

DOI 10.15826/spp.2022.3.48

УДК 796:159.9

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Г. Г. Уляева<sup>1,2</sup>, Б. Б. Раднагуруев<sup>3,4</sup>, Л. Г. Уляева<sup>2,5</sup>

<sup>1</sup>Московский государственный технический университет гражданской авиации, Москва, Россия

<sup>2</sup>Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

<sup>3</sup>Московское среднее специальное училище олимпийского резерва № 1, Москва, Россия

<sup>4</sup>Российский Университет Спорта (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

<sup>5</sup>Московское городское физкультурно-спортивное объединение, Москва, Россия

**Аннотация.** Исследование проблемы завершения спортивной карьеры занимает одно из ведущих мест психологической науки. Студенты, завершающие спортивную карьеру по ряду причин, испытывают социально-психологический дискомфорт. Им требуется психологическая поддержка со стороны специалиста, иначе последствия могут быть непредсказуемыми. В статье обозначена необходимость психологического сопровождения адаптации студентов после завершения спортивной карьеры.

**Ключевые слова:** студент, спортивная карьера, социально-психологическая адаптация, самосовершенствование, психологическая поддержка.

**Для цитирования:** Уляева Г. Г., Раднагуруев Б. Б., Уляева Л. Г. Социально-психологическое сопровождение адаптации студентов после завершения спортивной карьеры // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 3. С. 114–119.

## SOCIO-PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF STUDENTS' ADAPTATION AFTER COMPLETION SPORTS CAREER

G. G. Ulyayeva<sup>1,2</sup>, B. B. Radnaguruev<sup>3,4</sup>, L. G. Ulyayeva<sup>2,5</sup>

<sup>1</sup>Moscow State Technical University of Civil Aviation, Moscow, Russia

<sup>2</sup>Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow, Russia

<sup>3</sup>Moscow Secondary Special School of the Olympic Reserve No. 1, Moscow, Russia

<sup>4</sup>Russian University Sports (SCOLIPE), Moscow, Russia

<sup>5</sup>Moscow City Physical Culture and Sports Association”, Moscow, Russia

**Abstract.** The study of the problem of ending a sports career occupies one of the leading places in psychological science. Students completing their sports career for a number of reasons experience socio-psychological discomfort. They need psychological support from a specialist, otherwise the consequences can be unpredictable. The article outlines the need for psychological support of students' adaptation after completing a sports career.

**Keywords:** student, sports career, socio-psychological adaptation, self-improvement, psychological support.

**For citation:** Ulyayeva G. G., Radnaguruev B. B., Ulyayeva L. G. Socio-psychological support of students' adaptation after completion sports career// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2, No.3. P. 114–119.

Проблеме завершения спортивной карьеры посвящены исследования таких авторов, как Е. А. Дергач, Д. А. Завьялов [1] Н. Б. Стамбулова [4], Л. Г. Уляева и др. [6], С. А. Федоткина [7]. В основном они уделили внимание спортсменам-профессионалам, достигшим определенных высот в спорте и завершивших спортивную карьеру. Для таких спортсменов разработаны рекомендации по адаптации к жизни вне спорта, доступны психологические консультации и поддержка.

Такому вопросу, как социально-психологическая адаптация студентов после завершения спортивной карьеры, исследований посвящено недостаточно. При этом следует отметить, что студенты испытывают идентичные переживания, что и спортсмены-профессионалы. По завершению спортивной карьеры у них рвутся социальные и коммуникативные связи с тренером, спортивной командой, болельщиками, студенческим сообществом и обществом в целом. Если спортсмен-профессионал к завершению спортивной карьеры является сформированной личностью, способной продумать дальнейшие шаги по реализации своего потенциала, то спортсмен-студент еще не обладает личностной зрелостью и часто не знает, что ему делать дальше.

Несмотря на разницу в степени личностной зрелости, и те, и другие, при завершении спортивной карьеры сразу попадают в группу риска, особенно, если такой «уход» был спонтанным, психологически неподготовленным. Примеров этому множество, в том числе стоит вспомнить 90-е годы, когда подавляющее число спортсменов-профессионалов и начинающих спортсменов, подающих большие надежды в спорте, ушло в криминальные структуры по материальным соображениям.

