ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО ПОСТСПОРТИВНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Марченко Галина, Воронова Валентина, Ковальчук Вікторія

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Анотація

Актуальність теми дослідження. Професійна кар’єра спортсменів в основному спрямована на вдосконалення їх спортивної майстерності, здобуття високих спортивних результатів, як головної мети діяльності, проте не треба забувати про можливість в будь-який час, через певні причини, відходу від спорту. **Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та вивчити фактори процесу адаптації спортсменів до повноцінного життя після залишення ними професійної спортивної кар’єри. **Методи дослідження** дали змогу вивчити, здійснити теоретичний аналіз і систематизацію науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет у галузі спорту вищих досягнень, що забезпечило можливість коректного й об′єктивного узагальнення існуючого масиву емпіричних знань і їх теоретичну систематизацію, визначити та порівняти різні погляди, теорії та точки зору стосовно проблеми, яка досліджувалася, визначити її основні причини, особливості перебігу та наслідки. **Результати роботи**. Важливість питання адаптації до постспортивного життя професіональних спортсменів, його незначну вивченість дає підстави шукати аналогічні дослідження за межами спортивного світу, як основи для розробки пояснювальних моделей для професійних атлетів. До таких теорій відносяться: танатологія – відхід зі спорту подібний до «соціальної» смерті; соціальна геронтологія акцентує увагу на старінні, взаємозв′язку задоволеності життя та спортивного досвіду. Найбільш популярною є модель, відповідно до якої така адаптація є поступовою та поетапною. **Ключові висновки.** При зміні кар'єри неухильно виникають труднощі, пов'язані з різноманітними фізіологічними та біологічними факторами подальшого розвитку, психологічними та соціальними факторами, включаючи ранній життєвий

THEORETICAL JUSTIFICATION OF ADAPTATION FEATURES ATHLETES TO POST-SPORTS LIFE ACTIVITIES

Marchenko Galyna, Voronova Valentyna., Koval'chuk Viktoriya

Abstract

Relevance of the research topic. The professional career of athletes is mainly aimed at improving their sports skills, achieving high sports results, as the main goal of their activity, but one should not forget about the possibility of leaving sports at any time for certain reasons. **The purpose of the study** is to theoretically substantiate and study the factors of the process of adaptation of athletes to a full-fledged life after they leave their professional sports career. **Research methods** made it possible to study, carry out theoretical analysis and systematization of scientific and methodological literature and Internet data in the field of high-achievement sports, which provided the possibility of correct and objective generalization of the existing array of empirical knowledge and their theoretical systematization, identify and compare different views, theories and points of view regarding the problem under investigation, determine its main causes, features of the course and consequences. Results of the work. The importance of the issue of adaptation to the post-sports life of professional athletes, its little study, gives reasons to look for similar studies outside the sports world, as a basis for the development of explanatory models for professional athletes. Such theories include: thanatology - withdrawal from sports is similar to "social" death; social gerontology focuses on aging, the relationship between life satisfaction and sports experience. The most popular is the model according to which such adaptation is gradual and phased. Key findings. When changing careers, there are constant difficulties associated with various physiological and biological factors of further development, psychological and social factors, including early life experiences, strategies for overcoming difficulties, perception of control, self-esteem and social identity, social support,

досвід, стратегії подолання труднощів, сприйняття контролю, самооцінку та соціальну ідентичність, соціальну підтримку, планування закінчення спортивної кар'єри. Турбота з боку тренера, батьків про майбутнє професійного спортсмена, планування перспективних питань переходу до іншої життєдіяльності повинні розпочинатися вже на ранніх етапах занять спортом.

Ключові слова*: спорт, соціалізація, професійна кар'єра, самовизначення.*

planning the end of a sports career. Concern on the part of the coach, parents about the future of a professional athlete, planning prospective issues of transition to another life activity should begin already at the early stages of sports.

Keywords*:* : *sport, socialization, professional career, self-determination.*

Постановка проблеми. Спрямування професійної підготовки спортсменів на вдосконалення спортивної майстерності, здобуття високих спортивних результатів безумовно має в теорії спорту першочергове значення, проте не менш важливо турбуватися про забезпечення достойного продовження постспортивної життєдіяльності, оскільки рано чи пізно всі, навіть дуже талановиті спортсмени йдуть зі спорту. На жаль професійна кар'єра навіть видатних атлетів відносно нетривала та, як правило, має певні обмеження в життєвому часовому просторі, які не залежать від бажання спортсменів. Рано чи пізно кожен з них змушений буде попрощатися з професійною кар'єрою, коли перед ними постає питання життя без спорту, емоційності змагань, важких фізичних і психічних навантажень, жорсткої самодисципліни тощо. Визначення майбутнього професійного шляху в такому випадку стає першочерговим вирішальним питанням у їхньому житті, але вже без спорту. Як правило, така ситуація прощання зі спортивним життям не є запланованою та виникає у більшості випадків без бажання спортсмена.

