

ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ КРИЗИСОВ В СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЕ: ПУТИ  
ПРЕОДОЛЕНИЯ

*ЗИНОВА У.А.<sup>1</sup>, КАРАПЕТЯН В.С.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>. МАГНИТОГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Г.И. НОСОВА

455000, Россия, Челябинская обл., г. Магнитогорск, пр. Ленина, 38

e-mail: [tya-ulyana@mail.ru](mailto:tya-ulyana@mail.ru)

<sup>2</sup>Yerevan, Armenia ASPU after Kh.Abovyan

e-mail: [vskarapetyan@mail.ru](mailto:vskarapetyan@mail.ru)

Статья посвящена актуальному вопросу кризисных состояний. В статье доказывается, что кризисная ситуация задевает все структуры личности, действует на все стороны жизни, описывается влияние кризиса на личность спортсмена.

**Ключевые слова:** кризисные состояния, кризисы спортивной карьеры, ситуативный кризис, личность спортсмена, влияние кризиса на личность спортсмена.

*Представлена в редакцию 09.03.2021 г.*

Каждый спортсмен живет в собственном мире постоянных тренировок и соревнований, команда заменяет семью; а тренеры, массажисты, психологи родителей. Это не придуманный мир со своими атрибутами, ритуалами и правилами. В профессиональном спорте долгие годы спортсмен живет практически в изоляции от «мирских» развлечений. Чем выше результаты, тем острее протекают периоды кризисов и тем труднее выбраться из них. Проблема кризиса в спортивной карьере не раз уже поднималась исследователями: ей посвящены работы Н. Ю. Борисовой, Я. В. Будник, Р.М. Загайнова, Н. Б. Стамбуловой и др. Рассмотрим теперь, в чем специфика кризисных состояний спортсменов. Осветим этот вопрос, начиная с самых первых шагов человека на пути большого спорта. Спортивные психологи должны проявить максимум внимания к каждой личности, оказавшейся на стадии того или иного кризиса, и помочь различными методами. Как свидетельствуют спортивные психологи, каждый кризис спортивной карьеры протекает по следующей схеме: источники кризиса (проблемы, противоречия); симптомы (т.е. особенности субъективного отражения противоречий, которые проявляются в поведении спортсмена); возможные обстоятельства, усугубляющие протекание кризиса; возможные обстоятельства, ресурсы, ресурсные состояния,

облегчающие выход из кризиса; пути выхода из кризиса; влияние кризиса на успешность деятельности спортсмена; формы «расплаты» за невыход из кризиса; особенности психологической помощи спортсмену. Проанализировав в своей работе классификации спортивных кризисов в спортивной карьере, мы предлагаем свою классификацию, выделяя две большие группы кризисных состояний: ситуационные кризисные состояния в основной спортивной деятельности; ситуационные кризисные состояния в неосновной спортивной деятельности. Эти кризисные состояния можно назвать еще ситуационными кризисными состояниями в основной спортивной деятельности: кризис начала занятий спортом и первых соревнований; кризис поражения; кризис победы; предстартовый кризис; кризис «застоя»; кризис перехода (кризис перехода из массового спорта в спорт высших достижений, кризис перехода из юношеского спорта во взрослый спорт, кризис перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт, кризис перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры, кризис попадания/не попадания в молодежную/взрослую сборную страны); кризис завершения спортивной карьеры (кризис самоопределения в жизни, альтернативы выбора, кризис понимания жизни без спорта, работы, семьи). Кроме того, стоит выделить отдельно ситуационные кризисные состояния в неосновной спортивной деятельности у спортсменов: социальные кризисы (семейно-бытовые кризисы, проблемы и трагедии личной жизни, проблемы, связанные с учебной деятельностью, отношения с тренером и с партнерами по команде, адаптация к новой команде, кризис осознания необходимости постоянной работы и создания семьи); духовные кризисы (кризисное состояние внутреннего душевного мира, кризис ценностей, поиск смысла жизни, культурные и языковые барьеры, кризис формирования новых качеств организма, изменения прикладываемых усилий, гормонального роста организма, кризис смены поколений и т.д.); материальные кризисы (косвенные кризисные состояния: необъективное судейство, маленькая зарплата, переезды в другой город или страну, климатические условия, кризис поддержания формы и т.д.). Предварительно необходимо отметить, что общими (сквозными) признаками кризисных состояний являются: значимые переживания; потребность в коррекции значимых переживаний; доминирование неосновной деятельности (как контрдоминанты основной деятельности); потребность в психологической поддержке (как в конструктивной, так и созерцательно-гуманистической); ухудшение деятельности. Перейдем непосредственно к обсуждению спортивных кризисных состояний.