До сих пор механизм «сглаживания» процесса социально-психологической адаптации спортсменов после завершения спортивной карьеры в России разработан слабо. Поэтому работу в данном

направлении следует продолжать, уделяя в том числе, особое внимание студенческой молодежи, занимающейся спортом.

В стенах ВУЗа спортивная карьера рассматривается как спортивная деятельность в период обучения, как возможность развиваться физически и психически, самосовершенствоваться в широком аспекте этого понятия. В процессе студенческой жизни происходит структуризация взаимоотношений, выстраиваются коммуникативные и другие связи, ставятся значимые цели и формируются амбиции. Спортсмена-студента захватывают новые впечатления, его жизнь «бьет ключом», он активен и настроен на дальнейшее завоевание ступеней спортивной карьеры. Именно в студенческом периоде жизни наблюдается его бурное развитие как индивида, субъекта, личности и индивидуальности. И если в этот момент, по ряду причин, спортивная карьера студента прерывается, то начинается процесс социально-психологической дезадаптации. А это чревато разрывом коммуникативных связей, уходом в себя, неудовлетворенностью собственным «Я», потерей интереса к студенческой жизни, чувством неуверенности в будущем. Студент после завершения спортивной карьеры оказывается в новых условиях, переживает ситуацию перестройки себя как социального субъекта и изменения своего образа «Я». Разрушаются ранее принятые ценности и модели поведения личности. Физические и психические характеристики личности студента претерпевают изменения, причем не в лучшую сторону. В этом случае важны не только изучение причин завершения спортивной карьеры у студента-спортсмена, но и поиск эффективных методов психологического сопровождения и поддержки.

В процессе адаптации после завершения спортивной карьеры студент должен обозначить для себя новые ценности и нормы, полноценно заменяющие усвоенные им ранее. Постановка новых реальных целей, в том числе связанных с осваиваемой в ВУЗе профессией, может существенно сгладить дезадаптацию, вывести личность на новый качественный уровень дальнейшего самосовершенствования.

Исследователи [2, 3, 5] обратили внимание на тот факт, что если спортсмен заранее нацелился на новую сферу деятельности или профессию, то на завершающем этапе спортивной карьеры будет наблюдаться не разрушение, а реконструкция мотивационной сферы личности и поиск ресурсов для самореализации личности и этот процесс будет проходить менее болезненно. Поэтому возникновение новых интересов, ценностей, целей может помочь студенту поддержать собственный оптимизм и положительную самооценку, выстроить структуру самосовершенствования во всех его проявлениях: учебе, здоровом образе жизни, активном времяпровождении и другое.

Задачей спортивного психолога является помощь студенту в решении кризиса завершения спортивной карьеры путем переоценки ценностей и перестроении планов на будущую жизнь, в том числе после завершения учебы в ВУЗе.

В процессе преодоления кризиса завершения спортивной карьеры в работе со студентами могут быть эффективны следующие мероприятия:

- создание под руководством психолога группы психологической поддержки спортсмена, состоящей из тренера, членов спортивной команды, сокурсников и других значимых для него людей;

- ведение дневника самоанализа: записи в дневник переживаний и методов их нейтрализации; выбор различных аспектов деятельности на ближнюю и долгосрочную перспективу, самоанализ совершенных ранее ошибок, дающий возможность не повторять их в будущем;

- содействие «переключению» на другие значимые для студента виды деятельности: дополнительные формы учебы; волонтерскую деятельность; активные виды досуга, например, спортивный туризм, спортивное ориентирование и другое. Это поможет приобрести новые интересы и увлечения в сочетании с новыми интересными контактами с окружающими;

- психологическая поддержка в создании нового образа «Я», через осмысление ценности образа бывшего «Я». Помощь в принятии и понимании себя сегодняшнего «здесь и сейчас», выработывании положительной самооценки на этой основе;

- психологическая поддержка в создании нового социального статуса студента. Формирование чувств не отрицания, сожаления и жалости к себе, как к «бывшему спортсмену», а благодарность за то, что судьба позволила таковым являться и познать то, что недоступно пассивному человеку, далекому от спорта;