Не можна сказати, що питання, яке розглядається в нашій статті виникло тільки останнім часом. Інтерв′ю відомої ковзанярки, олімпійської чемпіонки Людмили Титової (Гренобль – 1968 р.) засвідчує, що окреслена проблема завжди існувала в житті високопрофесійних спортсменів: «Тягар віку висить над спортсменом, як дамоклів меч. Наближаються ці тридцять років – вік розквіту людини. Саме в ці передгрозові роки – у віці від 27 до 30 років – спортсмени починають болісно усвідомлювати незадоволеність результатами своїх зусиль. За коротким життям у спорті нас чекає довге життя поза спортом» [1, с.83-84]. Неготовність спортсменів до процесу адаптації після завершення спортивної кар'єри, не чіткість усвідомлення напрямів майбутньої життєдіяльності призводить до розчарування, пригнічення, негативних змін звичної поведінки, появи шкідливих звичок, погіршення фізичного та психічного стану організму.

Таким чином, вирішення цієї проблеми є дуже важливим і полягає в необхідності реалізації підготовки спортсменів на основі цілеспрямованого формування у них готовності до професійного самовизначення вже під час удосконалення спортивної кар'єри. Відповідна поінформованість і знання забезпечують готовність пройти адаптаційний період і у відповідний час обрати свою майбутню професію, яка може бути пов'язана, як із спортивною сферою, так і з іншими видами професійної діяльності, що відповідатимуть нахилам і здібностям спортсменів і зменшать негативні прояви, пов'язані зі зміною життя [19].

Оскільки на сьогодні досягнення спортсменів набули великого політичного значення та різні країни наввипередки пишаються здобутками своїх видатних спортсменів, питання поєднання необхідності спортивної кар'єри з отриманням освіти набуло державного значення та неодноразово обговорювалось Європейським парламентом, Комісією атлетів МОК, олімпійськими конгресами [5].

НОК України також не стоїть осторонь можливостей вирішення проблеми постспортивної адаптації, тому з 2011 р. започаткував стипендії висококваліфікованим спортсменам, котрі завершили спортивну кар'єру та хочуть отримати практичні навички роботи, пов’язані з олімпійським рухом [1].

Аналіз доступних досліджень, у яких розглядаються особливості, специфіка перебігу та можливі труднощі при завершенні кар'єри, дозволяє зробити висновок, що при переході від спортивної кар’єри до будь якої іншої діяльності, невід’ємною частиною цього періоду є переживання особистістю негативних емоцій, стану психічного перенапруження та стресу [6, 10, 11]. Наявні матеріали стосовно питання, яке розглядається, також свідчать, що теоретичне обґрунтування особливостей перебігу процесу адаптації спортсменів, які закінчили спортивну кар’єру, у цих дослідженнях все ще вивчене недостатньо. На сьогодні таке положення вказує на гостроту та невирішеність проблеми професійного самовизначення спортсменів і процесу їх адаптації після закінчення спортивної кар’єри, а також недооцінку психотравмуючого впливу ситуацій, що пов’язані зі зміною їх соціального статусу, коли значна частина їх життя була присвячена спортивній діяльності та раптом постає завдання знову будувати своє життя заново, майже з початку [2].

Аналіз наявних досліджень. Оскільки питання адаптації до постспортивного життя професійних спортсменів постає дуже гостро, але на сьогодні висвітлене дуже мало, природньо, що науковці, які вивчають це питання, шукали аналогічні дослідження за межами спортивного світу, як основи для розробки пояснювальних моделей для професійних атлетів [15].

Одна з таких теорій під назвою танатологія зазначає, що відхід зі спорту подібний до «соціальної» смерті [10]. Це не є трактуванням факту смерті в біологічному сенсі, а поясненням, які саме зміни з’являються у ставленні до особи, яка нещодавно залишила спортивну діяльність у якості професіонала, й які почуття переживає така особа. Розробники цієї теорії наголошують, що «соціальна» смерть характеризується соціальною ізоляцією та відторгненням від колишньої групи [2]. Вказується, що загальною реакцією на вихід спортсмена з команди є поступове згортання спілкування, ігнорування, або байдуже ставлення до нього. Природньо, що така реакція з боку колишніх товаришів по команді неухильно викликає в колишнього спортсмена збентеження, розгублення, соціальну дезорієнтацію та значно тривожить його [10]. Вищезазначена точка зору не зустріла беззаперечного визнання, бо опоненти підкреслюють гостроту та драматичність зображення спортивного завершення кар’єри, як «соціальної» смерті з огляду на надмірну негативну її характеристику [3]. Крім того, науковці ставлять під сумнів загальність «соціальної» смерті. Така точка зору базується на

даних, зібраних з великої вибірки колишніх професійних бейсболістів, які під час їх опитування в жодному випадку не згадали про смерть у будь-якому вигляді [15].

