

## Исследование особенностей завершения спортивной карьеры (на примере студентов ИФКиС)

*Анненкова Анна Константиновна*

*Студент (бакалавр)*

Алтайский государственный педагогический университет, Институт физической культуры и спорта, Барнаул, Россия  
*E-mail: anna.annenkova.05@mail.ru*

Завершение спортивной карьеры является критическим жизненным этапом, характеризующимся высоким риском психоэмоциональной дезадаптации, утратой идентичности и снижением самооценки. Студенты ИФКиС представляют собой уникальную группу, у которой процесс финиша спортивной карьеры накладывается на этап профессионального становления. Несмотря на значительное количество исследований по психологии спортивной карьеры, специфика завершения карьеры именно у данной категории остается недостаточно изученной.

Цель исследования — выявление особенностей процесса завершения спортивной карьеры у студентов ИФКиС, а также определение факторов, влияющих на успешность постспортивной адаптации в период профессионального обучения.

Гипотеза — наличие психолого-педагогического сопровождения способствует снижению рисков дезадаптации и обеспечивает плавный переход от статуса спортсмена к статусу специалиста в области физической культуры и спорта.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, обобщение, анкетирование, сравнение. Эмпирическое исследование проведено на базе ФГБОУ ВО «АлтГПУ» в марте 2026 года. В выборку вошли 50 студентов 2–4 курсов ИФКиС в возрасте от 19 до 23 лет, имеющих опыт активной спортивной деятельности не менее 5 лет. Среди участников исследования 28 человек (56 %) составили юноши, 22 человека (44 %) – девушки. Распределение по видам спорта включало представителей игровых видов (баскетбол, волейбол – 40 %), циклических видов (легкая атлетика, лыжные гонки – 30 %), сложнокоординационных видов (спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная аэробика – 20 %) и единоборств (10 %).

С целью выявления особенностей завершения спортивной карьеры, нами была разработана анкета, направленная на выявление причин завершения спортивной карьеры, субъективных переживаний студентов на этапе перехода, характера завершения, уровня психоэмоционального напряжения, наличия поддержки, включающая 13 вопросов. Анализ результатов свидетельствует о том, что основными причинами завершения карьеры выступили: травмы и проблемы со здоровьем (48 %), потеря мотивации (36 %), отсутствие перспектив (30 %) и необходимость сосредоточиться на учебе (28 %).

Выявлено, что 42 % респондентов завершили карьеру вынужденно, под влиянием внешних обстоятельств. В данной группе негативные переживания выражены значительно острее.

Доминирующими эмоциональными состояниями у студентов на этапе завершения карьеры являются грусть и сожаление (64 %), тревога (44 %) и опустошение (36 %). При этом 48 % отмечают спокойствие, а 40 % — гордость за достигнутые результаты, что свидетельствует о неоднородности адаптационных возможностей.

Поддержку на этапе завершения карьеры получили лишь 44 % опрошенных (преимущественно от семьи и друзей), при этом 56 % отметили отсутствие какой-либо помощи. Несмотря на трудности, 80 % студентов сохраняют профессиональную направленность,

связывая свое будущее со сферой физической культуры и спорта. При этом 76 % респондентов считают необходимым внедрение системы психолого-педагогического сопровождения спортсменов, завершающих карьеру.

Исходя из результатов анкетирования нами были разработаны практические рекомендации для тренеров (заблаговременная подготовка воспитанников к завершению карьеры, смещение акцента с результата на личностное развитие), спортивных психологов (индивидуальные консультации и групповые тренинги по переосмыслению спортивного опыта), самих спортсменов (планирование перехода от карьеры спортсмена, к другому виду деятельности, использование спортивных компетенций в учебе и профессии) и институционального уровня (создание при ИФКиС службы психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры). В рамках дальнейшего исследования мы планируем провести апробацию разработанных нами рекомендаций.

Выдвинутая гипотеза получила эмпирическое подтверждение. Системное психолого-педагогическое сопровождение, направленное на переосмысление спортивного опыта и формирование новых жизненных целей, способствует снижению рисков дезадаптации и обеспечивает плавный переход студентов ИФКиС от статуса спортсмена к статусу специалиста в области физической культуры и спорта.

### **Источники и литература**

- 1) 1. Высоцкая Т.П. Предложения по социально-психологической адаптации спортсменов высокой квалификации после завершения спортивной карьеры / Т.П. Высоцкая, Т.Н. Шутова, К.Э. Столяр, М.А. Кузьмин. – Москва : Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, [б.г.]. – 54 с. – Текст : непосредственный.
- 2) 2. Никитушкин В.Г. Социальная адаптация спортсменов, завершивших профессиональную карьеру / В.Г. Никитушкин. – Текст : непосредственный // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы IV научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2014. – С. 140–144.