

**РАЗДЕЛ III. ЭФФЕКТИВНОЕ РАЗВИТИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ
СУБЪЕКТА ТРУДА И ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ**

**SECTION III. EFFECTIVE DEVELOPMENT AND SELF-REALIZATION
OF THE SUBJECT OF LABOR AND LIFE STRATEGY**

**К ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К ЗАВЕРШЕНИЮ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ**

DOI: 10.25629/НС.2021.02.17

Костина В.В.

Московский городской педагогический университет

Аннотация. В представленной статье рассматриваются теоретические аспекты проведения и организации психологической подготовки спортсменов к завершению спортивной карьеры. Особое внимание уделяется важности своевременного выявления индивидуальных особенностей спортсмена, оказывающее эффективное воздействие на реализацию программ психологической подготовки. Затрагиваются вопросы ее важности и значимости. Для организации мероприятий защиты спортсменов от психологических расстройств, причиняющие вред их здоровью и развитию, подчеркивают необходимость учитывать не только психологические закономерности возрастного развития, но и особенности личности спортсменов.

Приводится рассмотрение психологической подготовки в области спортивной деятельности как неотъемлемую часть успешного функционирования спортсмена и их наставников, осуществляемой в рамках научно-практического исследования, направленная на психологическую оценку и анализ эффективного влияния на спортивную карьеру. Психологическая подготовка раскрывается не только как многоплановый, но и сложный процесс, который затрагивает разные позиции рассматриваемого вопроса в отношении формирования психологической устойчивости и психологического благополучия с учетом индивидуального подхода.

Следуя за намечающейся тенденцией к пересмотру и изменению методологического взгляда на сопровождение психологической подготовки спортсменов для повышения эффективности данной работы, необходимо обратить внимание на ряд особенностей и критериев: учет индивидуально-личностных особенностей спортсмена; вида спортивной деятельности, возраста и пола; формирование необходимых интересов и компетенции у спортсменов в других видах деятельности; проект маршрута вхождения в профессию и профессионального саморазвития; приобретение навыков управления стрессом и тайм-менеджмента; уменьшение идентификации со спортивной ролью и расширение самоидентификации в других областях.

Ключевые слова: психологические особенности, спортивная деятельность и карьера, образ жизни, индивидуальный подход, психологическая устойчивость, психологическое благополучие.

Введение

Современный спорт, особенно спорт высших достижений, – это не только большие физические нагрузки на организм в ходе тренировочного процесса и во время соревнований, но и высокая психическая напряженность. Спортсмен нередко попадает в экстремальные ситуации, к которым необходимо адаптироваться и научиться их преодолевать, в противном случае успех в соревнованиях будет для него недостижимым. В спортивной деятельности фундаментально важным компонентом является психологическая подготовка на разных этапах спортивной карьеры. Грамотно выстроенный механизм психологической подготовки помогает спортсме-

менам не только в достижении высших спортивных результатов, но и обеспечивает психологическую устойчивость и психологическое благополучие. Таким образом, не вызывает сомнений актуальность изучения психологических особенностей подготовки спортсменов к завершению спортивной карьеры, а также предикторов успешного поддержания психологической устойчивости и психологического благополучия.

Исследование индивидуально-личностных характеристик спортсменов также представляет интерес в контексте возрастных, половых особенностей, которые непосредственно влияют на преодоление трудностей, а также различий в адаптации личности в спортивной карьере. Анализ результатов многих исследований показывает, что спортивная карьера является важным элементом в процессе мирового анализа, обусловлено это, прежде всего, объективностью существующих психологических проблем у спортсменов на разных этапах спортивной карьеры, в особенности после ее завершения.

Ведь завершение спортивной карьеры – это жизненный период подведения промежуточных итогов от одной деятельности к другой, а также предварительная подготовка и переход к новой профессиональной карьере. Недостаточное количество программ и их внедрение в рамках психологической подготовки спортсменов приводит к нарастанию стресса и затягиванию кризиса на разных этапах спортивной карьеры. Отсутствие у спортсмена четкой идеи о том, как построить свою карьеру вне спорта, приводят к затрудненной социальной адаптации на всех жизненных уровнях.