Ще одне пояснення сутності постспортивної адаптації можна знайти в соціальній геронтології, яка акцентує увагу на старінні та вважає задоволеність життям залежною від характеристик спортивного досвіду. Так з′явилося припущення, що чотири соціальні геронтологічні теорії є найбільш придатними для пояснення особливостей закінчення професійної спортивної кар'єри [11, 13]:

- теорія роз'єднання – роз′єднання суспільства та людини корисне обом сторонам, так як дозволяє молоді конкурувати на ринку праці; тобто, при спортивній кар'єрі – серед найбільш обдарованих спортсменів із видатними результатами; а спортсменам-пенсіонерам насолоджуватися життям впродовж наступного проміжку років, що залишилися;
- згідно теорії діяльності втрачені соціальні ролі (роль спортсмена) обмінюються на нові, а тому загальний рівень активності людини й надалі буде підтримуватися;
- теорія безперервності вказує на те, що подальше виконання колишнім спортсменом певних (інших) соціальних ролей буде зберігатися, оскільки час і енергетичні ресурси від попередньої ролі можуть бути перерозподілені на інші ролі;
- теорія соціального розпаду наголошує, що вихід на пенсію викликає негативні асоціації, що змушує людей відмовитися від діяльності та приміряти цю оцінку на себе [11, 13].

Не можна заперечувати, що кожна з цих теорій може надати певні знання та розширити розуміння процесу відходу зі спорту, як явища різнобічного та складного, проте багатьма науковцями та теоретиками спорту вони вважаються непридатними для застосування при розгляді особливостей закінчення спортивної кар'єри [14].

Також заслуговує на увагу точка зору, що трактує закінчення спортивної кар'єри, як перехід, де акцент робиться на продовженні розвитку протягом усього наступного життя, а не припиненні поведінки; визнанні поступових змін, а не відмові від цілей і інтересів, коли при адаптації виникають незначні труднощі [12, 14, 15].

Питання вивчення процесу виходу зі професійної спортивної діяльності не може обійти стороною розгляд факторів, що впливають на сприйняття атлетом закінчення професійної спортивної кар'єри [9, 13, 15].

На сьогодні найбільш популярною моделлю адаптації спортсмена після завершення спортивної кар'єри, що завоювала багато прихильників, можна вважати модель, відповідно до якої така адаптація є поступовою та відбувається в п'ять етапів [11]: на першому важливим є встановлення причин виходу на пенсію, які можуть залежати від віку, відбору, травм і ступеню свободи вибору. Другий етап потребує розгляду факторів, пов'язаних з адаптацією до закінчення спортивної кар'єри (досвід, набутий у процесі розвитку, соціальна ідентичність, вплив оточення, самоідентифікація та сприйняття контролю), та наявних ресурсів – передбачають планування закінчення спортивної кар'єри, соціальну підтримку та навички подолання труднощів [2, 4, 11]. За цим, на третьому етапі, визначається якість адаптації після закінчення спортивної кар'єри. Четвертий

передбачає визначення фізичних і психічних особливостей благополучного переходу (наявність кризи закінчення кар'єри, з урахуванням можливостей виникнення психопатології, зловживання психоактивними речовинами, алкоголем, професійні та сімейні проблеми). П'ятий етап є дуже важливим і практичним, оскільки визначає можливі фактори впливу на подолання кризи [2, 11].

Таким чином, теоретичний аналіз досліджень свідчить про необхідність системного підходу до питання, що вивчається, яке в силу своєї багатогранності потребує ґрунтовного вивчення етапів, які проходить спортсмен, закінчуючи активне професійне життя в спорті, їх особливостей, визначальних рис, залежності від віку, статі, рівня кваліфікації, індивідуально-психологічних властивостей особистості тощо.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та вивчити фактори процесу адаптації спортсменів до повноцінного життя після залишення ними професійної спортивної кар'єри.

Методи дослідження – для досягнення мети та вирішення поставлених завдань було застосовано вивчення, теоретичний аналіз і систематизація науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет у галузі спорту вищих досягнень. Ці загальнонаукові методи пізнання забезпечили можливість коректного й об′єктивного узагальнення існуючого масиву знань. Теоретична систематизація вивченого матеріалу дала змогу описати та порівняти різні погляди, теорії та точки зору стосовно проблеми, яка досліджувалася, визначити її основні моменти, особливості перебігу та наслідки.

Результати дослідження та їх обговорення. У спортивній науці та практиці дослідження питання особливостей перебігу спортивної кар'єри є відносно новими, але досить вагомими. Серед особливостей, що супроводжують і суттєво впливають на професійну кар'єру спортсмена, як найбільш істотні виділяють такі [1]:

- ✓ спрямованість кожного спортсмена на найвищі досягнення як особисті, так і спільні, при командній взаємодії, високий рівень взаєморозуміння та сумісності з партнерами, що гарантує команді перемогу над суперником;
- ✓ надзвичайно високий рівень як фізичної, так і емоційної напруженості, які пов'язані з максимальним проявом всіх можливостей організму спортсмена в процесі тренувань і змагань, кінцева мета яких – досягнення піку необхідної форми на момент відповідальних виступів;
- ✓ нестандартність професійного життя спортсмена, яке в основному пов'язане з постійною зміною міст і місць змагань, розміщенням у готелях (часто з не дуже комфортними умовами), а отже постійним обмеженням можливості бачити рідних і друзів та безпосередньо спілкуватися з ними;
- ✓ можливість травмування на будь-якому етапі професійного становлення, часто необхідність довготривалого відновлення після лікування травм і побоювання втрати необхідного рівня тренованості за цей період [2].