### **Ситуационные кризисные состояния в основной спортивной деятельности**

Кризис начала спортивной специализации связан с поступлением в спортивную школу или началом занятий в группе специализации у профессионального тренера. Суть данного кризиса составляет адаптация к требованиям вида спорта, тренеру, спортивной группе. Можно выделить три основных вида противоречий. Первый вид подразумевает несоответствие ожиданий юных спортсменов реальному тренировочному процессу. Это часто способствует разочарованию с дальнейшим снижением мотивации. Второй вид противоречий обусловлен необходимостью стремительного овладения основами техники вида спорта и приобретения соответствующего уровня физической подготовленности, т.е. демонстрации высокой обучаемости, способностей к виду спорта. Иногда желания

человека и его возможности не согласуются: либо реализация его амбиций связана с одним видом спорта, но на самом деле физические возможности организма «говорят» о его предназначенности для другого спортивного направления (самое распространенное противопоставление – атлет и силовик). Третий вид противоречий связан с тем, что спортсмен должен положительно зарекомендовать себя уже в первых соревнованиях при полном отсутствии соревновательного опыта.

Таким образом, уже на этапе начальной спортивной специализации перед юным спортсменом встают достаточно сложные задачи. Здесь впервые решается вопрос о его «перспективах» в спорте, проверяются способности, сила и устойчивость мотивации. Преодолевшие кризис, переходят к углубленной тренировке в избранном виде спорта, а не справившиеся с ним обычно переориентируются на другой вид спорта или другие виды деятельности. И это самый адекватный вариант реакции, которая должна быть у каждого, кто обнаружил одну из выше названных трех видов несогласованности.

***Кризис поражения.*** Кризисные состояния после поражения (имеется в виду значимое поражение для спортсмена, имеющее негативные последствия: критика тренера, товарищей по команде, критика в прессе, вывод спортсмена из сборной, перевод в другую команду, потеря места в основном составе команды и т.п.); кризисность данной ситуации определяется неадекватностью результата деятельности (поражения). Кризисное состояние «застоя», подразумевает «застой» в основном виде деятельности, в соревновательных результатах деятельности и в тренировочном процессе. насильственное пребывание в несвойственной роли. Сюда мы относим кризисные состояния семейно-бытовой сферы (проблемы и трагедии личной жизни, которые возникают в том случае, если семья является дополнительной нагрузкой, а иногда – постоянным стрессором. В числе других причин могут быть различные нерешенные проблемы быта, отвлекающие спортсмена от его основной деятельности (здоровье и благополучие родных, взаимоотношения с ними, жилищные проблемы и т.д.). К духовным кризисным состояниям относятся и кризисы внутреннего мира личности, которые, как правило, скрыты от глаз. Суть их состоит в переоценке ценностей внутреннего мира личности, связанной, например, с разочарованием в конкретных людях, по причинам измен, обмана, предательства и т.п., что приводит к переоценке прошлого или настоящего, связанного с этими людьми и т.п. Данная группа специфических кризисных состояний имеет чрезвычайное практическое значение, так как внутренний мир человека, в частности – ценностная ориентация, лежит в основе его мотивации на основную деятельность. К этой группе кризисных состояний должно быть привлечено особое внимание исследователей еще и потому, что изучение их крайне затруднено ввиду интимности данного вида информации, что усугубляется «закрытостью» («замаскированностью») личности известного спортсмена. К данной категории мы относим также кризисы, возникающие как следствие несбалансированности двух сфер: основной деятельности и семейно-бытовой. Данную ситуацию можно считать типичной для людей – «чемпионов» в своей основной деятельности (крупные актеры, представители военных профессий, руководители высокого ранга и т.п.), для которых основная деятельность является главенствующей в жизни и в системе жезненных ценностей. В связи с этим личная жизнь таких , длительное