Степень успешности данных переходов от одной деятельности к другой зависит от психологической подготовки спортсмена, ведь от того как спортсмен решает проблемы, связанные с завершением спортивной карьеры и зависит его вся дальнейшая жизнь. Для более положительного и плавного перехода к новой жизни спортсмена после завершения спортивной карьеры, необходимо более активное и заблаговременное участие в психологической подготовке спортсменов. Очевидно, что начальный опыт такой деятельности должен приобретаться на ранних этапах спортивной карьеры, но с учетом индивидуальных особенностей спортсменов [15]. Также необходимо учитывать, что спортивная карьера отличается от многих других видов карьер, потому что обладает определенной спецификой на каждом из ее этапов, а также является сложным и трудоёмким процессом не только для самого спортсмена, но и для его ближайшего окружения.

Обзор исследований

Спортивная карьера – это занятие спортом человеком в течение продолжительного срока, которая имеет разные стадии своего развития. Исходя из этого можно предположить, что переходы от одной стадии к другой происходят в виде кризисов, так как спортивная карьера претерпевает некоторые изменения. Такой вывод можно сделать, если обратиться к трудам Л. С. Выготского и провести аналогию с его периодизацией возрастного развития. Помимо того, что он выделяет некоторые периоды развития, автор также подробно описывает кризисы между этапами роста [2]. Несмотря на обширность и разнонаправленность исследований, тенденция устойчивого психологического состояния между переходами на разных этапах спортивной карьеры обуславливает необходимостью более тщательного изучения проблемы. Формирование психологической подготовки на ранних этапах, с учетом исследования психологических особенностей спортсменов крайне необходимо для функционирования спортсмена вне спортивной карьеры.

Исследованием и анализом проблем и особенностей в спортивной деятельности занимаются не только российские ученые как Е.П. Ильин, В.Н. Платонов, Н.Б. Стамбулова, А.И. Шармардин и т.д., но и зарубежные исследователи В. Гошек, Б.Д. Кретти, Р. Найдиффер и другие. Теоретико-методологическую основу исследования индивидуально- психологических особенностей спортсменов и их взаимосвязь со спортивной деятельностью составляют труды отечественных и зарубежных психологов, таких как: А.Ц. Пуни, А.В. Родионов (спортивная деятельность), П.А. Рудик, Е.П. Ильин, Г.Д. Горбунов, В.Ф. Сопов, В.Л. Маришук (психологическая подготовка в спорте), В.С. Мерлин (психология индивидуальности), а также П. Клавора,

Р. Мартенс, Б. Рашелл, А. Фишер, Е.Д. Хомская, Г. Шиллинг и другие В процессе спортивной подготовки теоретики спортивной деятельности придают существенное значение психологическому фактору (А.М. Ахатов, Ф. Генов, С.В. Калмыков, В.С. Келлер, Ю.Я. Киселев, Л.М. Куликов, Р.М. Найдиффер, Н.Б. Стамбулова, А.И. Шамардин др.) [7,12,14].

Психологическую подготовку в спортивной деятельности обычно подразделяют на: общую и специальную. Общая психологическая подготовка является необходимым элементом в успешной спортивной деятельности спортсмена, которая включает в себя развитие и совершенствование их психических функций и личностных качеств. Немаловажно заметить, что не только набор психологических качеств спортсмена определяет его шансы и возможности для участия в спортивной деятельности высокого класса. Для формирования эмоциональной устойчивости к условиям спортивной борьбы, к способности быстрому снижению последствий нервного и физического перенапряжения необходимо обучение приемам активной саморегуляции психических состояний [4]. В процессе психологической подготовки необходим индивидуальный подход, мотивация и внимательное отношение обучающихся специалистов. Важно отметить, что результаты психологической подготовки напрямую зависят от индивидуальных психологических особенностей личности спортсмена: механизмы и алгоритм психологической защиты, агрессивности, способности на рискованные поступки, а также быстрота реагирования к изменениям [7].

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок, а также проводится параллельно с технической и тактической подготовкой. Важно заметить, что подготовка осуществляется с учетом персонализацией и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно выполняет определенные задания, целью которых является совершенствование психологических процессов, состояний и свойств личности спортсмена.