Віддаючи всі сили улюбленому виду спорту, атлети на жаль не завжди усвідомлюють, що їх здібності, фізичні та психологічні можливості не безмежні, відповідно, їх професійна діяльність може закінчитися в будь-який момент і завжди обмежена у часі певними віковими рамками та можливостями організму [1].

Як і в будь якому іншому виді професійної діяльності, становлення кар'єри в спорті повинно супроводжуватися багаторічною працею, яку людина собі вибирає, високими здобутками, самовдосконаленням суб'єкта у цій діяльності [1, 18]. Але процес професійного становлення в спорті означає, що спортивна

кар’єра – це довготривалий процес підготовки спортсменів до вищих досягнень в умовах екстремальної діяльності, а тому спортивну кар'єру можна визначити, як багаторічну, з постійним прагненням досягти найкращого результату, шляхом удосконаленням професійних навичок у відповідному виді спорту [1, 18].

Виникає певна одностороння неузгодженість у процесі виховання та професійної підготовки, коли турботу про фізичні та психічні кондиції тренер (та його помічники) під час вдосконалення спортсмена повністю беруть на себе, намагаючись створити для цього найкращі умови, але, в той же час, мало приділяється уваги особистісному зростанню, ознайомленню з соціальними, моральними та побутовими нормами життя. Звідси виникає небезпека для благополучного життя спортсмена, як звичайної людини, яка в розквіті сил припинила звичну діяльність і після завершення кар’єри залишилася сам на сам з новими для неї проблемами. До того ж, комерційні інтереси організаторів і спонсорів змагань, підштовхують відомих спортсменів (як діючих, так і тих, які завершили спортивну кар'єру) до участі в політичних, комерційних і інших акціях, як то передвиборчі політичні заходи, реклама, презентації тощо [1]. Престиж висвітлення інформації в ЗМІ, суспільна популярність переважає над інтересами спортсменів, мотивуючи їх до повної самовіддачі, змушуючи нехтувати здоров′ям, особистими інтересами, необхідністю отримання вищої освіти тощо.

Проте, як зазначають спортивні педагоги та психологи, навіть отримання вищої освіти, чи в сфері фізичного виховання і спорту, чи інших, ще не гарантує колишньому спортсменові успішність його постспортивного життя, оскільки спортсмени просто не вміють самостійно знайти своє місце в ньому [1].

Тому реабілітація після закінчення спортивної кар’єри вважається системним процесом, який передбачає поступовий вихід із професійної діяльності та складається з фізіологічної та соціально-психологічної [3].

Необхідність фізіологічної реабілітації продиктована адаптацією організму спортсмена за роки спортивної діяльності до великих навантажень, внаслідок чого відбулися різноманітні функціональні зміни його організму: збільшився обсяг серця та легень, обмінні процеси стимулюються фізичними навантаженнями та інше [3]. Соціально-психологічна реабілітація пов′язана з обмеженим колом спілкування з боку спортсмена, звичкою до визнання та пошани з боку шанувальників і ЗМІ, необізнаністю з матеріальними, медичними, соціальними проблемами життя в позаспортивному середовищі та багатьма іншими проблемами, які неминуче виникають. Професійна адаптація пов′язана з фінансовою, оскільки тільки дуже висококваліфіковані та відомі спортсмени, маючи можливість під час занять спортом забезпечити себе матеріально, можуть почувати себе певний час впевнено, проте й вони повинні надалі визначитися професійно, так як зазвичай особистість у розквіті сил не може не брати активну участь у житті соціального та природнього середовища.

Однією з невід′ємних сторін спортивної кар'єри є відсутність чіткого розуміння стосовно часу її закінчення, хоча спортсмени усвідомлюють, що серед багатьох причин (вік, травми, зникнення мотивації), саме зниження спортивних результатів являється визначальним. Тому основною проблемою питання постспортивного життя є та, що ніхто не може назвати точну дату завершення

кар'єри та дати певні гарантії, що ця подія відбудеться саме в назначені терміни. Одним спортсменам щастить піти зі спорту на власних умовах, за власним бажанням, але більшість з них не має впливу на ситуацію та не приймають відповідні рішення самостійно, бо не можуть виправити суб′єктивні чинники припинення професійної кар′єри (травму, захворювання, погіршення стану здоров'я, вік, відсутність матеріальних можливостей тощо). Існує ще одна психологічна проблема, коли спортсмени часто не розглядають питання про завершення спортивної кар'єри, несвідомо заперечуючи думку, що це може статися саме з ними. Таке явище науковці назвали «синдром супермена» (зі мною цього не станеться) [2, 19]. На жаль, здебільшого клуби та тренери сприяють підтриманню цього синдрому, переважно концентруючи свої зусилля виключно на сьогоденні або на черговій перемозі, побоюючись, що роздуми про завершення кар'єри відволікатимуть атлета від справи, націленості на досягнення найвищих результатів.

