

Лубышева Л.И., д.п.н., профессор

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ И СОХРАНЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АТЛЕТОВ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

*Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и студентов, Москва, Россия, fizkult@teoriya.ru*

Аннотация. Цель исследования – на основе социологического анализа выявить социальные условия адаптации и устранения детренированности организма высококвалифицированных атлетов после завершения спортивной карьеры.

Методика и организация исследования. В рамках конкретного социологического исследования проведено анкетирование 27 мастеров спорта, в том числе, заслуженных, международного класса, призеров Первенства Мира и Олимпийских Игр по различным видам спорта. Ветеранам спорта было предложено ответить на ряд вопросов анкеты, связанных с пониманием проблем сохранения здоровья, социальной адаптации и организации физической активности после завершения спортивной карьеры.

Результаты исследования. Проведенное анкетирование показало, что детренированность организма атлета после окончания спортивной карьеры является серьезной, малоизученной проблемой, решение которой было бы необходимой поддержкой для ветеранов спорта. 83% опрошенных указали, что продолжительность времени для снижения тренировочных нагрузок должно быть не меньше, чем для выхода на пик своих лучших достижений. Среди ветеранов спорта к самостоятельной разработке режима снижения мышечных нагрузок оказались не готовы 9,7% опрошенных, обратились бы к методической помощи специалиста по физической культуре и спорту и спортивного врача для решения проблемы детренированности 74,6% респондентов, в то время как 15,7% участников анкетирования не задумывались над проблемой необходимости социальной адаптации и детренированности организма в период завершения спортивной карьеры.

Вывод. Внимание государства и спортивной науки к ветеранам спорта будет способствовать сохранению их здоровья и распространению накопленного успешного практического опыта. Это позволит действующим атлетам, лидерам современного спорта сформировать уверенность в том, что после завершения спортивного пути они смогут успешно адаптироваться в новой социальной и профессиональной среде и будут, как прежде, востребованы обществом.

Ключевые слова: кульминация спортивных достижений, финиш спортивной карьеры, проблема детренированности.

Lubysheva L.I., Dr.Hab., professor

SOCIAL ADAPTATION AND PRESERVATION OF THE QUALITY OF LIFE OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES AFTER THE COMPLETION OF A SPORTS CAREER

*Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia,
fizkult@teoriya.ru*

Abstract. The purpose of the study is to identify the social conditions of adaptation and elimination of detrained organism of highly qualified athletes after the completion of a sports career on the basis of sociological analysis.

Methodology and organization of the study. Within the framework of a specific sociological study, a survey was conducted of 27 masters of sports, including honored, international class, winners of the World Championship and Olympic Games in various sports. Sports veterans were

asked to answer a number of questionnaire questions related to understanding the problems of maintaining health, social adaptation and organizing physical activity after completing a sports career.

The results of the study. The survey conducted showed that the athlete's body detrained after the end of a sports career is a serious, little-studied problem, the solution of which would be a necessary support for sports veterans. 83% of respondents indicated that the length of time to reduce training loads should be no less than to reach the peak of their best achievements. Among sports veterans, 9.7% of respondents were not ready to independently develop a regime for reducing muscle loads, and 74.6% of respondents would have turned to the methodical help of a specialist in physical culture and sports and a sports doctor to solve the problem of detraining, while 15.7% of the survey participants did not think about the problem of the need for social adaptation and detraining of the body during the end of a sports career.

Conclusion. The attention of the state and sports science to sports veterans will contribute to the preservation of their health and the dissemination of accumulated successful practical experience. This will allow current athletes, leaders of modern sports to form confidence that after completing the sports path they will be able to successfully adapt to the new social and professional environment and will be in demand by society as before.

Keywords: culmination of sports achievements, the finish of a sports career, the problem of detrenirovannost.

Введение. Путь в большой спорт невероятно увлекательный, интересный, длительный и сложный. Начинается он с детства, но открыт далеко не всем. Очень многие хотели бы попробовать свои силы в бассейне, на татами, лыжне, теннисном корте; оказать достойное сопротивление знаменитым атлетам, испытать себя в трудной соревновательной борьбе, где нужны не только мышечная сила, скорость, выносливость, ловкость, но и выдержка, находчивость, способность к максимальной реализации творческих, волевых, эмоциональных ресурсов [3].