Специальная психологическая подготовка спортсменов заключается в формировании психологической готовности к участию в конкретном виде соревнований. В зависимости от масштаба и значимости соревнований им необходим определенный психологический настрой, чтобы избежать психологического давления, которое зависит от уровня собственной ответственности. Неправильно подобранная методика психологической подготовки спортсмена, может не только повлечь проигрыши на соревнованиях, но также и нанести психологическую травму спортсмену и его ближайшему окружению.

Важно отметить, что Международный олимпийский комитет в 2019 году опубликовал консенсусное заявление о психологическом здоровье профессиональных спортсменов. Акцентируя внимание, что спортсмен психологически стабилен и обладает положительными качествами, такими как сосредоточенность, жизнерадостность, уверенность и собранность. Благодаря таким качествам спортсмены добиваются успеха и соревнуются на самом высоком уровне [16,18]. Но сегодняшние исследования показывают, что профессиональные спортсмены также уязвимы и борются с такими психологическими проблемами, как тревога, депрессия, злоупотребление психоактивными веществами и другие [2,3]. В течение нескольких последних лет, особое внимание уделяется психическим расстройствам и симптомам неустойчивого психологического состояния спортсменов разного профессионально уровня.

Несомненно, важно отметить, что успешная спортивная карьера включает два ключевых параметра: личностные и психолого-педагогические. Многие исследования были сосредоточены на характере и влиянии физических травм у профессиональных спортсменов, и в этих областях были достигнуты новаторские успехи. По сравнению с этими высококачественными исследованиями имеются ограниченные исследования в области становления психической устойчивости и психологического благополучия спортсменов [11,13].

Важно заметить, что не только на разных этапах спортивной карьеры возникают определённые психологические проблемы, но и при совмещении спортивной деятельности с другими сферами жизнедеятельности. Формирование ранней психологической подготовки, с учетом исследования психологических особенностей представляет несомненную актуальность для

всех спортсменов. [6,7]. Данную проблему необходимо рассматривать с разных сторон, учитывая социальный статус спортсмена, возраст, пол, наличие образования, спортивная результативность, а также индивидуальные особенности спортсмена.

Необходимо обратить внимание, что на протяжении всей своей спортивной карьеры спортсмены сталкиваются с уникальным набором стрессоров. Любой из этих стрессоров может привести к психическому расстройству личности, поскольку они действуют в очень разных социальных контекстах. В настоящее время выделяют стресс-факторы кратковременного и длительного действия.

Выделяют следующие стресс-факторы кратковременного действия [1]:

- чувство страха и беспокойства спортсмена (при неблагоприятном прогнозе спортивной карьеры, возвращение к тренировочному процессу после травм, при встрече с конкурентом);
- перетренированность, неприятные физические ощущения (боль, усталость и т.д.);
- чувство недовольства уровнем темпа собственных спортивных достижений, ожидание и надежда на более лучшие спортивные показатели;
- неудачные спортивные результаты (ошибки в технике выполнения упражнений и движений, неудачный старт или финиш и т.д.).

Стресс-факторы длительного действия:

- чувство риска и опасности (спорт, требующий особенной подготовки и определенных условий);
- длительные спортивные нагрузки, вызывающие физическое и психическое утомление, монотонность;
- чувство борьбы (конкуренция, соревновательная деятельность);
- организационные факторы, такие как путешествия и длительное пребывание вдали от дома;
- личные стрессоры (например, семейные проблемы);
- совмещение спортивной деятельности и других видов деятельности (учеба или работа) [1].

Также необходимо заметить, что не существует всеобъемлющей системы или модели для поддержки и удовлетворения потребностей спортсменов в области психологического состояния, благополучия на разных этапах спортивной карьеры. Важно определить ключевые факторы и зоны риска, определяющие позитивные или негативные варианты прохождения кризисов личностного развития спортсменов. В настоящее время в психологии спорта особое место занимает изучение жизни спортсменов после завершения спортивной карьеры.

Завершение спортивной карьеры- важный этап в жизни каждого спортсмена, ведь данный этап предполагает крупные изменения в стабильном течении жизни. Основные задачи изучения этапа жизни без спортивной деятельности способствуют сохранению физического и психологического состояния, по возможности, мягкому переходу в новую профессиональную деятельность. Кризис ухода из спорта является одним из самых тяжелых, имеет свойство затягиваться и выступает в качестве сильного травмирующего фактора.

