

УДК 796.01:61

ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Т.П. Высоцкая, Т.Н. Шутова, К.Э. Столяр, М.А. Кузьмин

ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова», Москва, Россия

Для связи с авторами: tany-156@rambler.ru

Аннотация

Решение проблем социально-психологической адаптации, государственной поддержки спортсменов высокой квалификации после завершения спортивной карьеры является актуальным.

Цель исследования: создание научно обоснованных предложений по трудовой, образовательной и общественной интеграции спортсменов, завершивших спортивную карьеру, для эффективной социальной адаптации.

Организация исследования. Исследование проведено на базе ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова» в форме интерактивной анкеты со спортсменами высокой квалификации. Опрошено 30 человек, выступающих за сборные команды РФ и завершивших спортивную карьеру в период с 2008 до 2018 гг.

Выводы. На основании зарубежного и отечественного опыта и социологического исследования атлетов, выступающих за сборные команды России на международном уровне, разработаны предложения по социально-психологической адаптации спортсменов высокого класса, адресованные Министерству спорта РФ, Министерству труда и социальной защиты РФ: 1) квотирование вакансий; 2) профессиональная подготовка и переподготовка; 3) выплаты материальных пособий в течение 10 лет после завершения спортивной карьеры; 4) создание системы поддержки при трудоустройстве спортсменов; 5) разработка механизма включения в общественную и образовательную деятельность; 6) вариативные модели психолого-педагогической поддержки спортсменов, завершающих профессиональную карьеру; классификация психолого-педагогических условий социальной адаптации спортсменов; 7) комплекс мер по обеспечению медицинскими, лечебно-оздоровительными мероприятиями с рекомендациями для Министерства здравоохранения; 8) создание условий по профориентации и профессиональной подготовке во время активных выступлений и подготовки к ним на учебно-тренировочных сборах (выездные лекционные и семинарские занятия, встречи, видеоконференции); 9) разработка в вузах учебных программ и планов для различных направлений подготовки с учётом длительного отсутствия спортсменов на местах обучения; изучение и использование опыта ведущих спортивных вузов в советское время (спортивный факультет и Высшая школа тренеров ГЦОЛИФКа г. Москва и т.п.)

Ключевые слова: спортсмены высокого класса, адаптация, меры социальной поддержки, научно обоснованные предложения по трудовой, образовательной и общественной интеграции спортсменов после завершения карьеры.

PROPOSALS FOR SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES AFTER SPORT CAREER TERMINATION

T.P. Vysotskaya, T.N. Shutova, K.E. Stolyar, M.A. Kuzmin

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract

Solution of problems of social and psychological adaptation, public support of highly qualified athletes after sport career termination turns to be relevant.

Objective: to elaborate scientifically based proposals on employment, education and social integration of career-ending athletes for their effective social adaptation.

Research organization. The survey was carried out by Plekhanov Russian University of Economics in the form of an interactive questionnaire for top-level athletes. The authors interviewed 30 Russian national team members who left sports in the period from 2008 to 2018 years.

Conclusion: the authors used foreign and domestic experience, sociological study of Russian national team members performing at the international level in order to develop proposals for social and psychological adaptation of top-level athletes. The following proposals were addressed to the Ministry of Sport of the Russian Federation, the Ministry of Labour and Social Protection of the Russian Federation: 1) quota jobs; 2) vocational training and

retraining; 3) financial benefits within 10 years after termination of sport career; 4) implementation of employment support for athletes; 5) elaboration of the mechanism for inclusion in social and educational activities; 6) variable models of psychological and pedagogical support for athletes terminating sport career; classification of psycho-pedagogical conditions of social adaptation of athletes; 7) a complex of medical and rehabilitation activities with recommendations for the Ministry of Health; 8) creation of favorable environment for vocational guidance and professional training during active presentation period and preparatory activities at training camps (on-site lectures and seminars, meetings, video conferencing); 9) delivery of university curriculum for various training profiles considering extended absences of athletes from classes; study and implementation of the experience of leading sport universities in Soviet period (sport faculty and Higher School of Coaches of GCOLIFK, Moscow, etc.)