Начинается дорога на спортивный Олимп по разному: кого-то в спорт привели родители, как Олимпийскую чемпионку по плаванию Галину Прозуменщикovu; кто-то искал и находил ее сам, например Борис Шахлин - один из сильнейших гимнастов планеты, а также Валерий Брумель, мировые рекорды которого по прыжкам в высоту продержались 19 лет. Сильнейшему копьеметателю Олимпийских игр Виктору Цыбуленко порекомендовал для укрепления здоровья заняться спортом врач двукратного Олимпийского чемпиона по спринту Валерия Борзова, Трехкратную победительницу Олимпийских Игр Людмилу Турищеву, знаменитую на весь мир гимнастку Ольгу Корбут – нашли тренеры среди многих соотечественников при сдаче нормативов по физической подготовке и норм комплекса ГТО на уроках физической культуры.

Эти и многие другие известные спортсмены – в детстве оказались одаренными, генетически предрасположенными к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Их организм и внешние данные идеально подходили к избранному виду спорта, каждый из них отличался твердым характером, мощным волевым потенциалом, целеустремленностью, колоссальным трудолюбием. Еще им очень повезло с тренерами: профессионалами высочайшего уровня, замечательными педагогами, беззаветно преданными своему делу, творчески мыслящими, всю жизнь

стремящимися к усвоению новых знаний. Они понимали своих учеников с первого слова, жеста, движения; вовлекали их в совместный творческий процесс по поиску своего индивидуального пути к вершинам Олимпа. Ни у кого из великих спортсменов этот путь не был легким. К своей первой победе на Чемпионате Мира в г. Любляна, Л. Турищева и В.Н. Растороцкий шли пять лет. Огромный титанический труд, неудачи, травмы, спартанский режим, двукратные ежедневные тренировки, а также самостоятельное выполнение дополнительных заданий.

В то же время к пьедесталу рвутся юные талантливые спортсмены. Закономерности физического (биологического) развития организма с возрастом обуславливают необходимость снижения тренировочных нагрузок – наступает новый этап в жизни знаменитых атлетов. Но если в большой спорт атлеты с детского возраста шли вместе с тренером, то спускаться с вершин Олимпа им нужно самостоятельно [2]. Их к этому никто не готовил. Всем известно, чем выше смог атлет подняться в своих достижениях, тем сложнее вернуться к обыденной жизни: учебе, построению профессиональной карьеры. Поэтому мастера спорта мирового уровня не отличаются долголетием, и часто, после завершения занятий спортом у них начинаются серьезные проблемы, связанные с социальной адаптацией. Одна из них – как снизить тренировочные нагрузки без вреда для здоровья?

Анализ научной и научно-методической литературы свидетельствует о том, что от начала систематических занятий избранным видом спорта до завоеваний призовых мест на крупнейших международных соревнованиях проходит в среднем от 15 до 30 лет. За все эти годы тренировочные нагрузки постепенно повышались, достигая своего максимума перед наиболее ответственными выступлениями в составе сборной команды страны. Под воздействием целенаправленных физических упражнений организм выходит на новый уровень функционирования: МОК при интенсивной нагрузке увеличивается до 30-35л, в зависимости от возраста, квалификации, достигнутого уровня спортивной формы, вида спорта и т.д.; МПК достигает 5-6 л; МОД, соответственно, 150-180 л. Это обеспечивает эффективную деятельность кардиореспираторной системы в условиях напряженной тренировочной и соревновательной деятельности; укрепление опорно-двигательного аппарата; улучшение обмена веществ, терморегуляции и других физиологических систем организма [4].

В ходе тренировочных занятий в функциональных системах организма возрастает способность мышц к окислению углеводов и липидов. Даже однократная мышечная нагрузка вызывает изменение экспрессии большого количества генов (до нескольких сотен), возвращающейся к прежним показателям через определенный период времени. Это свидетельствует о том, что адаптация к тренировочной нагрузке происходит во время серии кратковременных метаболических изменений в процессе систематических занятий, что обуславливает кардинальные изменения в системе регуляции генной экспрессии. Авторами выявлены функциональные связи генов энергетического обмена с биохимическими показателями крови. Это

показывает, что исследуемый полиморфизм выполняет важную роль в характере адапционных перестроек организма к тренировочной и соревновательной нагрузке, воздействуя на уровень экспрессии генов [1].

При таких глобальных изменениях в организме высококвалифицированных спортсменов, происходящих в течение многих лет под воздействием значительных, на пределе человеческих возможностей мышечных нагрузок, невозможно без ущерба для здоровья прекратить регулярные физические нагрузки. Феномен детренированности чаще всего проявляется в необратимых физиологических изменениях организма спортсмена вследствие прекращения тренировочного процесса. В связи с этим, актуализируется проблема разработки режима тренировочных нагрузок для атлетов, завершивших спортивную карьеру.

Цель исследования – на основе социологического анализа выявить социальные условия адаптации и устранения детренированности организма высококвалифицированных атлетов после завершения спортивной карьеры.

