

## КРИЗИСЫ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

---

Я. В. Будник, С. А. Станибула

---

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, г. Гомель*  
yanina\_budnik@list.ru

Данная статья посвящена изучению особенностей представлений о кризисах у спортсменов. Они выявлены в результате эмпирического исследования.

This article is devoted to the research of features of the conception of athlete's crises. As a result of empirical studies features of the conception of athlete's crises are detected.

**К л ю ч е в ы е   с л о в а:** спортивная карьера; кризисы; взаимоотношения.

**К e y w o r d s:** sports career; crises; relationships.

**Введение.** Проблема кризисов спортивной деятельности вышла в число ведущих проблем психологии спорта в начале 1990-х годов [1]. Она является чрезвычайно актуальной и, к сожалению, наименее исследованной. Для каждого тренера и спортсмена необходимо знать базовые сведения о кризисе в спорте и искать пути выхода из него, поскольку спортсмен не сможет показать высокие результаты без душевного спокойствия, максимальной концентрации сил на подготовке и выступлении в соревнованиях.

В спортивной карьере, как и во всех других, встречаются кризисы. В отношении к спорту кризис рассматривается как переходная фаза от одного этапа к другому. Такая фаза всегда связана с возникновением противоречия в деятельности. Именно преодоление этого противоречия имеет решающее значение для успешного продолжения спортивной карьеры.

Знание предсказуемых кризисов дает возможность спортсмену и тренеру своевременно прогнозировать их возникновение и подготовиться к их преодолению. В современной психологии спортивной карьеры выделяют семь предсказуемых кризисов [1]:

- начала спортивной специализации;
- перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта;

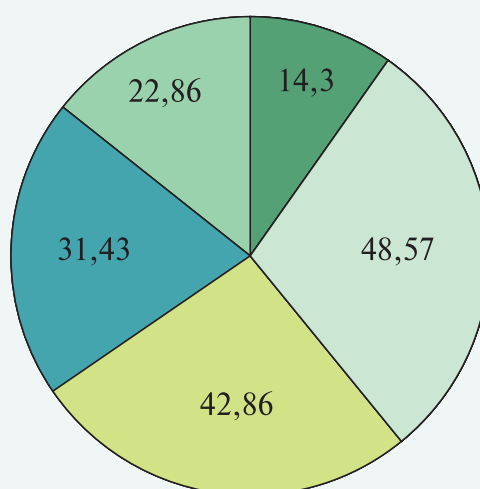
- перехода из массового спорта в спорт высших достижений;
- перехода из юношеского спорта во взрослый спорт;
- перехода из спорта высших достижений в профессиональный спорт;
- перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры;
- завершения спортивной карьеры и перехода к другой карьере.

Главная особенность кризисов-переходов — возможность прогнозирования и подготовки к ним.

На основе анализа эссе, написанных 35 спортсменами юношеского возраста, выделены следующие смысловые категории (СК):

1. Отрицание кризисов — 14,3 % высказываний.
2. Отсутствие перспектив и возможностей развития — 48,57 % высказываний.
3. Финансовые проблемы и проблемы руководства — 42,86 % высказываний.
4. Увеличение физических нагрузок и потеря здоровья — 31,43 % высказываний.
5. Проблемы взаимоотношений в команде и с тренером — 22,86 % высказываний.

Представим полученные данные в виде диаграммы (рисунок).



Распределение ответов всех испытуемых, %

Из приведенной диаграммы видно, что наиболее популярными оказались СК «отсутствие перспектив и возможностей развития» и «финансовые проблемы и проблемы руководства». Менее популярными оказались СК «отрицание кризисов» и «проблемы взаимоотношений в команде и ответственности». Таким образом, можно отметить, что большинство проблем в спорте связаны не с личными особенностями

спортсменов, а недостаточным вниманием к спорту и личности спортсмена со стороны руководства.

В категории «отрицание кризисов» испытуемые писали, что им уделяется достаточно внимания, спортивная карьера развивается хорошо и ничего изменять не стоит. Несмотря на отрицание кризисов, многие продолжали их описывать.

В категории «отсутствие перспектив и возможностей развития» в основном затрагиваются вопросы социальной адаптации спортсменов после завершения карьеры и связанные с этим проблемы, характеризующие недостаточную поддержку таких спортсменов. Причиной кризиса также может быть отсутствие конкуренции, мотивации. А если нет стимула, не будет и результата. Спортсменов нужно постоянно мотивировать и «подталкивать», иначе, даже имея способности, его интерес к спорту может снизиться.

Категория «финансовые проблемы и проблемы руководства» была представлена преимущественно негативными характеристиками. Испытуемые указывали на отсутствие финансирования процесса подготовки. В последнее время из-за снижения финансовой поддержки спортивных учреждений многие спортсмены не могут выезжать на учебно-тренировочные сборы, полноценно питаться, приобретать современную экипировку. Причиной кризисов некоторые указывали «неправильное руководство». Руководители не всегда «идут им навстречу», недостаточно уделяется внимания личностным взаимоотношениям. Не все руководители клубов сами были спортсменами, что, по мнению респондентов, мешает понять потребности игроков.

Категория «увеличение физических нагрузок и потеря здоровья» характеризуется нейтральными и негативными высказываниями. Спортсмены отмечали, что постоянно испытывают физические нагрузки, но не относятся к этому негативно. На наш взгляд, это может быть связано с тем, что спортсмены, достигшие определенных результатов, готовы к высоким нагрузкам и воспринимают это как норму. В то же время часть из них отмечали, что высокие нагрузки могут привести не только к замедлению темпов развития карьеры, но и к ее завершению. Обе группы указывали на недостаточный уровень медицинского сопровождения тренировочного процесса.

В категории «проблемы взаимоотношений в команде и с тренером» следует выделить проблемы, возникающие в спортивной и вне спортивной деятельности, их влияние на соревновательный результат.

Большой пласт проблем несет ответственность. Осознание чувства ответственности перед болельщиками, перед членами команды и тренером может негативно сказаться на результатах. Самой существенной проблемой в данной категории являются конфликты с тренером.

**Выводы.** 1. В спортивной карьере, как и во всех других видах деятельности, также встречаются кризисы.

2. В отношении к спорту кризис рассматривается как переходная фаза от одного этапа к другому.

3. Основная причина кризисов в спортивной деятельности — проблема отсутствия перспектив и возможностей развития.

4. Проблемы взаимоотношений в команде и с тренером оказывают наименьшее влияние на возникновение кризиса в спорте.

5. К основным причинам кризиса спортсмены относят отсутствие перспектив и проблемы финансирования подготовки.

### **Библиографические ссылки**

1. *Стамбулова Н. Б.* Кризисы спортивной карьеры // Теория и практика физ. культуры. 1997. № 10. С. 13–17.