Keywords: top-level athletes, adaptation, measures of social support, scientifically based proposals on labor, educational and social integration of athletes after termination of career.

Актуальность. В настоящее время наблюдается несовершенство и неполнота федерального законодательства в части регулирования социальной защиты спортсменов высокого класса, в том числе завершивших спортивную карьеру. Наряду с этим в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года, утвержденной Правительством России от 07.08.2009 № 1101-р, обозначена необходимость разработки системы мер по социальной защите спортсменов. Многоуровневая система социальной адаптации подготовки и включения спортсменов высокого уровня в постсоревновательный период жизнедеятельности должна включать трудовую, образовательную и общественную интеграцию. Существенной проблемой является также сформировавшаяся за многие годы спортивная направленность личности, затрудняющая процесс ресоциализации бывших спортсменов (М.П. Безруков, 2002; В.Г. Никитушкин, 2014).

Завершая карьеру в спорте, спортсменам необходимо включаться в совершенно новую профессиональную деятельность или деятельность, связанную с физической культурой и спортом, но профессиональные обязанности включают принципиально новый уровень трудовой деятельности, особенно в условиях технологизации общества, развития цифровой экономики, компьютерных технологий, сферы физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. При комплексном подходе к решению обозначенных проблем с одновременным внедрением необходимых механизмов социальной поддержки спортсменов удастся гораздо эффективнее снизить соци-

альное напряжение и негативные социальные последствия от неразрешенности проблем [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Степень адаптированности человека к той или иной ситуации определяют две группы критериев: объективные (характеристики деятельности, ее успешность, трудоустройство) и субъективные (эмоциональные состояния, удовлетворенность человека, оценка социальных условий). Личностные качества исполняют роль ведущего регулятора адаптации [4], по степени их выраженности можно прогнозировать качество адаптации к деятельности. В настоящее время актуальны вариативные модели психолого-педагогической поддержки спортсменов, завершающих профессиональную карьеру, классификация психолого-педагогических условий социальной адаптации спортсменов, завершающих профессиональную карьеру.

Цель исследования: создание научно обоснованных предложений по трудовой, образовательной и общественной интеграции спортсменов, завершивших спортивную карьеру, для эффективной социальной адаптации.

Объект исследования – спортсмены высокой квалификации в процессе активных занятий спортивной деятельностью и после завершения спортивной карьеры. Предмет исследования – многоуровневая система социальной адаптации подготовки и включения спортсменов высокого уровня в «жизнь после большого спорта».

Научная новизна. По результатам проведенного социологического исследования выявлены факторы социальной адаптации

спортсменов после завершения спортивной карьеры, их ожидания и перспективы последующей трудовой и общественной деятельности. Успешность адаптации будет обусловлена личностными свойствами, готовностью к профессиональной переподготовке. К субъектным факторам адаптации относятся возраст, пол, физиологические и психологические характеристики человека. К объективным – условия труда, режим и характер деятельности, особенности социальной среды. Разработан механизм включения в общественную, образовательную и трудовую деятельность.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проведено на базе ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова» в форме интерактивной анкеты со спортсменами высокой квалификации. Анкета направлена на изучение отношения спортсменов к своему будущему, на определение мотивации деятельности, сферы дальнейшей профессиональной деятельности, приоритетов в жизнедеятельности, на изучение сознательного отношения к своей будущей жизни. Респонденты – физические лица (30 человек), выступающие за сборные команды РФ и завершившие спортивную карьеру в период с 2008 до 2018 гг. По типу выборки: опрос целевой выборки; по частоте опроса: однократный; по форме проведения социологического опроса: анкетирование (электронный вариант); по способу контакта: заочно. В результате анализа научно-методической литературы и социологического исследования разработаны предложения по социально-психологической адаптации спортсменов, адресованные Министерству спорта РФ, Министерству труда и социальной защиты.