Анализ литературных источников показывает, что кризис в спортивной карьере понимается как переходная фаза между стадиями карьерного роста. Также следует выделить и внутренний кризис, который возникает на старте и финише карьеры. Изучение проблемы кризисов актуальна в следствии того, что от благополучности преодоления кризисной ситуации зависит дальнейшая результативность занятий и качество жизни спортсмена вне спорта [10]. В процессе изучения литературы по теме кризисов спортивной карьеры были найдены работы различных авторов, которые представляют свою периодизацию кризисов. Понимание того, с какими кризисами спортсмен может столкнуться на пути к спортивным победам, дает возможность предсказывать наступление кризисных состояний и заранее вырабатывать маршрут действий, проводить профилактические меры во избежание нежелательного влияния на личность

спортсмена. Н. Б. Стамбулова описывает каждый кризис в спортивной карьере по следующей схеме:

- происхождение кризиса (проблемы, противоречия);
- определение признаков кризиса (т. е. какие противоречия встречаются на пути спортсмена в конкретном кризисе);
- определение внешних факторов, которые могут усугубить кризис;
- определение внешних факторов, которые могут облегчить кризис;
- способы выхода из конкретного вида кризиса;
- определить влияние кризиса на успешность карьеры в спорте;
- определение осложнений, которые могут появиться в случае не прекращения кризиса;
- психологическая помощь [14].

Подробный анализ каждого кризиса позволяет определить отличительные черты, появляется возможность описать способы оказания психологической помощи по выходу из каждого конкретного кризиса.

После завершения спортивной карьеры спортсмены сталкиваются со следующим рядом проблем:

- необходимость формирования нового социального статуса, принятие и осознание нового статуса «бывшего спортсмена»;
- осмысление ценности себя вне спорта, поиск разумного применения своих способностей;
- формирование новой стратегии поведения, адаптация во всех сферах жизни;
- нужда в скором профессиональном самоопределении;
- зарабатывание нового профессионального авторитета;
- семейные сложности: поиск человека для образования, семьи или адаптация семейных отношений к изменениям, которые произошли после ухода из спорта.

Необходимо добавить, что для преодоления кризиса спортсмен задействует такие ресурсы как воля. Воля – это навык индивида осуществлять запланированные шаги, направленные на достижение желаемых результатов, и сознательно регулировать свои действия. А.Ц. Пуни говорил о важности регулирующего свойства роли, подчеркивая важность волевого процесса в спортивном кризисе, ведь без волевого усилия над собой невозможно осознание и преодоление стрессовой ситуации [8].

По мнению И. Б. Иванова завершение спортивной карьеры сильно сопряжено с переживаниями, которые негативно сказываются на психологическом здоровье. Завышенные ожидания от жизни вне спорта, ограниченность реальных ресурсов и личных возможностей ведет к излишней невротизации и фрустрации личности. Подобное психологическое состояние повышает уровень стрессоустойчивости и оказывает влияние на снижение жизненной работоспособности. [3]. По результатам исследования отмечается, что на этапе ухода из спорта они ощущали потребность в профессиональной психологической поддержке. Данная статистика позволяет утверждать, что больше половины спортсменов воспринимают уход из спорта как тяжелый жизненный кризис. Они закливаются только на одном варианте действий, их поражает «синдром туннельного зрения». На этапе завершения спортивной карьеры свойственно возникать дополнительным психологическим трудностям, о которых спортсмен и не задумывался, когда был в процессе спортивной деятельности. Комплексная структура психологического состояния спортсменов должна учитывать целый ряд соответствующих факторов риска на ключевых этапах карьеры, а также факторы, которые препятствуют или облегчают способность эффективно реагировать на потребности спортсменов.

Индивидуально-ориентированные программы психологической подготовки помогают спортсменам определить личные или профессиональные цели, а также приобрести навыки, необходимые для их достижения [5]. Это востребовано для того, чтобы развивать параллельную

идентичность без спорта, навыки управления жизненным спортивным балансом и подготовку к окончательному завершению соревновательного спорта. Ошибочно может показаться, что ранняя подготовка к завершению спортивной карьеры может быть сложным для молодых спортсменов, которым часто не хватает долгосрочной перспективы или жизненного опыта, чтобы осознать необходимость такого планирования. Психологическая подготовка к завершению спортивной подготовки необходима на всех этапах спортивной карьеры и не ограничиваться только переходом из одной спортивной фазы в другую, поскольку формирование таких навыков требует времени. Также необходимо учитывать, что спортсмены склонны к незапланированному уходу из спорта из-за непредвиденных обстоятельств. Для осуществления и проведения психологической подготовки необходимы квалифицированные специалисты, которые имеют определенный уровень профессиональной подготовки.

