**ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ КАРЬЕРЫ**

**Курина Евгения Александровна**

**ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», магистрантка 1 курса**

**Научный руководитель: к.ф.н., доцент Пашарина Екатерина Сергеена**

Статья посвящена проблеме социальной адаптации спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры. Результаты исследования свидетельствуют, что завершение карьеры в спорте связано с определенным кризисом самоотношения, значения большинства показателей которого далеки от оптимальных.

Ключевые слова: адаптация, самоотношение, спортивная карьера, спортсмены.

Одним из важных показателей адаптации является самоотношение личности. В том случае, если процесс адаптации протекает неблагоприятно, у индивида может снизиться самооценка, возникать сомнения в своих способностях, что вызывает негативные изменения в поведении, деятельности, провоцирует астенические состояния (депрессию, тревожность, неудовлетворенность жизнью). Поэтому с точки зрения оптимальной адаптации субъект должен обладать позитивным самоотношением.

Период завершения любой профессиональной карьеры является довольно «опасным» в плане развития нарушений самоотношения. Ранее некоторые авторы высказывали предположения о кризисе Я-концепции спортсменов, завершающих карьеру в спорте [2,4,5]. Однако серьезных исследований сферы самосознания (наиболее важным показателем которого является самоотношение) спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры, не проводилось.

В то время, когда сверстники получают образование, имеющее перспективу на будущее, спортсмены фокусируются на спортивных достижениях, сильно не задумываясь о том, что будет после. Рано или поздно наступает момент, когда они вынуждены прекратить спортивную карьеру и искать себя в чем-то другом.

Особенностью спортивной карьеры является ее ранее начало и достаточно раннее окончание. В одних видах спорта окончание карьеры может быть в 16 – 18 лет (фигурное катание, гимнастика), в других 28-30 лет (легкая атлетика, спортивные игры, единоборства).

Наиболее распространенной причиной ухода из спорта высших достижений является получение травмы и в том случае, когда травма серьезная, спортсмен завершает карьеру, не реализовав свой потенциал в полной мере. Это может привести к саморазрушению, внутриличностному конфликту, что только усугубит адаптацию спортсмена к действительности вне спорта. Профессиональному спортсмену сложно приспособиться к новой реальности, так как он много лет отдал спортивной деятельности и теперь ему необходимо выйти за рамки своей привычной жизни.

Возникает вопрос – где применить себя дальше и чаще всего, спортсмены стараются связать свою жизнь со спортом. Они становятся тренерами, массажистами, судьями, открывают свои спортивные клубы или пробуют себя в журналистской сфере. Так или иначе, подобная сфера деятельности наиболее положительно сказывается на их социальной адаптации.

Куда хуже складывается ситуация, когда по каким-то причинам им это не удается или не подходит. В этом случае, спортсмену необходимы навыки и знания в другой сфере.

Здесь спортсмен сталкивается с проблемой взаимоотношений с окружающими. Общение с командой и тренером в основном касалось вопросов спортивной деятельности, то есть общение было узконаправленным. Для него привычная атмосфера – это атмосфера тренировок, соревнований, сборов. Однако в обычной жизни не каждый человек способен поддержать и понять разговор о спорте. Все это приводит к тому, что профессиональный спортсмен выглядит в глазах окружающих замкнутым, отчужденным, а кто-то посчитает подобное поведение высокомерным или эгоистичным.

Наиболее остро воспринимают уход из спорта, те, кто добился наибольших успехов. Эти спортсмены привыкли побеждать, быть в центре внимания, чтобы их узнавали и их успехами восхищались. Пока они выступают и показывают результаты люди о них помнят, но в связи с тем, что результаты не стоят на месте им на смену приходят наиболее способные спортсмены, про них быстро забывают. Такая ситуация может привести к серьезным последствиям: от переживаний до суицида или алкоголизма.

Уходя из спорта люди, продолжают жить им, и такая направленность на спорт тормозит процесс адаптации к новой жизни. Кризис завершения спортивной карьеры можно избежать постепенным ее завершением и открытостью спортсмена к изменениям.

Список литературы:

1. Пантелеев, С. Р. Методика исследования самоотношения / С. Р. Пантилеев. - М. : Смысл, 1993. - 32 с.
2. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры : учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. - СПб. : Изд-во «Центр карьеры», 1999. - 368 с.
3. Столин, В. В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Столин В.В. - М., 1985. - 40 с.
4. Шихвердиев Сулейман Нажмутдинович Самоотношение спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры // Ученые записки университета Лесгафта. 2010. №11 (69).