

УПРАВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ МЕХАНИЗМОВ ПОСТСПОРТИВНОЙ АДАПТАЦИИ

Рыскин П. П., доц.

*ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»,
г. Екатеринбург, Российская Федерация*

Реферат. Статья посвящена исследованию вопросов управления эффективностью механизмов постспортивной адаптации профессиональных спортсменов, рассматриваются сложности, с которыми сталкиваются спортсмены после завершения карьеры, предлагаются рекомендации по улучшению данного процесса, в частности модель управления процессом адаптации, включающая планирование выхода из спорта, социальную поддержку и консультирование и др.

Ключевые слова: управление эффективностью, механизмы постспортивной адаптации.

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 подготовиться 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 добился 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 постспортивной 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 постспортивной 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 постспортивной 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 заключение следует обозначить важность дальнейшего исследования вопросов формирования и социологического анализа института профессионального спорта и его влияния на социальную адаптацию спортсменов в постспортивный период.

Список использованных источников

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.