Як свідчать наявні дані, така точка зору є хибною, оскільки у багатьох випадках результати та досягнення спортсменів змінюються в кращу сторону, коли відбувається усвідомлення спортсменом шляхів і можливостей протидії чинникам можливого завершення кар'єри, не залежно від етапу спортивної кар'єри, на якому б на той час не знаходився спортсмен [19].

FEPSAC трактує завершення спортивної кар'єри, як перехідний період, який вимагає адаптації колишніх спортсменів у загальновизнаних сферах життя: професійній, фінансовій, психологічній і соціальній [17]. Тому велика відповідальність лежить як на тренерові та його помічниках, так і на близькому соціальному оточенні, які допомогли б спортсмену усвідомити та прийняти думку, що адаптація після спортивної кар'єри залежить саме від нього, що перехідний період може бути складним і часто супроводжується не бажаним відчуттям повної безнадійності, раптовим розумінням, що професійний шлях безповоротно закінчився [19].

Хоча більшість спортсменів не усвідомлює власні особистісні можливості, не знає ціну пройденого шляху, отриманого досвіду та не цілком готові до самореалізації після закінчення спортивної кар'єри, проте вагомими здобутками, які можуть значно прискорити процес адаптації до наступного етапу життя, є рухові навички, дисципліна, високий рівень домагань, наполегливість, азарт, відповідальність, сила волі та багато інших.

Відмічається, що професійні спортсмени, які мали високі здобутки, отримували високі доходи, дуже часто мають низький рівень формальної освіти, у них відсутні достатні навички для переходу на інші неспортивні професії, що найчастіше спричиняє найбільший стрес після закінчення спортивної кар'єри [4]. Цей процес після закінчення професійної спортивної кар'єри називають "процесом переходу від участі в змагальному спорті до іншої діяльності або декількох видів діяльності" [15, с.34], і він може бути як нормативним, тобто передбачуваним і підконтрольним людині, так і ненормативним, раптовість появи якого робить вирішення проблеми більш складним [8].

Дискусія. Для багатьох спортсменів закінчення кар'єри це проблема, про яку вони не бажають думати в деталях, проте її виникнення спричиняє переживання глибокої втрати, депресивних станів, відчуття власного безсилля, враження, що пливуть за течією без своєї мрії або роботи.

Як правило, спортсмени високого рівня залишають спорт через такі фактори, як відбір, нові інтереси, психологічна втома, труднощі з тренерським складом, зниження результатів, травми/проблеми зі здоров'ям, почуття виконаного обов'язку, нові професійні пріоритети та взаємовідносини в сім'ї. Ці різноманітні причини відображають різні типи завершення спортивної кар'єри, такі як відсів (передчасне завершення спортивної кар’єри до того, як спортсмени відчують, що вони повністю розкрили свій потенціал), емоційне вигорання або виснаження (почуття, що призводить до неможливості продовження займатися спортом) [2, 3, 9, 18].

Високі вимоги до рівня кваліфікації та прагнення бути найкращими змушують спортсменів постійно підтримувати та вдосконалювати свою фізичну, техніко-тактичну підготовленість, внаслідок чого на сьогодні одним з найбільш значущих факторів, що призводить до завершення кар'єри спортсменів, являється суворий їх відбір різного рівня (основний склад, збірна тощо**)** в усіх видах спорту. На відміну від інших видів діяльності, в яких люди можуть продовжувати виконувати професійні обов’язки навіть не на найвищому рівні протягом довготривалого періоду та навіть протягом всього життя, спорт належить до сфер, де ціннісне значення мають особи більш сильні, витривалі, вправні, тобто найбільш кваліфіковані [11].

Пережиті травми, які супроводжують тренувальну та змагальну діяльність, також можуть стати причиною дострокового припинення спортсменом професійної діяльності в результаті виникнення у нього кризи ідентичності, соціальної абстиненції, страху, тривоги та різкого зниження самооцінки [10]. У зв′язку з цим існує точка зору, що високий рівень дистресу, що проявляється в депресії, зловживанні психоактивними речовинами, суїцидальних думках і навіть спробах самогубства, є дуже небезпечним і небажаним наслідком тягаря краху надій на довготривале життя в спорті [14]. Частоту виникнення такого фактору підтверджують дослідження, які свідчать, що 32% югославських професійних футболістів, 14% вибірки з 28 канадських спортсменів олімпійського рівня, 24% членів олімпійської збірної Чехії вказали саме спортивні травми, як причину завершення їхньої кар'єри [11]. І професійний відсів, і страх чи наслідки травми відносяться до вимушених, об′єктивних факторів, виникнення яких не залежить від волі або бажання спортсмена.