Методика и организация исследования. В рамках конкретного социологического исследования проведено анкетирование 27 мастеров спорта, в том числе, заслуженных, международного класса, призеров Первенства Мира и Олимпийских Игр по различным видам спорта. Ветеранам спорта было предложено ответить на ряд вопросов анкеты, связанных с пониманием проблем сохранения здоровья, социальной адаптации и организации физической активности после завершения спортивной карьеры.

Анкета

для выявления степени физической активности атлетов после завершения спортивной карьеры

Цель: выявить степень готовности ветеранов спорта к самостоятельному постепенному снижению тренировочной и соревновательной нагрузки для сохранения здоровья и качества жизни.

| № п/п | Содержание вопросов | Варианты ответов | | |
|-------|---|------------------|-----|---------|
| | | Да | Нет | Не знаю |
| 1 | Считаете ли Вы, что снижение мышечных нагрузок после завершения спортивной карьеры должно занимать больше времени, чем при достижении своих высших результатов? | | | |
| 2 | Готовы ли Вы, самостоятельно разработать для себя режим постепенного снижения тренировочных нагрузок на период 10 и более лет? | | | |
| 3 | Испытываете ли Вы необходимость в помощи специалиста физической культуры или спортивного врача для решения этой проблемы? | | | |
| 4 | Считаете ли Вы, важным изменение образа жизни, включая двигательную активность и питание, после завершения спортивной карьеры? | | | |
| 5 | Существует ли, на Ваш взгляд, научно-обоснованная программа снижения тренировочной и соревновательной нагрузки в стране? | | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| 6 | Где, по Вашему мнению, ветераны спорта должны проходить диспансеризацию? | | | |
| 7 | Является ли проблема перехода от высоких тренировочных нагрузок к обычной двигательной деятельности, на Ваш взгляд, государственной? | | | |
| 8 | Какие формы работы по снижению мышечной нагрузки ветеранов спорта Вы бы предпочли: специальные семинары, курсы лекции, тренинг? | | | |
| 9 | Раскрываются ли, по Вашему мнению, вопросы детренированности организма в специальной литературе? | | | |
| 10 | Испытывали ли Вы проблемы со здоровьем после завершения спортивной карьеры? | | | |
| 11 | Каким видом физических упражнений Вы отдаете предпочтение, став ветераном спорта? | | | |
| 12 | Регулярно ли Вы посещаете стадион или спортзал после окончания спортивной карьеры? | | | |

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных ответов показал, что детренированность организма атлета после окончания спортивной карьеры является серьезной, малоизученной проблемой, решение которой было бы необходимой поддержкой для ветеранов спорта. 83% опрошенных указали, что продолжительность времени для снижения тренировочных нагрузок должно быть не меньше, чем для выхода на пик своих лучших достижений.

Среди ветеранов спорта к самостоятельной разработке режима снижения мышечных нагрузок оказались не готовы 9,7% опрошенных, обратились бы к методической помощи специалиста по физической культуре и спорту и спортивного врача для решения проблемы детренированности 74,6% респондентов, в то время как 15,7% участников анкетирования не задумывались над проблемой необходимости социальной адаптации и детренированности организма в период завершения спортивной карьеры.

В ходе анализа выяснилось, что 67,8% респондентов считают, что после завершения спортивной карьеры их образ жизни существенно изменился в связи с новой профессиональной деятельностью, однако двигательная активность и питание нуждаются в значительной корректировке.

На вопрос «*Существует ли научно-обоснованная программа снижения тренировочных и соревновательных нагрузок в стране?*» большинство респондентов (96,8%) ответили: «не знаю».

По мнению 66,7% опрошенных ветеранов спорта, проходить диспансеризацию логично было бы в физкультурном диспансере.

На вопрос «Является ли проблема перехода от высоких тренировочных нагрузок к обычной двигательной деятельности государственной?» 59,3% респондентов ответили «да». Среди указанных форм работы по снижению мышечной нагрузки 71,4% опрошенных ветеранов спорта подчеркнули, что необходимы семинары, лекции и тренинги.

На вопрос: «Регулярно ли Вы посещаете стадион или спортзал?» были получены следующие ответы: 34,7% респондентов указали, что занимаются физической подготовкой от двух до пяти раз в неделю; 61,5% опрошенных отметили, что систематически заниматься физической активностью у них не получается, зачастую физические упражнения выполняются нерегулярно.