Актуальным направлением современной спортивной психологии является исследование индивидуально-психологических особенностей спортсменов, изучение данных особенностей является приоритетной задачей в области спортивной деятельности [4, 8, 12]. В рамках исследования необходимо изучение их свойств личности, поведение, а также общее психологическое состояние. Анализ и изучение представленных данных отечественных и зарубежных авторов свидетельствует об определенных трудностях, с которыми сталкиваются исследователи при описании типичных или оптимальных черт личности, присущих спортсмену. Учитывая ряд моральных аспектов в сфере спортивной деятельности высокого класса, не всегда оправданным является подход, ориентирующийся в тренировочном процессе только на структуру личности спортсмена [10]. Результаты, полученные в ходе применения личностных тестов при изучении индивидуально-психологических особенностей, имеют высокую практическую ценность. Соответственно, полученные результаты, в процессе психологического сопровождения спортсменов, влияют как на практическую, так и на диагностическую форму при консультативной работе со спортсменами. Актуальные знания и результаты психологического исследования спортсмена, позволяют тренеру применять более эффективные формы работы с ним. Результаты психодиагностического обследования позволяют найти наиболее эффективный способ решения как уже существующих проблем, так и профилактики вероятных сложностей в будущем. Индивидуальные различия на психологическом уровне делают каждого спортсмена уникальным, они являются важным для объяснения и прогнозирования поведения, а также продуктивного процесса.

Выводы и заключение

Таким образом, можно сделать вывод, что психологическая подготовка спортсмена очень трудоемкий, ответственный, а главное многокомпонентный процесс. Анализ научной литературы показал, что на сегодняшний день упор делается на вопросы спортивных достижений и личностных качеств, но тема концепций перехода в спортивной карьере, в особенности завершение спортивной деятельности изучается не в полной мере, а в особенности жизни спортсмена после ее завершения не так активно. Существует комплексный подход к пониманию индивидуальных и психологических различий индивида в спорте, который позволяет рассмотреть каждого спортсмена в отдельности. Однако, чтобы достичь наивысшего уровня профессионализма, спортсмены часто начинают свою спортивную подготовку с детства или подросткового возраста [3,11]. Таким образом, спортсмену важно совместить спортивную карьеру с их образовательным развитием, с другими жизненными сферами. На всех этапах спортивной карьеры каждому спортсмену необходимо приспосабливаться к изменяющимся условиям и разрешать жизненные проблемы. Если же эти способности ограничены, и спортсмен не справляется с повседневными задачами, то он не в состоянии достичь личных целей, новых спортивных достижений и результатов.

Современная подготовка спортсменов представляет собой комплекс методов и форм, направленная на достижение спортивных результатов, но не в полной мере учитывает психологические факторы и закономерности развития спортсмена. Построение алгоритма психологической помощи в формировании необходимых социальных качеств для достижения высо-

кого уровня конкурентоспособности в рамках выбранного направления профессиональной деятельности после завершения спортивной карьеры является неотъемлемой частью для успешного сопровождения в жизни спортсменов. Усиленная физическая подготовка часто приводит к формированию личностной дезадаптации в стрессогенных условиях спортивной деятельности. Недостаточный и неполноценный учет индивидуально-психологических особенностей, механизмов и стратегий развития личности приводит к ряду проблем в жизни каждого спортсмена [17]. В социальном пространстве высших спортивных достижений неспособность к адаптации и саморегуляции ограничивает возможности для полноценной реализации спортивного потенциала, а также не способствует сохранению и укреплению психологической устойчивости спортсмена.