Але серед множини таких причин, що впливають на припинення спортсменом професійних занять спортом є й суб′єктивні, які несуть у собі можливості для передбачення та залежать від органічних чи фізичних можливостей самого спортсмена; до таких перш за все належать вікові обмеження [5].

Неухильні вікові зміни в організмі спортсмена призводять до фізіологічних і психологічних наслідків. Важливо підкреслити той факт, що найбільш значущими є саме фізіологічні вікові зміни [5]. Зокрема, здатність спортсменів змагатися на найвищому рівні професіоналізму значно залежить від підтримання ними власних фізичних можливостей на належному рівні. На жаль, природною частиною процесу вікових змін є повільне, але неухильне погіршення фізичних якостей (сили, гнучкості, витривалості), хоча деякі аспекти цього процесу можуть бути

сповільнені завдяки інтенсивним фізичним тренуванням, досвіду та мотивації [5]. Вік також спричиняє певні психологічні зміни, які можуть впливати на завершення кар'єри. Наявні експериментальні дані свідчать, що мотивація до тренувань і змагань є дуже змінним фактором, який залежить від вікових особливостей спортсменів, у результаті чого в певний період може виникнути відчуття повної реалізації змагальних цілей [14] і зміна їх цінностей.

Наукові матеріали вказують на важливість урахування змін і біологічного порядку у спортсмена, який припинив професійну кар'єру [16]. Зокрема зауважується, що мова йде про розлад хімічного складу організму спортсмена, що наступає у випадку раптового зменшення або припинення надходження в організм регулярної дози серотоніну, яку атлет щодня, протягом багатьох років отримував під час фізичних навантажень. У такому випадку спостерігається причинно-наслідковий зв'язок між дисбалансом рівня серотоніну та депресією, що вказує на необхідність вивчення значення саме психологічних факторів [16].

Ще однією причиною, із категорії суб′єктивних, якою часто нехтують, є завершення кар'єри згідно вільного вибору самого спортсмена [7]. Таке завершення спортивної кар′єри вважається бажаним і найбільш безпечним з багатьох причин, серед яких як особисті, так і опосередковані соціальними факторами, або проблемами спортивного характеру**.** Особистий рівень може заохотити спортсмена обрати новий напрямок у житті, шукати нові шляхи та джерела задоволення в інших сферах життєдіяльності, змінювати цінності [3]. Соціальний рівень дасть змогу спортсменові покрити дефіцит спілкування з сім'єю, друзями або отримати нові враження, потрапляючи в соціальне середовище, яке дуже відрізняється від сфери спорту. В силу дії різних чинників спортсмени можуть виявити, що участь у спорті більше не приносить того задоволення, як колись. Вище зазначене підтверджується даними опитування колишніх висококваліфікованих канадських спортсменів, 42% яких залишили активне заняття спортом саме з причин, які були в межах їхнього контролю [14]. Як ці, так і інші дані вказують на значно більше виражену когнітивну, емоційну та поведінкову готовність спортсменів, які заздалегідь планували залишити професійну діяльність, порівняно з тими, чия відставка була незапланована або вимушена.

Свідомо чи несвідомо розуміючи, шо колись повинен наступити кінець їх кар′єрі, спортсмени бояться тих ризиків та проблем, з якими зустрінуться після виходу зі спортивного життя, адже відхід від активного життя професіонала в спорті породжує нові, незвичні труднощі, з якими спортсмени часто опиняються сам на сам. Серед таких особистісних питань, що потребують вирішення називають: здатність спортсмена психологічно чинити опір і захищатися від впливу факторів, що виникають разом із завершенням кар'єри, при започаткуванні спроб переходу до нових реалій життєдіяльності; фізичні та психологічні проблеми, викликані новими умовами життя та соціальними обмеженнями; самостійне вирішення нових життєвих проблем за відсутності тренера й інших людей зі спорту; необхідність заповнення чимось надлишок вільного часу, викликаного змінами способу життя; завоювання авторитету поза сферою спорту; компенсація недостатньої освіти; відсутність психологічної підтримки та супроводу.

Отже, аналіз наявних досліджень указує на те, що найчастіше описані вище труднощі адаптації до постспортивного життя виникають у висококваліфікованих спортсменів порівняно з тими з них, хто паралельно навчається в університетах або коледжах [2]. Хоча основне завдання при проходженні важкого періоду адаптації полягає в усуненні або хоча б зменшенні дистресу, який скоріше за все виникне при припиненні спортивної кар'єри, він все одно виникає у спортсмена, який раптом чітко усвідомлює, що спортивне життя закінчене. Такий дистрес позначаються на психологічній, емоційній, поведінковій і соціальній сторонах життя спортсмена, тому дуже важливо у цей період надати йому допомогу відповідного спеціаліста, наприклад спортивного психолога.