Анализ полученных ответов на вопросы анкеты показал, что ветераны спорта, принесшие славу стране, оказались не готовы к социальной адаптации и правильному снижению физической нагрузки. Свой путь в большой спорт они проделали под руководством тренеров - творчески мыслящих, преданных своему делу специалистов высочайшего уровня, замечательных педагогов. После завершения спортивной карьеры сильнейшие атлеты остались один на один со своей проблемой - необходимостью сохранения своего здоровья и успешной профессиональной деятельности. Однако при этом, никто при этом у них не формировал навыки постепенного и последовательного снижения тренировочных нагрузок.

Если для совершенствования спортивной подготовки квалифицированных спортсменов разрабатываются научно-обоснованные программы и утверждаются различными Федерациями спорта, то для ветеранов спорта программы по детренированности организма не создаются. Члены сборных команд страны регулярно проходят диспансеризацию, показатели их здоровья контролируются спортивным врачом команды. Однако после выхода из большого спорта атлетам приходится обращаться к участковому врачу по месту жительства. Сложным для высококвалифицированных спортсменов является вопрос организации сбалансированного питания, которым также занимаются ученые-специалисты в этой сфере. Ветераны спорта вынуждены самостоятельно решать все свои жизненно важные проблемы.

Вывод. Социологический анализ показал, что в России мастеров спорта, заслуженных мастеров спорта международного класса – около двухсот тысяч. Бесценный опыт каждого из них, накопленные знания представляют для страны кладезь мудрости, умений и навыков, польза которых не вызывает ни у кого сомнений. Внимание государства и спортивной науки к ветеранам спорта будет способствовать сохранению их здоровья и распространению накопленного успешного практического опыта. Это позволит действующим атлетам, лидерам современного спорта сформировать уверенность в том, что после завершения спортивного пути они смогут успешно адаптироваться в новой социальной и профессиональной среде и будут, как прежде, востребованы обществом.

Литература

1. Алавердян Д.А., Ассоциации генотипа и метаболического профиля спортсменов в формировании адаптации к физической нагрузке./ Д.А., Алавердян, С.Ш., Намозова, С.Г Щербак, С.П Уразов, О.С Глотова // Теория и практика физической культуры - №8. – 2019. – С. 42-44.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240с.
3. Лубышева Л.И. Новый концептуальный подход к современному пониманию социальной природы спорта /Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. -2015. -№4. – С.94-101.

4. Назаренко Л.Д., Теоретическое обоснование значимости учета закономерностей адаптации организма в процессе спортивной подготовки /Л.Д. Назаренко, Е.Е. Панова, О. Н. Валкина, // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - Набережные Челны: 2018. – Том 13, №1 – С. 184-193.

УДК 796/799

Манжелей И.В.¹, д.п.н.; Носкова Л.Н.²

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ДЕТСКОГО ТРЕНЕРА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ И БИАТЛОНУ

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, i.v.manzhelej@utmn.ru

² «ОСШОР по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой», г. Тюмень, Россия, oskovaln@mail.ru

Аннотация. Получены новые данные о социально-психологических особенностях детских тренеров (трудности, карьерные ориентации, значимые качества, удовлетворенность), реализующих программы спортивной подготовки по биатлону и лыжным гонкам в Тюменской области, что поможет в формировании регионального и федерального информационного банка данных о социально-психологических детерминантах развития детско-юношеского спорта.

Ключевые слова: детский тренер, социально-психологические особенности, трудности, значимые качества, удовлетворенность.

Manzheley I.V.¹, Dr.Hab., professor; Noskova L.N.²

FEATURES OF THE COURSE OF SPORTS CAREER IN ATHLETES CYCLIC SPORTS

¹ Tyumen state University, Tyumen, Russia, i.v.manzhelej@utmn.ru

²Regions sports school of the Olympic reserve in cross-country skiing and biathlon L. N. Noskova, Tyumen, Russia, noskovaln@mail.ru

Annotation. New data have been obtained on the socio-psychological characteristics of children's coaches (difficulties, career orientations, significant qualities, satisfaction) implementing sports training programs in biathlon and cross-country skiing in the Tyumen region, which will help in the formation of a regional and federal information database on the socio-psychological determinants of the development of youth sports.

Keywords: children's coach, socio-psychological characteristics, difficulties, significant qualities, satisfaction.

Введение. Информационная культурная эпоха предъявляет к спортивным школам как к социально-генетическим институтам требования прогностичности и опережающего развития в целях подготовки подрастающего поколения к жизни в условиях динамизма и неопределенности.

Сегодня готовится законопроект о признании тренера педагогическим работником, что, несомненно, важно для привлечения к работе с детьми профессионально компетентных и творческих спортивных педагогов.

Детский тренер не только прививает любовь к спорту, развивает и обучает спортсменов, но является для них эталоном нравственного поведения, воспитывает детей и подростков в уникальной, событийной спортивную среде.