

УДК 338

## ***ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССОВ ПОСТСПОРТИВНОЙ АДАПТАЦИИ***

***Рыскин П.П.,***

*кандидат социологических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,*

*Уральский государственный экономический университет*

*Россия, Екатеринбург*

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности процессов постспортивной адаптации профессиональных спортсменов после завершения карьеры. Проанализированы основные сложности, возникающие при переходе к жизни вне спорта, включая изменения в социальном статусе, необходимости поиска новых целей и преодоление эмоциональных трудностей. Особое внимание уделено факторам, влияющим на успешность адаптации: поддержке семьи, финансовой стабильности, наличию образования и психологической готовности к смене деятельности. Представлены рекомендации по совершенствованию управленческих механизмов поддержки, а также выделены ключевые направления социальной и профессиональной помощи спортсменам на этапе перехода к новой жизни.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, государственное регулирование, управление эффективностью, механизмы пост-спортивной адаптации

## ***FEATURES OF POST-SPORT ADAPTATION PROCESSES***

***Ryskin P.P.***

*PhD in Sociology, Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports,*

*Ural State University of Economics*

*Yekaterinburg, Russia*

**Annotation.** The article discusses the features of the processes of post-sports adaptation of professional athletes after the end of their careers. The main difficulties that arise during the transition to life outside of sports are analyzed, including changes in social status, the need to search for new goals and overcome emotional difficulties. Particular attention is paid to the factors affecting the success of adaptation: family support, financial stability, education and psychological readiness to change activities. Recommendations for improving management support mechanisms are presented, and key areas of social and professional assistance to athletes at the stage of transition to a new life are highlighted.

**Keywords:** physical culture, sport, state regulation, efficiency management, mechanisms of post-sports adaptation

Пост-спортивная адаптация представляет собой сложный процесс перехода профессиональных спортсменов к жизни вне спорта после завершения карьеры. Этот переход весьма болезнен для многих атлетов, поскольку сопровождается значительным изменением привычного образа жизни, социального статуса, а также необходимостью поиска новых целей и даже смыслов. Эффективность данного процесса зависит от множества факторов, условий и управленческих механизмов, которые обуславливают результативность перехода спортсменов к новой жизни.

Одним из важнейших условий становится поддержка со стороны семьи и близких, поскольку именно близкое окружение играет существенную роль в процессе адаптации. Поддержка семьи помогает спортсмену справиться с эмоциональными трудностями и быстрее найти новые цели и интересы.

Далее следует обратить внимание на финансовую стабильность, т.к. наличие накоплений или будущего стабильного дохода также снижает стресс

и позволяет спортсмену сосредоточиться на поиске новых направлений деятельности без необходимости срочно искать работу.

Исследования показывают, что наличие образования и дополнительной квалификации не менее важны. Спортсменам, своевременно получившим высшее образование и профессиональные навыки помимо спортивных, легче адаптироваться к новым жизненным реалиям, реализуя свои знания и опыт для построения успешной карьеры за пределами спорта [1, 2].

Стоит также обратить внимание в целом на психологический настрой и готовность к завершению спортивной карьеры. Те, кто заранее осознает неизбежность окончания своей профессиональной карьеры и готовится к этому загодя, лучше справляются с адаптацией.

Анализ ряда отечественных и зарубежных исследований, посвященных вопросам пост-спортивной адаптации позволяет выделить следующие основные факторы, которые должны быть учтены при формировании механизмов управления данными процессами:

- 1) возраст при завершении карьеры: чем моложе спортсмен, тем больше у него времени для освоения новых профессий и ролей. Однако молодые спортсмены часто сталкиваются с большими психологическими трудностями, поскольку их карьера заканчивается раньше, чем они успевают подготовится к изменениям [3];
- 2) длительность спортивной карьеры: чем более продолжительная спортивная карьера, тем больший стресс возникает при переходе, особенно если спортсмен идентифицировал себя с ролью атлета в спорте высоких достижений [4];
- 3) уровень достижений в спорте: стоит отдельно отметить результативность и успешность спортсмена, который достиг высоких достижений и известности, что может во многом облегчить поиск работы в сфере спорта, продолжая работать, например, тренером, с одной стороны, а с другой, все перечисленное может затруднить

адаптацию, если спортсмен не сможет найти занятие, которое принесет ему такое же удовлетворение [5];

4) здоровье и травмы: совершенно очевидно, что физическое состояние спортсмена влияет на его способность заниматься физической активностью после завершения карьеры. Травмы и хронические профессиональные заболевания могут существенно ограничивать выбор видов будущей деятельности.