- помощь в переносе полученного спортивного опыта в учебную, трудовую и быденную жизнь. Сохранение таких личностных качеств, как дисциплина, целеустремленность, воля к победе, настойчивость в достижении цели и другое. К сожалению, не все студенты при завершении спортивной карьеры обращаются за психологической поддержкой к спортивному психологу. Большинство студентов «тихо» или же наоборот, «бурно», переживают внутренний кризис. Самостоятельно удачно справиться с кризисом финиша спортивной карьеры удастся единицам. Без психологической поддержки со стороны такой кризис может перейти у студента в новую стадию: непринятия учебы в ВУЗе как таковой, отвержение студенческого сообщества и окружающих людей, проявляющих заботу и внимание. Как результат – культивирование чувства нелюбимости, ущербности и недостойности. Чем дольше педагоги не будут замечать происходящего со студентом, тем активнее внутренний кризис будет углубляться и поглощать бывшего спортсмена как личность, поражая его внутреннее «Я» наподобие хронического течения болезни с возможными рецидивами.

В этом случае требуется незамедлительное вмешательство со стороны психолога.

Рекомендуются следующие возможные мероприятия:

– анкетирование. Путем проведения опроса имеется возможно выявить основной перечень возникших проблем у студента, завершившего спортивную карьеру;

– психодиагностика. Методы психодиагностики направлены на точную оценку стадии кризиса, его глубины и разрушающей степени;

– вовлечение в доверительную беседу. Известно, что в беседе с человеком со стороны (в нашем случае – с психологом), имеется возможность выявления «мелких», но достаточно значимых для него, деталей происходящего;

– убеждение в участии работы психологической группы. В работу группы должны быть включены тренинги, ролевые игры, задания на преодоление чувства социального отвержения и другое.

Перечисленные методы и приемы психологического сопровождения после завершения спортивной карьеры могут способствовать социально-психологической адаптации, протекающей естественно и безболезненно для личности студента.

### Список литературы

1. Дергач Е. А., Завьялов Д. А. Основные причины завершения спортивной карьеры // Научные исследования в сфере физической культуры и спорта: мониторинг, технологии и методики : материалы Всерос. науч. практ. конф. Якутск, 2010. Ч. 1. С. 235–242.
2. Организация мониторинга и экспресс психодиагностики готовности спортсменов сборных команд России / С. В. Матвиенко [и др.] // Рудиковские чтения – 2015 : материалы XI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием по психологии спорта и физ. культуры (Москва, 03–04 июня 2015 г.). М., 2015. С. 245–250.
3. Предсоревновательные психические состояния в спортивной деятельности / Б. Б. Раднагуруев [и др.] // Живая психология. 2017. Т. 4, № 4 (16). С. 301–310.
4. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры : учеб. пособие. СПб. : Центр карьеры, 1999. 368 с.
5. Стрессоустойчивость как компонент адаптивности личности в экстремальных условиях спортивной деятельности / Г. Г. Уляева [и др.] // Экстремальная деятельность человека. 2014. № 1 (30). С. 70–73.
6. Уляева Л. Г., Уляева Г. Г., Раднагуруев Б. Б. Самореализация личности в паралимпийском спорте как фактор социально-психологической адаптации // Ресурсы конкурентноспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2015. № 3. С. 223–226.
7. Федоткина С. А. Анализ причин окончания спортивной карьеры (на примере спортсменов высокой квалификации в Красноярском крае) // Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровьесберегающие технологии : материалы междунар. симпозиума. – Красноярск, 2004. С. 62–64.

### Reference

1. Dergach, E. A., Zavyalov D. A. (2010). Osnovnyye prichiny zaversheniya sportivnoy karyery [The main reasons for the end of a sports career]. In *Nauchnyye issledovaniya v sfere fizicheskoy kultury i sporta: monitoring, tekhnologii i metodiki: materialy Vserossiyskoy nauchnoy prakticheskoy konferentsii* [Scientific research in the field of physical culture and sports: monitoring, technologies and methods: materials of the All-Russian Scientific Practical Conference] (pp. 235–242). (In Russ.).
2. Ulyayeva, L. G., Matviyenko, S. V., & Khachaturova, E. V. (2015). Organizatsiya monitoringa i ekspress psikhodiagnostiki gotovnosti sportsmenov sbornykh komand Rossii [Organization of monitoring and express psychodiagnosis of readiness of athletes of

national teams of Russia]. In *Rudikovskiy chteniya – 2015 : materialy XI Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem po psikhologii sporta i fizicheskoy kultury* [Rudikovo Readings – 2015: materials of the XI All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation in the psychology of sports and physical culture] (pp. 245–250). (In Russ.).