Час відходу від професійних занять спортом детермінований також статевими особливостями спортсменок і спортсменів. Вказується, що для жінок характерний більш ранній початок кар'єри, пік досягнення професійних успіхів і закінчення активних занять спортивною діяльністю. Це пояснюють гендерними особливостями жіночої статі, коли спортсменки більш відповідально відносяться до тренувань, значно опікуються власним психічним станом, розподілом сил і можливостей від старту до старту протягом сезону виступів. На відміну від спортсменів вони успішніше та відповідальніше поєднують спортивну діяльність з навчальною і тому легше, з меншими кризами та стресами, адаптуються й звикають до інших професій.

Висновки. Значне психічне напруження, пов'язане зі зміною кар'єри, супроводжує цей процес, у результаті чого виникають труднощі, детерміновані різноманітними фізіологічними та біологічними факторами подальшого розвитку, психологічними та соціальними факторами, включаючи ранній життєвий досвід, стратегії подолання труднощів, сприйняття контролю, самооцінку та соціальну ідентичність, соціальну підтримку, планування закінчення спортивної кар’єри. Турбота про майбутнє професійного спортсмена, як особистості у вигляді планування перспективних питань переходу до іншої життєдіяльності повинні розпочинатися вже на ранніх етапах занять спортом. Батьки, тренери, керівники дитячо-юнацьких спортивних організацій повинні пам′ятати про відповідальність за майбутнє молодих спортсменів і забезпечувати їм умови не тільки для успішних занять спортом, але й для отримання освіти, особистісного вдосконалення та соціального розвитку.

В перспективі подальших досліджень – емпіричне вивчення різносторонніх факторів, залежно від віку, статі, що визначають успішність адаптації спортсменів до постспортивного життя.

Конфлікт інтересів. Автори статті вказують на відсутність конфлікту інтересів у будь-яких сторін.

Список літературних джерел

1. Коваленко Н.П. Спортсмен в умовах професіоналізації та комерціалізації спорту вищих досягнень. [Дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2016:175.
2. Марченко Г.Є. Особливості адаптації постспортивного життя спортсменів.

References

1. Kovalenko N.P. An athlete in conditions of professionalization and commercialization of high-achieving sports. [Dissertation]. Kyiv: NUFVSU; 2016:175.
2. Marchenko G.Ie. Peculiarities of adaptation of sportsmen's post-sports life.

[кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра]. Київ: НУФВСУ; 2022:97.

3. Blinde E. M. A reconceptualization of the process of leaving the role of elite athlete. E. M. Blinde, S. L. Greendorfer. Intern. Review for Sociology of Sport. 1985. Vol. 20: 87–93.
4. Brewer B. W. Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? B. W. Brewer, J. L. Van Raalte, D. E. Linder. Intern. J. of Sport Psychology. 1993. Vol. 24: 237–54.
5. Clark J. Olympic Athletes: the Pressures of Winning. J. Clark. XIII Olympic Congress. – Lausanne, Switzerland: International Olympic Committee, 2009: 546–47.
6. Conzelmann A. Professional careers of the German Olympic athletes. A. Conzelmann, S. Nagel. Intern. Rev. for the Sociology of Sport. 2003. Vol. 38: 259–80.
7. Ferkins L. The governance of high performance sport. L. Ferkins, M. van Bottenburg. Managing high performance sport. ed. by P. Sotiriadou, V. De Bosscher. New York: Routledge, 2013: 115–36.
8. Fricker P. Support services in athletic development: good practices from the field. P. Fricke. Managing high performance sport / ed. by P. Sotiriadou, V. De Bosscher. – New York: Routledge, 2013: 183–204.
9. S. Cecic´Erpicˇ, P. Wylleman, M. Zupancˇicˇ The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. Psychology of Sport and Exercis. 2004; 5; 45–59.
10. Sutula V., Shuteev V., Bulgakov A., Lutsenko L. Prospects for sports system of physical education of student youth. Slobozhansky scientific and sports bulletin. 2014; 4 (42): 65–8.
11. Taylor, J., Ogilvie, B., & Lavallee, D. Career transition among elite athletes: Is

[qualification work for obtaining a master's degree]. Kyiv: NUFVSU; 2022:97.