С учетом отмеченных факторов, при разработке механизмов управления процессами пост-спортивной адаптации следует предусматривать ряд рекомендаций, которые могут повысить их эффективность:

- планирование выхода из спорта – заранее разработанный план должен помочь спортсмену плавно перейти к новой жизни, что предусматривает получение дополнительного образования, освоение новых навыков, возможно создание собственного бизнеса или другие меры по подготовке к работе в другой сфере. Важную роль в данном планировании должны играть спортивные школы, клубы и ассоциации, а также тренерский состав, которые курируют конкретного спортсмена;

- профессиональная ориентация и переподготовка – программы переподготовки могут помочь бывшим спортсменам освоить новые профессии и интегрировать в рынок труда, помимо возможностей стать тренером или спортивным комментатором, менеджером в спортивном клубе, участием в бизнесе, связанном со спортивной индустрией;

- социальная поддержка и консультирование – психологи и социальные работники могут оказать помощь в преодолении стресса, связанного с окончанием спортивной карьеры и определении новых жизненных целей. Такая функция должна быть активно внедрена в основу работу спортивных организаций, с которыми связана деятельность спортсмена;

- физическая активность и здоровый образ жизни – продолжение занятиями спортом на любительском уровне или участие в других видах

физической активности, отказ от табакокурения, алкоголя, способствует поддержанию здоровья и предупреждает девиантное поведение, риск которого возможен в случае ухудшения психоэмоционального состояния спортсмена;

- участие в общественных и благотворительных проектах – активное вовлечение в социальную жизнь через волонтерство, участие в благотворительных проектах и других инициативах позволяет спортсменам сохранять чувство значимости и полезности обществу;

- развитие личностных качеств и интересов – очень важно развивать хобби и увлечения, которые были недоступны во время активной спортивной карьеры, поскольку тем самым можно расширить кругозор и найти новые источники вдохновения и удовлетворения;

- создание сети контактов и связей – развитие деловых и социальных связей до и после завершения карьеры может значительно упростить поиск работы и интеграцию в новую жизнь.

Эффективность и успешность пост-спортивной профессиональной адаптации спортсменов во многом зависит от участия профессиональных адаптеров, таких как специалисты социологи, близкие люди и даже другие спортсмены, уже прошедшие через данный этап в своей жизни. Подготовка к пост-спортивной адаптации должна включать не только развитие определенных личностных качеств спортсмена, но и создание комплексной устойчивой системы взаимодействия, которая поможет сохранить гармонию между внутренними ценностями и внешними социальными условиями после завершения спортивной карьеры. Таким образом, грамотная проработка вопросов построения стратегий адаптации позволит вырабатывать в свою очередь и эффективные жизненные планы.

В заключении следует обозначить важность дальнейшего исследования вопросов формирования и социологического анализа института профессионального спорта и его влияния на социальную адаптацию спортсменов в пост-спортивный период.

**Библиографический список:**

1. Скобликова, Т. В. Развитие спортивной инфраструктуры как фактор активизации массового спорта / Т. В. Скобликова, В. Ю. Андреева, Е. В. Скриплева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 1. – С. 80.
2. Рыскин, П. П. Адаптационные ограничения постспортивной жизнедеятельности / П. П. Рыскин, Т. В. Воловик, С. С. Фагина // Глобальный научный потенциал. – 2022. – № 9(138). – С. 63-65.
3. Оганян, К. М. Анализ элементов и специфика социально-профессионального статуса спортсмена / К. М. Оганян, К. К. Оганян // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). – С. 238-242. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p238-243.
4. Рыскин, П. П. Гендерные аспекты постспортивной адаптации / П. П. Рыскин // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 102-1. – С. 184-187. – DOI 10.18411/trnio-10-2023-53.
5. Тахтагулова, К. О. Особенности личностной адаптации спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры / К. О. Тахтагулова // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. – 2023. – № 3. – С. 69-75.

*Оригинальность 76%*