайтесь к цели. Формируйте реалистичные цели. Делайте хоть что-нибудь, но регулярно, даже если вам кажется что, это незначительный вклад, – постепенно двигайтесь дальше. Вместо того чтобы строить недостижимые планы, спросите себя: «Какую одну вещь я могу сделать прямо сегодня, что поможет мне двигаться в том направлении, которое я выбрал?»

Принимайте решительные меры. В неблагоприятной ситуации делайте все от вас зависящее. Принимайте меры, а не уходите от проблем и стрессов, делая вид, что все пройдет само собой.

Ищите возможности для саморазвития. Часто со стороны нам кажется, что люди сильно меняются и этот личностный рост - результат их борьбы с потерями. Действительно, многие люди имеющие опыт переживания трагических событий или тяжелых ситуаций отмечают, что их отношения с другими людьми улучшилось, они чувствуют большую уверенность и силу, даже в ситуации уязвимости, многие описывают духовный рост и сильное ощущение ценности жизни.

Развивайте позитивное видение себя. Формирование уверенности в своей способности решать проблемы и доверять своим инстинктам помогает повышать устойчивость.

Сохраняйте перспективу и широкий контекст. Даже когда вы сталкиваетесь с очень болезненной ситуацией, попробуйте рассмотреть ее в широком контексте и в долгосрочной перспективе. Избегайте колебаний в своем видении ситуации.

Поддерживайте надежду. Оптимистичный взгляд позволят ожидать, что хорошие вещи будут происходить в вашей жизни. Визуализируйте то, что вы хотите, а не беспокойтесь о том, чего вы боитесь.

Заботьтесь о себе. Обратите внимание на свои собственные потребности и чувства. Находите возможности для отдыха и участия в мероприятиях, которые доставляют вам удовольствие. Регулярно занимайтесь спортом. Забота о себе позволяет держать свой ум и тело готовыми к ситуации, которая может потребовать устойчивости.

Дополнительные индивидуальные способы повышения устойчивости могут быть очень полезны. Например, некоторые люди описывают свои глубокие переживания и мысли, связанные с травмой или другими стрессовыми событиями. Медитации и духовные практики помогают другим людям справляться и вновь обретать надежду [41].

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Уважаемый спортсмен!

Просим внимательно изучить критериальные характеристики переходного периода спортсмена профессионала после завершения спортивной карьеры. Соотнести их с собственными проявлениями и отметьте знаком \surd приемлемое для вас оценочное суждение: "Высокое", "Среднее", "Низкое". От искренности Ваших ответов зависит правильность и точность наших выводов!

Критериальные характеристики переходного периода спортсмена профессионала от занятий спортом к занятиям физической культурой после завершения спортивной карьеры.

Блоки	Критерии	Суждение
Функционально-диагностический	Возможность предоставления медицинского консультирования	Высокое
		Среднее
		Низкое
	Возможность консультирования с профессиональным диетологом	Высокое
		Среднее
		Низкое
Социально-адапционный	Мониторинг и предоставления информации в сфере услуг	Высокое
		Среднее
		Низкое
	Возможность посещения спортивных мероприятий	Высокое
		Среднее
		Низкое
	Участия в мероприятия своего клуба	Высокое
		Среднее
		Низкое
	Препровождения свободного времени с семьей и близкими	Высокое
		Среднее
		Низкое
Психологический	Понимание необходимость быть нужным обществу и уверенность в завтрашнем дне	Высокое
		Среднее
		Низкое
	Умение адаптироваться в новых условиях	Высокое
		Среднее
		Низкое
	Взаимодействие с другими людьми	Высокое
		Среднее
		Низкое
	Умение контролировать свои эмоции	Высокое
		Среднее
		Низкое
Активно-деятельный	Возможность участия в занятиях физической культурой	Высокое
		Среднее
		Низкое

БЛАГОДАРИМ ЗА РАБОТУ!