людей нередко не устроена, и семья не является их прочным «тылом». Такие люди особо нуждаются в психологической поддержке извне, у них мало друзей вне основной деятельности, и их группы психологической поддержки чаще всего малочисленны. Полноценные Психодуховные кризисы часто являются неотъемлемыми спутниками возрастных кризисов – пубертатного, экзистенциального юношеского, середины жизни и инволюционного. Однако, зачастую, кризисные проявления начинаются спонтанно и не связаны с тем или иным выше обозначенным периодом. Также к категории духовных кризисов относятся пережитые в прошлом кризисные состояния, которые человек не смог забыть, которые по-прежнему его волнуют и могут негативно повлиять на его состояние в процессе преодоления новых кризисных ситуаций в будущем. Данные кризисные состояния связаны с кризисом потери или дефицита денег. Мера стоимости имеет и психологическую сущность – чем больше ты имеешь денег, тем больше ты стоишь и ценишь, чем их у тебя меньше – тем ты никчемнее. Эти кризисы также связаны с физическим фактором функционирования тела: болезнь, несчастный случай, операция, рождение ребенка, выкидыш, аборт, чрезвычайное физическое напряжение, длительное лишение пищи, сенсорная депривация, депривация сна, чрезмерный сексуальный опыт, длительная сексуальная неудовлетворенность или травматичный сексуальный опыт, возрастное изменение образа физического, катастрофически быстрое похудение или ожирение. Без психологической поддержки извне преодоление кризисного состояния крайне затруднено. А их непреодоление ведет к ухудшению деятельности, поражению, снижению спортивных результатов, прекращению деятельности и к прогрессирующему дефициту психологической поддержки. Крайне важно практически обеспечить окончательное преодоление каждой кризисной ситуации, непреодоление которой ведет к таким отрицательно-стратегическим последствиям как ухудшение основной деятельности, которая может иметь непоправимые последствия для жизнедеятельности человека (спортсмена). Для преодоления кризисного состояния необходимо понять за счет чего, каких личностных характеристик, спортсмен обычно обеспечивает решение задач и добивается максимального успеха в своей основной деятельности и какой пользуется личной системой преодоления кризисных состояний, так называемый поиск ресурсов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Борисова Н. Ю. Кризисы спорта высших достижений. Попытки предотвратить неминуемое [Электронный ресурс]. URL <https://scienceforum.ru/2015/article/2015008065>.
2. Будник Я. В., Станибула С. А. Кризисы в спортивной деятельности [Электронный ресурс]. URL: <http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/157279/1/542-545.pdf>
3. Загайнов Р. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. М.: Советский спорт, 2010. 117 с.
4. Загайнов Р. Психология современного спорта высших достижений. М. Советский спорт, 2012. 292 с.
5. Зинова У.А. Особенности протекания кризисов в спортивной карьере //ЧФ: ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ - 2020. - №1(39). - с. 26-37
6. Зинова У.А. Кризисы в спортивной карьере /У.А. Зинова//Психология XXI столетия // Сб. по материалам ежегодного Конгресса "Психология XXI столетия" (Ярославль, 27 - 29 октября 2017)/Под ред. Козлова В.В. -Ярославль, ЯрГУ, ЯГПУ, МАПН, 2017-538 с. (с. 129-131)

7. Козлов В.В. Психология кризиса. М.: Институт консультирования и системных решений, 2014 - 528 с.
8. Козлов В.В., Козлов Ю.А. Психотехнология ДМД: дыхание-музыкадвижение. Теория и метод. Методическое пособие для ведущих семинары по ДМД. Ярославль, МАПН, РПФ «Титул», 2021 - 250 с.
9. Кризисы спорта высших достижений. попытки предотвратить неминуемое Борисова Н.Ю. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, e-mail: nadejda0810@mail.ru
10. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2008. 352 с.
11. Стамбулова Н. Б. Кризисы спортивной карьеры // Теория и практика физ. культуры. 1997. № 10. С. 13–17
12. Стамбулова Н.Б. Структурное описание спортивной карьеры / Стамбулова Н. // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. конгр. – М., 2008. – Т. 2. – С. 351-352.

## ԱՄՓՈՓՈՒՄ

### ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԿԱՐԻԵՐԱՅՈՒՄ ՃՂՆԱԺԱՄԵՐԻ ԸՆԹԱՅՔԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ. ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐ ԶԻՆՈՎԱ ՈՒ.Ա., ԿԱՐԱՊԵՏՅԱՆ Վ.Ս.

Հոդվածը նվիրված է ճգնաժամային վիճակների հրատապ խնդրին: Հոդվածն ապացուցում է դա ճգնաժամային իրավիճակը ազդում է անհատականության բոլոր կառուցվածքների վրա, ազդում է անհատականության բոլոր կառուցվածքների վրա, ազդում է կյանքի բոլոր ասպեկտների վրա, նկարագրում է ճգնաժամի ազդեցությունը մարզիկի անհատականության վրա:

**Հիմնաբաներ:** ճգնաժամեր, սպորտային կարիերայի ճգնաժամեր, իրավիճակային ճգնաժամեր, անհատականություն մարզիկ, ճգնաժամի ազդեցությունը մարզիկի անհատականության վրա:

## SUMMARY

### FEATURES OF THE COURSE OF CRISES IN A SPORTS CAREER: SEARCH FOR SOLUTION

ZINOVA U. A., KARAPETYAN V.S.

The article is devoted to the current issue of crisis conditions. The article proves that the crisis situation affects all the structures of the individual, acts on all sides of life, describes the impact of the crisis on the personality of the athlete.

**Keyword:** Crisis conditions, the crisis of a sports career, the situational crisis, the personality of the athlete, the impact of the crisis on the personality of the athlete.

Տպագրության է երաշխավորել հ.գ.թ., դոցենտ Ա.Թադևոսյանը  
17.05.2021թ