3. Nechushkin, Y. V., Obolonskiy, Y. V., Ulyayeva, L. G., Radnaguruev, B. B., & Ulyayeva G. G. (2017). Predsorevnovatelnyye psikhicheskiye sostoyaniya v sportivnoy deyatel'nosti [Pre-competition mental states in sports activities]. *Zhivaya psixologiya* [Living psychology], 4 (16), 301–310. (In Russ.).

4. Stambulova, N. B. (1999). Psikhologiya sportivnoy karyery [Sports career psychology]. Tsentr karyery. (In Russ.).

5. Ulyayeva, G. G., Ulyayeva, L. G., & Radnaguruev, B. B. (2014). Stressoustoychivost kak komponent adaptivnosti lichnosti v ekstremalnykh usloviyakh sportivnoy deyatel'nosti [Stress resistance as a component of personality adaptability in extreme sports environments]. *Ekstremalnaya deyatel'nost cheloveka* [Extreme human activity], 1 (30), 70–73. (In Russ.).

6. Ulyayeva, L. G., Ulyayeva, L. G., & Radnaguruev, B. B. (2015). Samorealizatsiya lichnosti v paralimpiyskom sporte kak faktor sotsialno-psikhologicheskoy adaptatsii [Self-realization of personality in Paralympic sports as a factor in socio-psychological adaptation]. *Resursy konkurentnosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizatsii* [Athletes Competitive Resources: Theory and Practice of Implementation], 3, 223–226. (In Russ.).

7. Fedotkina, S. A. (2004). Analiz prichin okonchaniya sportivnoy karyery (na primere sportsmenov vysokoy kvalifikatsii v Krasnoyarskom krae) [Analysis of the reasons for the end of a sports career (on the example of highly qualified athletes in the Krasnoyarsk Territory)]. In *Fizicheskaya kultura i sport v sisteme obrazovaniya. Zdorovyeberegayushchiye tekhnologii : materialy mezhdunarodnogo simpoziuma* [Physical education and sports in the education system. Healthy technologies: materials of the international symposium] (pp. 62–64). (In Russ.).

#### Информация об авторах / Information about the authors

**Гульназ Гаязовна Уляева** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физвоспитания Московского государственного технического университета гражданской авиации, доцент кафедры психологии Московского государственного университета спорта и туризма; [gulnaz-ulyaeva@yandex.ru](mailto:gulnaz-ulyaeva@yandex.ru).

**Булат Баторович Раднагурев** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры государственного управления и молодёжной политики, Российский Университет Спорта (ГЦОЛИФК); [radnaguruev@yandex.ru](mailto:radnaguruev@yandex.ru).

**Уляева Лира Гаязовна** – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии Московского государственного университета спорта и туризма, Президент Ассоциации спортивных психологов; [lira-ulyaeva@yandex.ru](mailto:lira-ulyaeva@yandex.ru).

**Gulnaz Gayazovna Ulyayeva** – PhD (Pedagogy), associate professor of Physical education Department of Moscow State Technical University of Civil Aviation, associate Professor of the Department of Psychology of the Moscow State University of Sports and Tourism; [gulnaz-ulyaeva@yandex.ru](mailto:gulnaz-ulyaeva@yandex.ru).

**Bulat Batorovich Radnaguruev** – PhD (Pedagogy), associate Professor of the Department of Public Administration and Youth Policy of Russian University Sports (SCOLIPE); [radnaguruev@yandex.ru](mailto:radnaguruev@yandex.ru).

**Lira Gayazovna Ulyayeva** – PhD (Psychology), Associate Professor of the Department of Psychology of the Moscow State University of Sports and Tourism, President of the Association of Sports Psychologists; [lira-ulyaeva@yandex.ru](mailto:lira-ulyaeva@yandex.ru).

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 26.09.2022*

*Принята к публикации / Accepted: 15.10.2022*