Следу за намечающейся тенденцией к пересмотру и изменению методологического взгляда на сопровождение психологической подготовки спортсменов на разных этапах спортивной карьеры для повышения эффективности данной работы необходимо обратить внимание на ряд особенностей и способов:

- учет индивидуально-личностных особенностей спортсмена, вида спортивной деятельности, возраста, пола;
- формирование необходимых интересов и компетенции у спортсменов в других видах деятельности;
- проект маршрута вхождения в профессию и профессионального саморазвития;
- приобретение навыков управления стрессом и тайм-менеджмента;
- уменьшение идентификации со спортивной ролью и расширение самоидентификации в других областях;

Проведенный мониторинг показал высокую востребованность различных методических мероприятий в проведении психологической подготовки и целесообразность их организации для тренеров, родителей и спортсменов. Все это определяет целесообразность дальнейшей работы по реализации научно-методического сопровождения, научно-организационных мероприятий по актуальным проблемам психологической подготовки, которые бы способствовали поиску наиболее оптимальных психологических средств обеспечения системной и предельно эффективной подготовки к профессиональной спортивной деятельности [8,10].

Библиография

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. М.: Перре; СПб.: Речь, 2012.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. – 1136 с.
3. Иванов И.Б., Станиславская И.Г. Трудности завершения спортивной карьеры// Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. –2015. № 2(48) - С. 31-35.
4. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 420 с.
5. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта / Р.М. Загайнов. - М.: Советский спорт, 2012. - 292 с.
6. Кретти, Брайент Дж. Психология в современном спорте. [Пер. с англ. Ю.Л. Ханина]. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
7. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения. Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. - 509 с.
8. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / Ловягина А.Е., Ильина Н.Л., Волков Д.Н. и др.; под ред. А.Е. Ловягиной. М.: Издательство Юрайт, 2016
9. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта. –М.: ФиС, 2008. –41 с.

10. Рудик, П.А. Психологические аспекты спортивной деятельности / П.А. Рудик. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 198 с.
11. Самарин, А.В. Влияние факторов риска на формирование здоровья студенческой молодежи / А.В. Самарин // Электронный журнал «Современные проблемы науки и образования». – 2015. – № 1. URL: science-education.ru/121-18162.
12. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – М., 2016. – 120 с.
13. Смоленцева В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Смоленцева В.Н. – 2-е изд., доп. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2018. – 144 с.
14. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 367 с.
15. Шанц Е. А. Развитие социально значимых качеств личности студента в процессе профессиональной подготовки [Электронный ресурс] // Концепт. 2013. Спецвыпуск № 02. ART 13523. 0,5 п.л. URL:<http://e-koncept.ru/2013/13523.htm> (дата обращения: 06.07.2020).
16. Retlin P., Birrer D, Horvath S, Grosse Holtforth M. Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychol.* 2016;4: 39–50 p.
17. Mazanov, J. Universalism and the spirit of sport: Evidence from Greece and Australia / J. Mazanov, T. Huybers, V. Barkoukis // *Sport in Society*. – №22 (7). – 2019. P. 1240-1257.
18. Owens, D.J. Vitamin D and the Athlete: Current Perspectives and New Challenges / D.J. Owens, R. Allison, G.L. Close // *Sport Medicine*, 2018. – №48. – P. 3 – 16.

Костина Валерия Валерьевна. E-mail: KostinaV@mgpu.ru

TO THE PROBLEM OF RESEARCH: FEATURES OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES TO THE END OF SPORTS CAREER

DOI: 10.25629/HC.2021.02.17

Kostina V.V.

Moscow City University

Abstract. The article deals with the theoretical aspects of conducting and organizing the psychological preparation of athletes for the end of their sports career. Special attention is paid to the importance of timely identification of individual characteristics of the athlete, which has an effective impact on the implementation of psychological training programs. Questions of its importance and significance are raised. For the organization of measures to protect athletes from psychological disorders that harm their health and development, it is emphasized that it is necessary to take into account not only the psychological laws of age-related development, but also the personality characteristics of athletes.

The article considers psychological training in the field of sports activity as an integral part of the successful functioning of an athlete and their mentors, carried out within the framework of scientific and practical research, aimed at psychological assessment and analysis of the effective impact on a sports career. Psychological training is revealed not only as a multi-faceted, but also a complex process that develops different positions of the issue under consideration in relation to the formation of psychological stability and psychological well-being, taking into account the individual approach.

Following the emerging trend to re-look at the methodological support of psychological preparation of athletes to increase the efficiency of the service, you must pay attention to the number of features and criteria: the individual-personal characteristics of the athlete; type of sporting activity, age and gender; the formation of the necessary interest and competence in athletes in other activities; the project route of entry into the profession and professional self-development; acquisition of management skills stress and time management; reduction of identification with the sports role and expansion of self-identification in other areas.

Keywords: psychological characteristics, sports activity and career, lifestyle, individual approach, psychological stability, psychological well-being.

References

1. Ababkov V.A., Perre M. *Adaptatsiya k stressu. Osnovy teorii, diagnostiki, terapii* [Adapting to stress. Fundamentals of theory, diagnosis, therapy]. Moscow: Perre; St. Petersburg: Rech', 2012.
2. Vygotskii L.S. *Psikhologiya razvitiya cheloveka* [Human developmental psychology]. Moscow: Smysl Publ.; Eksmo Publ., 2005. 1136 p.
3. Ivanov I.B., Stanislavskaya I.G. [Difficulties in completing a sports career]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2015. No 2(48). P. 31-35. In Russ.
4. Il'in E.P. *Psikhologiya sporta* [Sports psychology]. St. Petersburg.: Piter, 2009. 420 p.
5. Zagainov R.M. *Psikhologiya sovremennogo sporta vysshikh dostizhenii: Zapiski prak-ticheskogo psikhologa sporta* [Psychology of modern sports of the highest achievements: Notes of a practical sports psychologist]. Moscow: Sovetskii sport, 2012. 292 p.
6. Kretti, Braient Dzh. *Psikhologiya v sovremennom sporte* [Psychology in modern sports]. Moscow: *Fizkul'tura i sport*, 1978. 224 p. In Rus.
7. Klimov, E. A. *Psikhologiya professional'nogo samoopredeleniya* [Psychology of professional self-determination]. Rostov-on-Donu: Feniks, 2017. 509 p.
8. Lovyagina A.E., Ilyina N.L., Volkov D.N. et al. *Psikhologiya fizicheskoi kul'tury i sporta: uchebnik i praktikum dlya akademicheskogo bakalavriata* [Psychology of physical culture and sports: textbook and workshop for academic bachelor's degree]. Lovyaginoi A.E. (ed.). Moscow: Yurait Publ., 2016.
9. Puni A.Ts. *Problema lichnosti v psikhologii sporta* [The problem of personality in sports psychology]. Moscow: FiS, 2008. 41 p.
10. Rudik, P.A. *Psikhologicheskie aspekty sportivnoi deyatel'nosti* [Psychological aspects of sports activity]. Moscow: *Fizkul'tura i sport*, 2011. 198 p.
11. Samarin, A.V. [Influence of risk factors on the formation of health of student youth]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*. 2015. No 1. URL: science-education.ru/121-18162. In Rus.
12. Sopov, V.F. *Teoriya i metodika psikhologicheskoi podgotovki v sovremennom sporte* [Theory and methodology of psychological training in modern sports]. Moscow, 2016. 20 p.
13. Smolentseva V.N. *O psikhoteknikakh, psikhicheskikh sostoyaniyakh i ikh regulyatsii v sporte [Elektronnyi resurs]: uchebno-metodicheskoe posobie* [On psychotechnics, mental states and their regulation in sport [Electronic resource]: teaching aid]. 2nd ed. Omsk: SibGUFK Publ., 2018. 144 p.
14. Stambulova N. B. *Psikhologiya sportivnoi kar'ery* [Sports career psychology]. St. Petersburg: Tsentr kar'ery, 1999. 367 p.
15. Shants E. A. [Development of socially significant qualities of a student's personality in the process of professional training]. *Kontsept. 2013. Spetsvypusk* No 02. ART 13523. 0,5 p. 1. URL:<http://e-koncept.ru/2013/13523.htm> (accessed 06.07.2020). In Rus.
16. Retlin P., Birrer D, Horvath S, Grosse Holtforth M. Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychol.* 2016;4: 39–50 p.

17. Mazanov J. Huybers T., Barkoukis V. Universalism and the spirit of sport: Evidence from Greece and Australia. *Sport in Society*. No 22 (7). 2019. P. 1240-1257.

18. Owens D.J., Allison R., Close G.L. Vitamin D and the Athlete: Current Perspectives and New Challenges. *Sport Medicine*, 2018. No 48. P. 3-16.

Kostina Valeria Valeryevna. E-mail: KostinaV@mgpu.ru