В настоящее время спортсмены высокой квалификации имеют преференции при поступлении в высшие образовательные учреждения: Приказ Минобрнауки РФ от 9 января 2014 г. N 3. Право на прием без вступительных испытаний имеют: Часть 4 статьи 71 ФЗ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в РФ" (Собрание законодательства

Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2013, N 19, ст. 2326; N 30, ст. 4036; N 48, ст. 6165; Российская газета, 2014): чемпионы и призеры Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионы мира, чемпионы Европы, лица, занявшие первое место на первенстве мира, первенстве Европы по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, по специальностям и (или) направлениям подготовки в области физической культуры и спорта.

В 2001 году создан институт новых образовательных технологий по физической культуре и спорту (г. Орел, центр «Олимп»). Институт создан для обучения талантливых спортсменов, членов сборных команд России, желающих получить высшее профессиональное образование по специальности «Спортивный менеджмент», не прекращая своей подготовки к соревнованиям высокого ранга. Созданный институт новых образовательных технологий способствует осуществлению одного из элементов социальной защищенности спортсменов высокого класса – получению высшего профессионального образования.

Анализ зарубежного опыта социализации спортсменов показал, что рекомендуется поощрять спортсменов к доступу к индивидуальным вспомогательным услугам через такие программы, как NACE, с целью обучения их таким темам, как достижение баланса между спортом и жизнью, установление эффективных целей как в спорте, так и в жизни, управление карьерой. В результате спортсмены будут более подготовлены к восприятию значительных событий жизни, таких как травма или завершение карьеры, и к использованию разных ресурсов, помогающих справиться со стрессом. Такие ресурсы могут включать в себя разработку плана карьеры после занятий спортом или разработку различных стратегий управления стрессом [7, 8, 9].

Также зарубежный опыт свидетельствует о том, что травма, заканчивающая карьеру спортсмена, тесно связана с более высокими шансами депрессивной симптоматики во время выхода на «пенсию». Спортсмены испытывают хроническую боль, но с ними остается

высокое чувство спортивной идентичности, и это является дополнительной предпосылкой к депрессии [8]. Переход из элитного спорта является динамичным, многомерным, многоуровневым и многофакторным процессом, в котором национальность и культура играют важную роль [9]. Снижение депрессии после выхода на «пенсию» из спорта предполагает следующие факторы: открытие интереса к другим видам деятельности, помимо спорта; приобретение навыков управления стрессом и умения управлять временем; поощрение сильных отношений с тренерами, семьей, друзьями и менеджерами, которые заботятся о спортивном успехе, а также о личностном росте; консультации со спортивным психологом, чтобы исследовать дальнейшие пути и методы адаптации (E. Vickers, 2017).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании принимали участие 30 человек – действующие спортсмены и уже закончившие спортивную карьеру, однако остающиеся работать в сфере спорта; возраст опрошиваемых – от 18 до 28 лет. Из них Заслуженных мастеров спорта (ЗМС) – 4, мастеров спорта международного класса – 6, мастеров спорта – 18, КМС – 2; респонденты представляют как индивидуальные (различные виды лыжного спорта, самбо), так и командные (баскетбол) виды спорта. Из них действующих спортсменов – 24 чел., 6 чел. закончили спортивную карьеру и работают в сфере спорта – в качестве тренера, преподавателя, инструктора.

Большинство опрошенных считают, что дальнейшая их деятельность должна быть связана со спортом (65% – в своём виде спорта, в другом виде, 10% – в профессии, не связанной со спортом, 25% не задумывались об этом). Также большинство главными целями на ближайший год считают спортивные достижения (свои или своих учеников) – 65%. Среди опрошенных наибольшим авторитетом пользуются родители или тренер – 50%. По 1 разу встречаются ответы, связанные с какими-либо известными личностями (Илон Маск, А. Легков и др.). Отсутствуют авторитеты у 25% участников опроса (у спортсменов,

достигших наибольших результатов – чемпионов мира, Европы, победителей Кубков мира).

Все ответы (100%) на вопросы о желании заниматься какой-либо деятельностью после завершения карьеры связаны с общественно полезной деятельностью.

Большой разброс существует в ответах, связанных с желаемым уровнем заработной платы: от 40 000 руб. до 1 млн. 25% опрошенных затруднились с ответом.

В целом не испытывают неуверенность перед будущим более половины опрошенных – 20 чел. Сильную неуверенность (4-5 баллов) испытывают 3 чел. (10%), средний балл – «неуверенность» – 2,7, нет страха перед будущим – 4,3.

Все опрошенные (100 %) получают какую-либо материальную поддержку от государства для своей деятельности. Однако около половины хотели бы, чтобы она была больше.

Ответы на отношение к неудачам в спорте распределились следующим образом: «растравивают» – 20%, «мотивируют» – 65%, не задевают – 15%.

Все респонденты (100%) считают, что не только спорт помог им реализоваться в жизни.

Увлечения, помимо спорта, у всех опрошенных в той или иной степени связаны с творческой деятельностью: фотография, поэзия, рисование и т.п.

Большинство считает высокими свои достижения в спорте – средний балл + 2,5.

Размышления о завершении спортивной карьеры распределились следующим образом:

- а) тревога, я не хотел бы завершения спортивной карьеры – 30%;
- б) гордость, доволен своими результатами – 25%;
- в) неопределённость, я не знаю, что делать дальше – 15%;
- г) разочарование, я хотел бы добиться большего – 30%;

Все опрошенные считают для себя возможным освоить профессию, не связанную со спортом, после завершения спортивной карьеры.

Все опрошенные считают для себя возмож-

ным поддерживать юных спортсменов, делиться опытом – 70%, остальные – в другом виде.

Отношение к возможности получения травмы распределилось следующим образом:

1. Да, если это необходимо – 40%
2. Нет, не считаю это необходимым условием – 55%.
3. Нет, я не готов идти на подобные жертвы, даже в ущерб результатам – 5%.

Сегодняшние условия (социальные, физические и т.д.) для реализации положительно оценивают большинство опрошенных (средний балл + 3,4).

Позитивно оценивают свои возможности раскрыть свой потенциал и реализоваться в постспортивной карьере – средний балл + 3,5.

По вопросу востребованности какой-либо помощи от государства или мер социальной поддержки анкетированные расставили ответы в следующем порядке (см. рисунок):

- 1) квотирование управленческих, тренерских вакансий в спорте высших достижений – среднее место 3,78
- 2) выплата материальных пособий в течение 10 лет после завершения карьеры – 3,44;
- в) предоставление кредитов (ипотеки) по низкой процентной ставке – 3,05;
- 3) гарантированное трудоустройство в сфере физической культуры и спорта – 4,27;
- 4) вовлечение в общественную деятельность (телевидение, радио, Интернет, презентации,

спортивные выставки, мастер-классы, лекции в физкультурных вузах, консультации в спорте) – 4,05;

- 5) обеспечение курсами переподготовки, курсами повышения квалификации – 4,18;
- б) свой вариант предложили 3 чел. – 4,33.

На основании предварительных опросов и бесед с действующими специалистами в области спорта высших достижений, а также на основании собственного опыта спортивной и постспортивной карьеры были выработаны следующие предложения по социальной адаптации к постспортивному этапу жизнедеятельности на уровне органов исполнительной власти, физкультурно-спортивных организаций, образовательных учреждений:

- 1) квотирование вакансий в физкультурно-спортивных организациях,
- 2) профессиональная подготовка и переподготовка в сфере физической культуры, спорта, спортивного менеджмента, индустрии спорта и гостиничного бизнеса, спортивной психологии, управления и других;
- 3) выплаты материальных пособий в течение 10 лет после завершения спортивной карьеры;
- 4) создание системы поддержки при трудоустройстве спортсменов, завершивших спортивную карьеру, на базе электронной площадки Министерства спорта РФ в виде электронного портала вакансий с SEO;
- 5) разработка механизма включения в общественную и образовательную деятельность (проведение мастер-классов, презентаций, консультаций,

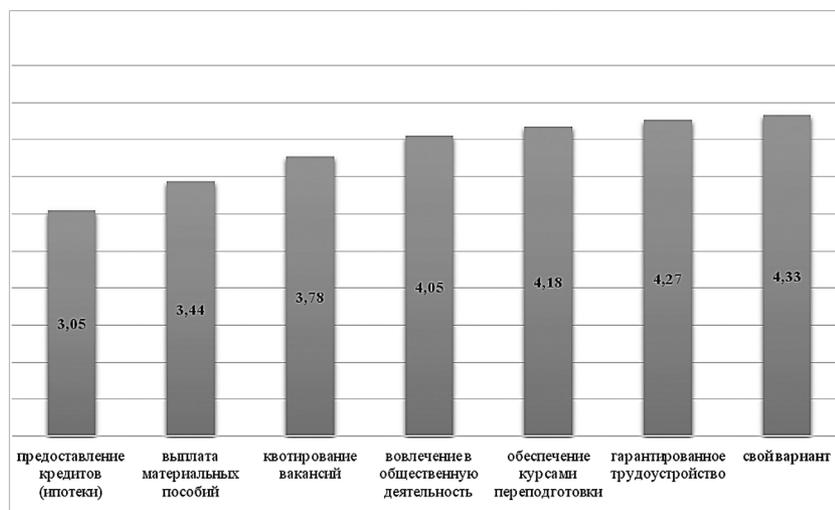


Рисунок – Результаты анкетирования по вопросу о мерах социальной поддержки спортсменов после завершения карьеры (средний ранг)

лекций, социальных проектов для детей, видеорекламы спорта, вебинаров); 6) вариативные модели психолого-педагогической поддержки спортсменов, завершающих профессиональную карьеру, классификация психолого-педагогических условий социальной адаптации спортсменов; 7) комплекс мер по обеспечению медицинскими, лечебно-оздоровительными мероприятиями с рекомендациями для Министерства здравоохранения; 8) создание условий по профориентации и профессиональной подготовке во время активных выступлений и подготовки к ним на учебно-тренировочных сборах (выездные лекционные и семинарские занятия, встречи, видеоконференции); 9) разработка в вузах учебных программ и планов для различных направлений подготовки с учётом длительного отсутствия спортсменов на местах обучения. При этом необходимо изучение и использование опыта ведущих спортивных вузов в советское время (спортивный факультет и Высшая школа тренеров ГЦОЛИФКа г. Москва и т.п.).

Как видно из представленного опроса, проблема востребованности после завершения активных выступлений вызывает тревогу у

всех участников исследования независимо от возраста, уровня спортивного мастерства и вида спорта.

В настоящий момент большинство опрошенных получают в том или ином виде материальную поддержку от государства. Однако неудовлетворённость величиной такой поддержки тоже высока.

Все опрошенные готовы оказывать помощь молодым спортсменам, что свидетельствует о понимании общественной ответственности анкетированных и позволяет говорить о возможности эффективного использования их профессионального и социального потенциала.

Среди предложенных вариантов своего видения поддержки наибольшей популярностью у опрошиваемых пользуются материальные меры и возможности, связанные с образованием.