3. Blinde E. M. A reconceptualization of the process of leaving the role of elite athlete. E. M. Blinde, S. L. Greendorfer. Intern. Review for Sociology of Sport. 1985. Vol. 20: 87–93.
4. Brewer B. W. Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? B. W. Brewer, J. L. Van Raalte, D. E. Linder. Intern. J. of Sport Psychology. 1993. Vol. 24: 237–54.
5. Clark J. Olympic Athletes: the Pressures of Winning. J. Clark. XIII Olympic Congress. – Lausanne, Switzerland: International Olympic Committee, 2009: 546–47.
6. Conzelmann A. Professional careers of the German Olympic athletes. A. Conzelmann, S. Nagel. Intern. Rev. for the Sociology of Sport. 2003. Vol. 38: 259–80.
7. Ferkins L. The governance of high performance sport. L. Ferkins, M. van Bottenburg. Managing high performance sport. ed. by P. Sotiriadou, V. De Bosscher. New York: Routledge, 2013: 115–36.
8. Fricker P. Support services in athletic development: good practices from the field. P. Fricke. Managing high performance sport / ed. by P. Sotiriadou, V. De Bosscher. – New York: Routledge, 2013: 183–204.
9. S. Cecic´Erpicˇ, P. Wylleman, M. Zupancˇicˇ The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. Psychology of Sport and Exercis. 2004; 5; 45–59.
10. Sutula V., Shuteev V., Bulgakov A., Lutsenko L. Prospects for sports system of physical education of student youth. Slobozhansky scientific and sports bulletin. 2014; 4 (42): 65–8.
11. Taylor, J., Ogilvie, B., & Lavallee, D. Career transition among elite athletes: Is there life after sports? In J. Williams (Ed.),

there life after sports? In J. Williams (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (5th ed.). Mountain View, CA: Mayfield. 2006: 480–96.
12. Taylor, J. & Kress, J. Psychology of cycling. In J. Dosil (Ed.), The sport psychologist's handbook: A guide to sport specific performance enhancement. New York: Wiley. 2006: 125–26.
13. Taylor, J. My approach to sport and performance psychology. In Aoyagi, M. W., & Poczwardowski, A. (Eds.) The chronicle of expert approaches to sport & performance psychology: Applied theories of optimal performance. 2012: 93–126.
14. Werthner, P., & Orlick, T.. Retirement experiences of successful Olympic athletes. International Journal of Sport Psychology, 17(5), 1986: 336–53.
15. Wilson, G., Taylor, J., Gundersen, F., & Brahm, T. Intensity. In J. Taylor & G.S. Wilson (Eds.) Applying Sport Psychology: Four Perspectives. 2005: 337–63.
16. Brooke Howard-Smith. [Інтернет]. Feb 21, 2017. Athletes Die Twice - What is Athlete Identity Crisis and how it could connect recent rugby tragedies. Доступно: https://www.linkedin.com/pulse/athletes-die-twice-what-athlete-identity-crisis-how-howard-smith
17. FEPSAC [Internet]. Position statements 5. Sports career termination, 1999. Доступно: https://www.fepsac.com/wp-content/uploads/2019/02/career-termination.pdf
18. Ворнічеса І. Великий спорт: що робити після закінчення кар'єри чи після травми: [Інтернет]. – Доступно: http://vidido.ua/index.php/pogliad/article/velikii_sport_o_robiti_pislja_zakinchennja_kareri_chi_pislja_travmi/
19. Julie Schladitz. Career after Sport. Career Planing Guidance to help you move on. 2018. https://www.careeraftersport.com/media-page/.

Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (5th ed.). Mountain View, CA: Mayfield. 2006: 480–96.
12. Taylor, J. & Kress, J. Psychology of cycling. In J. Dosil (Ed.), The sport psychologist's handbook: A guide to sport specific performance enhancement. New York: Wiley. 2006: 125–26.
13. Taylor, J. My approach to sport and performance psychology. In Aoyagi, M. W., & Poczwardowski, A. (Eds.) The chronicle of expert approaches to sport & performance psychology: Applied theories of optimal performance. 2012: 93–126.
14. Werthner, P., & Orlick, T.. Retirement experiences of successful Olympic athletes. International Journal of Sport Psychology, 17(5), 1986: 336–53.
15. Wilson, G., Taylor, J., Gundersen, F., & Brahm, T. Intensity. In J. Taylor & G.S. Wilson (Eds.) Applying Sport Psychology: Four Perspectives. 2005: 337–63.
16. Brooke Howard-Smith. [Інтернет]. Feb 21, 2017. Athletes Die Twice - What is Athlete Identity Crisis and how it could connect recent rugby tragedies. Доступно: https://www.linkedin.com/pulse/athletes-die-twice-what-athlete-identity-crisis-how-howard-smith

17. FEPSAC [Internet]. Position statements 5. Sports career termination, 1999. https://www.fepsac.com/wp-content/uploads/2019/02/career-termination.pdf
18. Vornichesa I. Big sport: what to do after the end of a career or after an injury: [Internet]. http://vidido.ua/index.php/pogliad/article/velikii_sport_o_robiti_pislja_zakinchennja_kareri_chi_pislja_travmi/
19. Julie Schladitz. Career after Sport. Career Planing Guidance to help you move on. 2018. https://www.careeraftersport.com/media-page/.

DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-321-333

Відомості про авторів:
Марченко Г.; orcid.org/0000-0003-1364-1168; galinaev@gmail.com; Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна
Воронова В.; orcid.org/0000-0002-5072-4184; professor.voronova@gmail.com; Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна
Ковальчук В.; orcid.org/0000-0002-7969-3959; valchuk.v.i@ukr.net; Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна