

**И. В. Федотова, В. В. Деларю, М. Е. Стаценко**

Кафедра внутренних болезней педиатрического и стоматологического факультетов ВолГМУ,  
Волгоградский областной клинический центр восстановительной медицины и реабилитации № 1

## **ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ БЫВШИХ СПОРТСМЕНОВ-ИГРОВИКОВ В РАННЕМ ПОСТСПОРТИВНОМ ПЕРИОДЕ**

УДК 796.071.2..616-003.96..301.085

В работе определены основные признаки психосоциальной дезадаптации 80 бывших спортсменов игровых видов спорта «высокой» квалификации (1-й разряд, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта). За ранний был принят период в течение 5 лет после окончания спортивной деятельности. Исследование проводили с помощью специальной анкеты, которая была составлена с учетом специфики предыдущей спортивной деятельности.

*Ключевые слова:* признаки психосоциальной дезадаптации, ранний постспортивный период.

**I. V. Fedotova, V. V. Delaru, M. E. Statsenko**

## **THE RESULTS TO STUDY PSYCHOSOCIAL MALADJUSTMENT IN EX-SPORTSMEN IN EARLY POST-SPORT PERIOD**

The paper determines the main signs of psychosocial maladjustment of 80 highly qualified ex-sportsmen engaged in game sports. The 5 year period after the career termination was considered as an early period. The study was done on the basis of a questionnaire devised taking into account the specificity of the previous sports activity.

*Key words:* causes of psychosocial maladjustment, early post-sport period.

Современная спортивная тренировка, направленная на достижение высоких результатов требует от спортсмена большого, а иногда предельного напряжения физиологических резервов и психических возможностей [5]. По мнению Речкалова А. В. (2006), спортсменам чаще, чем лицам, не занимающимся спортом, свойственно психологическое состояние, близкое к неврозу. Также с ростом квалификации и увеличением стажа занятий спортом наблюдается ухудшение психосоматического статуса, к тому же среди спортсменов была отмечена тенденция к снижению стрессоустойчивости. Высокие физические и психоэмоциональные нагрузки, переносимые спортсменами, зачастую превышают их адаптационные возможности и приводят к срыву адаптации [1, 3]. Спортсмену высокой квалификации в постспортивном периоде приходится приспосабливаться (адаптироваться) к измененным требованиям, предъявляемым обществом к бывшему спортсмену. Трудности, с которыми он сталкивается, откладывают свой отпечаток и на психологическое состояние. Единичные исследования посвящены вопросам психоэмоциональной адаптации спортсменов, завершивших спортивную деятельность [2]. Таким образом, психосоциальная составляющая постспортивной адаптации является на сегодняшний день мало исследованной проблемой.

### **ЦЕЛЬ РАБОТЫ**

Рассмотреть психоэмоциональную составляющую здоровья бывших спортсменов.

### **МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ**

В исследование включены 80 бывших спортсменов игровых видов спорта «высокого» квалификационного разряда (в течение первых пяти лет после завершения спортивной деятельности — ранний постспортивный период). Среди принявших участие в опросе 36 бывших спортсменов составили женщины и 44 — мужчины. Средний возраст —  $(26,7 \pm 0,61)$  лет. За высокий принят квалификационный разряд, равный мастеру спорта — 26 человек, кандидату в мастера спорта — 28 и первому разряду — 26 человек.

Возможности объективности мониторинга за процессом и результатом постспортивной адаптации расширяются при использовании наряду с общепринятыми методиками обследования специальной анкеты, специфичной для данной категории лиц. Нами была создана анкета, позволяющая получить результаты по оценке адаптации в постспортивном периоде. Анкета состоит из 28 пунктов с различными вариантами ответов. Утверждения имеют непосредственную связь со спецификой предыдущей спортивной деятельности. Предусмотрен случай, когда испытуемый затрудняет-

ся дать однозначный ответ на поставленный вопрос. Анкета основывается на стратегии принудительного выбора и применяется в индивидуальной форме. Вопросы группируются таким образом, чтобы ответы на них позволяли оценить различные аспекты медико-социальной адаптации для данной категории лиц.

Обработка полученных результатов проводилась с помощью параметрических и непараметрических методов статистики. Для оценки различий процентных долей негативной и позитивной составляющей адаптации использовали расчет достоверности показателей по Стьюденту (для процентов). Достоверность различий процентных долей частоты встречаемости негативных ответов на поставленные вопросы между бывшими спортсменами, для которых уход из спорта был ожидаемым, и для спортсменов, завершивших спортивную деятельность и уходящих из спорта запланированно, вычисляли с помощью точного метода Фишера. Различия считали достоверными при  $p < 0,05$ .

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Изучение особенностей раннего постспортивного периода позволяет выявить признаки психосоциальной дезадаптации бывших спортсменов-игровиков. Из нескольких вариантов ответов на поставленные вопросы (табл. 1) в анкете выделены только негативные и позитивные составляющие постспортивной адаптации (остальные ответы не учитывались).

ТАБЛИЦА 1

#### Частота встречаемости негативных и позитивных психоэмоциональных признаков постспортивной адаптации у бывших спортсменов

| Негативные аспекты постспортивной адаптации бывших спортсменов  | Абсолютное значение | %   | Позитивные аспекты постспортивной адаптации бывших спортсменов  | Абсолютное значение | %   |
|---|---------------------|-----|---|---------------------|-----|
| Испытывают состояние подавленности после завершения спортивной деятельности                                     | 47                  | 59* | Не испытывают состояние подавленности после завершения спортивной деятельности                                    | 29                  | 36  |
| После завершения спортивной деятельности настроение стало часто портиться                                       | 33                  | 41* | После завершения спортивной деятельности настроение практически всегда хорошее                                    | 9                   | 11  |
| Повысился уровень тревожности в постспортивном периоде  | 28                  | 35* | Понизился уровень тревожности в постспортивном периоде  | 5                   | 6   |
| Есть нарушения сна  | 40                  | 50* | Нет нарушений сна   | 22                  | 28  |
| Плохие отношения на работе (учебе)  | 16                  | 20  | Хорошие отношения на работе (учебе)   | 64                  | 80* |
| Повседневные проблемы в постспортивном периоде оказались для спортсменов более серьезными, чем они предполагали | 44                  | 55* | Повседневные проблемы в постспортивном периоде оказались для спортсменов даже более легкими, чем они предполагали | 14                  | 16  |
| Не поддерживают спортивную форму в постспортивном периоде   | 52                  | 65* | Поддерживают спортивную форму в постспортивном периоде  | 28                  | 35  |
| Не связывают свое будущее со спортом  | 51                  | 64* | Связывают свое будущее со спортом   | 29                  | 36  |

\* Достоверность различий по частоте встречаемости между негативными и позитивными психоэмоциональными признаками постспортивной адаптации при  $p < 0,05$

По данным проведенного исследования, у 80 % обследованных хорошо складываются отношения на работе и учебе. Но у 20 % из 80 бывших спортсменов все-таки отношения на работе складываются не очень хорошо.

Смена условий и ритма жизни может сопровождаться негативными последствиями и оказывать определенное влияние на психоэмоциональное состояние. По данным анализа проведенного анкетного опроса, из 80 бывших спортсменов достоверно более высокий процент (59 %) отмечают у себя состояние подавленности после завершения спортивной деятельности. Причем у 52 % это состояние продолжалось более 1 года, а у 38 % несколько месяцев. Лишь только 10 % бывших спортсменов отмечают, что они испытывали состояние подавленности несколько недель. Также при исследовании выявлено, что после того как спортсмены перестали систематически тренироваться, в 41 % случаев настроение у них стало чаще портиться в сравнении с теми, у кого оно практически всегда хорошее (11 %). Причем данные изменения носят достоверный характер. Установлено, что после окончания спортивной деятельности уровень тревожности достоверно повысился у 35 %.

Выявленные изменения со стороны психоэмоционального статуса оказывают влияние на сон. У спортсменов после прекращения спортивной деятельности часто выявляется нарушение сна: у 50 % сон стал беспокойным.

Полученные результаты, позволяющие выявить нарушения сна, плохое настроение, повышенный уровень тревожности могут существенно влиять на образ жизни. Образ жизни во многом определяется тем, как проводится свободное время, имеет ли человек работу или учебу, как у него складываются отношения на работе или учебе.

Данные изменения позволяют предположить, что одной из причин достоверно большего количества бывших спортсменов (55 %), которые отметили, что повседневные проблемы в постспортивном периоде оказались для них более серьез-

ными, чем они предполагали, являются не совсем хорошие отношения на работе. К тому же более половины экс-спортсменов (68 %) вообще не собираются связывать свое будущее со спортом. Это объясняет достоверное превалирование в анкете ответов, что бывшие спортсмены не продолжают после завершения спортивной деятельности поддерживать спортивную форму хотя бы даже периодическими тренировками. Таким образом, данные изменения позволяют сделать вывод о преобладании негативных психоэмоциональных признаков над позитивными у бывших спортсменов практически по всем ответам анкеты.

Известно, что резкое прекращение спортивной деятельности оказывает негативное влияние на организм человека [4, 7]. Данные изменения позволяют предположить наличие дезадаптивных расстройств в процессе психосоциальной адаптации к повседневной жизни в раннем постспортивном периоде у спортсменов, не запланированно завершивших спортивную деятельность, в сравнении с теми, кто прекратил занятия спортом планомерно. Нами по результатам проведенного анкетирования были сформированы две группы бывших спортсменов. В первую группу вошли спортсмены, для которых уход из спорта был ожидаемым (40 человек), во вторую (37 человек) — для которых уход из спорта был не запланирован. 3 человека из 80 бывших спортсменов затруднились ответить на вопрос, ожидаемым ли был для них уход из спорта, и при формировании нами групп не учитывались.

Негативные признаки адаптации, связанные с состоянием подавленности в постспортивном периоде у спортсменов, для которых уход из спорта был неожиданным, составляют 73 %, что достоверно чаще по сравнению со спортсменами, для которых завершение спортивной деятельности планировалось — 32 % (табл. 2).

Причем у спортсменов второй группы (уход из спорта не запланированный) плохое настроение встречается достоверно чаще (49 %) в сравнении с первой группой. Установлено, что у тех, для которых уход из спорта был не запланированным, уровень тревожности повысился в 46 % случаев. Данные различия достоверны в сравнении с теми экс-спортсменами, для которых уход из спорта был плановым, что подтверждает наличие более высокого уровня тревожности у бывших спортсменов, внезапно прекративших спортивную деятельность. Среди бывших спортсменов второй группы изменения сна встречаются в 59 % случаев, что достоверно чаще в сравнении с бывшими спортсменами, для которых уход из спорта был запланированным (25 %). Нами выявлена высокая распространенность ответов на вопрос, что отношения на работе складываются не очень хорошо среди спортсменов, для которых уход из спорта был не запла-

нированным — в 27 % случаев, что достоверно чаще в сравнении с бывшими спортсменами, для которых уход из спорта был ожидаемым (8 %).

ТАБЛИЦА 2

**Распределение негативной компоненты психоэмоциональной составляющей социальной адаптации бывших спортсменов**

| Негативные аспекты социальной адаптации   | Первая группа – спортсмены, для которых уход из спорта был ожидаемым, № 40 |    | Вторая группа – спортсмены, для которых уход из спорта был не запланированным, № 37 |     |
|---|--|----|---|-----|
|   | Абс. значение  | %  | Абс. значение   | %   |
| Испытывают состояние подавленности после завершения спортивной деятельности                                     | 13   | 33 | 27  | 73* |
| После завершения спортивной деятельности настроение стало часто портиться                                       | 10   | 25 | 18  | 49* |
| Повысился уровень тревожности в постспортивном периоде  | 6  | 15 | 17  | 46* |
| Есть нарушения сна  | 10   | 25 | 22  | 59* |
| Плохие отношения на работе (учебе)  | 3  | 8  | 10  | 27* |
| Повседневные проблемы в постспортивном периоде оказались для спортсменов более серьезными, чем они предполагали | 12   | 32 | 29  | 73* |
| Не поддерживают спортивную форму в постспортивном периоде   | 8  | 20 | 21  | 57* |
| Не связывают свое будущее со спортом.   | 10   | 25 | 20  | 54* |

\* Достоверность различий процентных долей частоты встречаемости негативных ответов на поставленные вопросы между бывшими спортсменами первой и второй групп при  $p < 0,05$ .

Важно отметить, что 73 % бывших спортсменов, для которых повседневные проблемы в постспортивном периоде оказались более серьезными, — это спортсмены, завершившие спортивную деятельность неожиданно. Данные изменения встречаются достоверно чаще в сравнении с теми, для которых уход из спорта был запланированным (15 %). Причем 54 % бывших спортсменов, не собирающихся связывать свое будущее со спортом, — это те спортсмены, для которых уход из спортивной деятельности был не запланированным.

К тому же более половины из тех бывших спортсменов, которые не продолжают после завершения спортивной деятельности поддерживать спортивную форму хотя бы даже периодическими тренировками, — это те спортсмены, для которых уход из спорта был неожиданным событием (57 %), что достоверно чаще в сравнении с бывшими спортсменами первой группы (20 %).

Таким образом, оценка результатов полученных данных говорит о наличии психоэмоциональных дезадаптивных расстройств в процессе социальной адаптации к повседневной жизни после завершения спортивной деятельности в раннем постспортивном периоде.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. У большинства бывших спортсменов-игровиков высокой квалификации в раннем постспортивном периоде достоверно чаще встречаются негативные признаки психосоциальной адаптации.

2. Основными признаками психосоциальной дезадаптации в раннем постспортивном периоде у спортсменов являются ощущение состояния подавленности, нарушения сна, плохое настроение, повышенный уровень тревожности, сложности во взаимоотношениях на работе (учебе), отсутствие желания связывать свое будущее со спортом, наличие сложностей в решении повседневных проблем.

3. Негативный компонент психоэмоциональной составляющей постспортивной адаптации превалирует у бывших спортсменов, для которых уход из спорта был неожиданным событием в сравнении с планово завершившими спортивную деятельность.

4. Незапланированный уход из спорта приводит к психосоциальной дезадаптации бывших

спортсменов, поэтому необходима медико-социальная подготовка к завершению спортивной деятельности, а также медико-психологическая помощь бывшим спортсменам сразу после окончания занятиями спортом.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Антипов В. В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. — 174 с.
2. Внебрачный Д. В., Чернышева Е. Н. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — 2007. — № 3. — С. 35—44.
3. Джандаров Д., Липинский Э., Липинский Ф. / Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. конгр. — М.: 1998. — Т. 2. — С. 368—369.
4. Коган О. С. // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 5. — С. 28—32
5. Лубышева Л. И. // Теория и практика физической культуры. — 2000. — № 6. — С. 13—16.
6. Речкалов А. В., Смелышева Л. Н., Пшеничникова О. Л. // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 6. — С. 47—50.
7. Чернышева Е. Н. // Теория и практика физической культуры. — 2005. — № 9. — С. 60—62