Сами опрошиваемые затруднились ответить, какую поддержку они бы хотели видеть от государственных органов для наиболее успешного вхождения в жизнь после спорта, что может свидетельствовать об отсутствии в их поле зрения системных и массовых положительных примеров таких возможностей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Безруков, М. П. Теоретико-методологические основы социальной защиты спортсменов : метод. рекомендации / М. П. Безруков. – МГУ сервиса; социально-технологический институт. – М. : Тровант, 2002. – 47 с.
2. Иванов, И. Б. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам, завершающим и завершившим спортивную карьеру : автореф. дис. ... канд. псих. наук / Иванов Иван Борисович. – 13.00.04. – СПб., 2009. – 22 с.
3. Макеева, В. С. Модель социальной защищенности спортсменов высокой квалификации / В. С. Макеева, А. Ф. Калашникова // Среднерусский вестник общественных наук. – 2009. – № 4. – С. 160-168.
4. Никитушкин, В. Г. Социальная адаптация спортсменов, завершивших профессиональную карьеру / В. Г. Никитушкин // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы IV науч.-практ. конф. с международ. участием. – М., 2014. – С. 140-144.
5. Хорунжий, А. Н. К проблеме социальной адаптации высококвалифицированных спортсменов / А. Н. Хорунжий // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 5. – С. 42-44.
6. Шихвердиев, С. Н. Психологическое сопровождение спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры : монография / С. Н. Шихвердиев. – СПб. : [б. и.], 2011. – 184 с.
7. Martin, L.A., Fogarty G.J., Albion M.J. (2014), Changes in athletic identity and life satisfaction of elite athletes as a function of retirement status. *Journal of applied sport psychology*. No 26(1) pp. 96-110. doi:10.1080/10413200.2013.798371 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10413200.2013.798371?scroll=top&needAccess=true>
8. Sanders, G., Stevinson C. (2017), Associations between retirement reasons, chronic pain, athletic identity, and depressive symptoms among former professional footballers. *European journal of sport science*. No 17(10). pp. 1311-1318. doi:10.1080/17461391.2017.1371795 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28911275>
9. Stambulova, N., Jäphag U., Stephan Y. (2007), Athletic retirement: a cross-national comparison of elite french and swedish athletes. *Psychology of sport and exercise*. No 8(1). pp. 101-118. doi:10.1016/j.psychsport.2006.05.002 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029206000550>
10. Vickers, E. (2017), Life after sport: Depression in the retired athlete. PhD Sport Psychology student (Athlete Career Transitions). Book: *Sports-Medical Journal*.

LIST OF REFERENCES

1. Bezrukov, M. P. Theoretical and methodological foundations of social protection for athletes : method. recommendations / M.P. Bezrukov. – MGU of Service; Socio-Technological Institute. – M. : Trovant, 2002. – 47 p.
2. Ivanov, I. B. Psychological counseling as a way to assist career-ending athletes: thesis dis. ... cand. psych. sciences / Ivanov Ivan Borisovich. – 13.00.04. – Spb., 2009. – 22 p.
3. Makeeva, V. S. Model of social protection of top-level athletes / V. S. Makeeva, A. F. Kalashnikova // Srednerusskiy vestnik obshchestvennykh nauk [Central Russian bulletin of social sciences]. – 2009. – No. 4. – P. 160-168.
4. Nikitushkin, V. G. Social adaptation of career-ending athletes / V. G. Nikitushkin // Innovative technologies in sport and physical education of the younger generation : proceedings of IV Conf. on Scien. and Prac. with inter. participation – M., 2014. – P. 140-144.
5. Khorunjij, A. N. About the issue of social adaptation of top-level athletes / A.N. Khorunjij // Theory and practice of phys. culture. – 2011. – No. 5. – P. 42-44.
6. Shikhverdiev, S. N. Psychological support of athletes at the stage of sport career termination : monograph / S. N. Shikhverdiev. – SPb : [without publisher], 2011. – 184 p.
7. Martin, L.A., Fogarty G.J., Albion M.J. (2014), Changes in athletic identity and life satisfaction of elite athletes as a function of retirement status. *Journal of applied sport psychology*. No 26(1) pp. 96-110. doi:10.1080/10413200.2013.798371 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10413200.2013.798371?scroll=top&needAccess=true>
8. Sanders, G., Stevinson C. (2017), Associations between retirement reasons, chronic pain, athletic identity, and depressive symptoms among former professional footballers. *European journal of sport science*. No 17(10). pp. 1311-1318. doi:10.1080/17461391.2017.1371795 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28911275>
9. Stambulova, N., Jäphag U., Stephan Y. (2007), Athletic retirement: a cross-national comparison of elite french and swedish athletes. *Psychology of sport and exercise*. No 8(1). pp. 101-118. doi:10.1016/j.psychsport.2006.05.002 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029206000550>
10. Vickers, E. (2017), Life after sport : Depression in the retired athlete. PhD Sport Psychology student (Athlete Career Transitions). Book: Sports-Medical Journal.