

**Секция «Психология»**

**Психологические проблемы интеграции спортсменов после ухода из  
большого спорта**

***Тишина Елена***

*Студент*

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет  
психологии, Москва, Россия  
E-mail: tishina\_64@mail.ru*

В настоящее время на общем фоне развития всех сфер человеческой деятельности, нововведений, стремительного роста новых технологий в условиях кризисного существования современного общества, происходит рост спортивной культуры, охватывающей как любительский, так и большой спорт, имеющий на сегодняшний день коммерческую основу. В погоне за большими достижениями, связанными с различного рода мотивационными сферами, люди с детского возраста (в среднем с 4- 5 лет) подчиняют свою жизнь спортивной карьере – многолетней спортивной деятельности, и живут в непрерывном тренировочном процессе до ее завершения. Спортивная карьера влияет на здоровье и психику спортсмена, на образование, интеллект, формирование интересов, межличностные отношения за пределами спортивной деятельности, что оказывает существенное влияние на общее развитие человека и приводит к негативным последствиям, связанным с социальной интеграцией (адаптацией) и интеграцией личности спортсменов после ухода из большого спорта. Несмотря на разные причины завершения спортивной карьеры, все без исключения спортсмены испытывают психологический стресс и переживают серьезный психологический кризис после ухода из большого спорта. Меняется сфера деятельности, социальное окружение, Я-концепция человека, материальные и духовные ценности, социальный статус, меняется картина мира, его восприятие, а вместе с ним и вся система высших психических функций человека. Процесс ухода из большого спорта рассматривается с точки зрения экстремального модуса существования: экстремальность в широком смысле, независимо от того, становится ли он для человека позитивным переходом к личностному росту и развитию, либо как экстремальную ситуацию выживания, в борьбе с негативными последствиями в условиях социальной адаптации.

Последствия пережитого психологического стресса (переживания утраты жизненных позиций в спорте, как профессии) могут проявляться так или иначе на протяжении многих лет, а порой и всей жизни бывшего спортсмена. Адаптация спортсменов после ухода из большого спорта имеет свои особенности и протекает безболезненно. Кризис сопровождается сильным возрастанием психических нагрузок спортсмена, что может привести к разного рода проблемам: межличностным конфликтам, неврозам, различным социальным и личностным аномалиям. На сегодняшний день проведен ряд исследований по проблеме адаптации спортсменов после ухода из большого спорта, где вскрывается проблематика и рассматривается ряд важнейших задач в современной психологии спорта. Изучены сильные стороны, которые развивает спортивная деятельность у спортсмена – сила воли, мотивация достижения, трудоспособность, стрессоустойчивость в условиях соревнования и др. Актуально стоит вопрос, как используя положительные стороны, которые дает человеку большой спорт, предотвратить или

предупредить глубину психологического кризиса и его последствий у спортсмена, после ухода из большого спорта. Стоит задача психологической подготовки спортсмена к психологическому кризису после завершения спортивной карьеры на основе изучения влияния трех блоков психологической структуры спортивной деятельности: мотивации, средств и результатов деятельности.

### **Литература**

1. Ильин Е.П. – «Психология спорта», изд. Питер, 2010 г.;
2. Магомед-Эминов М.Ш. - «Позитивная психология», изд. ПАРФ 2007 г.
3. Н. Б. Стамбулова Н.Б. - «Психология спортивной карьеры», СПб: Центр карьеры, 1999 г.;
4. Пуни А.Ц. [Очерк истории психологии спорта] (Пуни А. Ц. Психология физического воспитания и спорта. — М.: ФиС, 1979. — С. 12–17.)