

Т.Д. Арабаджи, О.С. Пономарьов

**ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИСТЕНТНІСТЬ СПОРТСМЕНА ПРИ ЙОГО ПІДГОТОВЦІ ДО ПОСТСПОРТИВНОГО ЖИТТЯ**

**Загальна постановка проблеми.** Сьогодні існує кілька специфічних видів професій і сфер людської діяльності, зайняття якими в силу тих чи інших причин обмежене певним віковим рубежем. І для всіх, хто працює у відповідних сферах, завершення кар'єри і необхідність кардинальної зміни цілей, змісту і характеру діяльності є надзвичайно складною, і навіть часто досить болючою, проблемою. Серед таких сфер можна назвати, наприклад, балет, військову службу офіцерів або зайняття професійним спортом. Кожна людина, особливо та, що досягла у своїй сфері високих результатів, отримала певну популярність і визнання своїх прихильників, у глибині душі добре розуміє неминучість завершення цієї діяльності й кардинальної зміни способу життя. І все одно вона здебільшого виявляється неготовою до настання цього моменту.

Надзвичайно важлива соціальна значущість вказаної проблеми потребує створення і забезпечення належного функціонування відповідної системи підготовки людей таких професій до спокійного переходу з однієї сфери діяльності (після завершення кар'єри в ній) до іншої. Ця система має включати і таку сферу, і формування професійного, психологічного й організаційного забезпечення. Особливої уваги заслуговує розроблення підсистеми психологічної підтримки. У першу чергу це стосується професійних спортсменів у тих видах спорту, в яких людям доводиться закінчувати виступи у відносно молодому віці, коли ще є і сили, і енергія, і амбіції, що можуть бути успішно використані у принципово новій сфері діяльності. Не вистачає лише психологічної готовності для переходу до неї.

Більш того, як переконливо свідчить життєва практика і спеціальні дослідження авторів та їх численні бесіди як з колишніми спортсменами, так і з тими, що тільки опинилися напередодні завершення спортивної кар'єри, їм всім властива одна досить характерна особливість. Вона полягає в активному опорі психіки спортсмена самій думці про необхідність завершення кар'єри і переходу до нової сфери застосування своїх сил, енергії та волі, у тому числі й набутих вольових якостей у процесі активних занять спортом. Ми назвали це явище психологічною резистенцією (від англ. *resistance* – опір) і вважаємо його нормальною реакцією людини на вкрай небажане збурення її звичного комфортного стану, яке до того ж загрожує його збереженню та існуванню.

Таким чином, вже саме існування резистентних властивостей психіки спортсмена та їхній прояв у розглянутому контексті формування завчасної його підготовки до активного життя й діяльності у принципово нових сферах після завершення активної спортивної кар'єри є цікавою й надзвичайно серйозною проблемою не тільки педагогіки спорту, а й соціально-психологічних і педагогічних досліджень взагалі.

**Зв'язок проблеми з теоретичними і прикладними завданнями.** Залучення до занять професійним спортом все більш широкого загалу людей, здебільшого молоді, істотно загострює вказану проблему, оскільки молоді взагалі притаманне скептичне ставлення до свого майбутнього. Молодим людям зазвичай здається, що вони завжди будуть молодими, сильними, здоровими і лишатимуться такими протягом усього свого життя. Це уявлення також стає одним із вагомих джерел формування і розвитку резистентного

ставлення до спроб прищепити їм розуміння того, що колись все одно доведеться розпочатися зі спортом і рішуче обрати зовсім нову для себе сферу життя й діяльності.

Таким чином, прищеплення спортсмену такого розуміння, і тим більш формування, його готовності до такої кардинальної зміни звичного способу життя виявляється досить складним завданням. Для його успішного розв'язання педагогу, тренеру і психологу команди вкрай необхідні надійні практичні рекомендації. Розроблення ж їх та належна апробація потребують наявності відповідних теоретичних і методологічних засад, які можуть бути отримані лише як результат цілеспрямованих системних досліджень у сфері, що поєднує такі специфічні напрями, як психологія особистості, педагогіка і психологія спорту, логіка і психологія діяльності, теорія виховання та інші.

**Аналіз наукових досліджень і публікацій з проблеми.** Порушена проблема має більш широке соціальне значення, ніж тільки підготовка спортсменів, проте ми її розглядатимемо виключно у зв'язку саме з цією сферою людської діяльності. Тому й виходитимемо з того, що вона повинна вважатися невід'ємною складовою частиною психології спорту і фактично є специфічною галуззю в системі наук про психолого-педагогічне забезпечення фізичного виховання і спорту.

Сьогодні психологія спорту є достатньо розвиненою галуззю загальної системи психологічних наук. Однак вона охоплює переважно такі психологічні питання, які стосуються власне спортивної діяльності, фізичної культури та особистості спортсмена. У витоків психології спорту стояли відомі вчені П.А. Рудик, А.Ц. Пуни, В.М. Мельников та інші. Сьогодні ця дисципліна посіла гідне місце в системі підготовки як професійних спортсменів, так і – особливо – тренерів. З'явилася відповідна наукова і навчально-методична література, наприклад, навчальні посібники Є. М. Годунова і Б. І. Мартянова [1], Л.П. Сергієнко [2] та Є.П. Ільїна [3]. В них детально розглядаються проблеми психології особистості і спортивного колективу, психологічні основи спортивної дидактики, психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань тощо. Широкого визнання фахівців набула і відома книга А.А. Тер-Ованесяна "Педагогіка спорту". Цікавими і корисними є також і підручники колективу авторів на чолі з А.А. Сидоровим з педагогіки спорту [4] і з психопедагогіки спорту Г.Д. Горбунова [5].

Власне ж проблемі психологічної підготовки спортсмена до життя у період після закінчення спортивної кар'єри та його психічного стану при переході до цього періоду присвячено, на наш погляд, ще вкрай недостатньо наукових досліджень, а публікації з цієї проблеми з'являються частіше у засобах масової інформації, ніж у наукових виданнях. Одним з приємних винятків може бути хіба що стаття О. Садовник [6]. Вона містить багатий фактичний матеріал, присвячений основним видам діяльності відомих спортсменів після завершення виступів. Однак, на жаль, у цій роботі відсутній глибокий аналіз проблем психології переходу до нового способу життя і діяльності.

Сьогодні набула певного поширення також і мемуарна література колишніх видатних спортсменів. Цінність її може полягати у використанні роздумів людей, досить авторитетних для спортсменів, стосовно необхідності своєчасно, свідомо і вдумливо підходити до планування і проектування свого життя і діяльності у постспортивний період. Проте сучасна молодь взагалі й спортсмени зокрема надзвичайно мало читають, тому в дійсності реальні можливості плідного використання такої літератури є достатньо обмеженими.

**Мета статті.** Надзвичайна важливість порушеної проблеми та її істотна соціальна значущість потребують пошуку шляхів, розроблення і впровадження ефективних методів підготовки професійних спортсменів до успішного життя і діяльності після завершення спортивної кар'єри на основі "м'якого" подолання їх психологічної резистен-

тності в умовах цілеспрямованого і послідовного функціонування спеціального системного психолого-педагогічного забезпечення роботи в команді та клубі в цілому.

У зв'язку з цим метою даної статті є дослідження можливостей, шляхів і способів найбільш доцільної діяльності тренера як педагога і психолога в умовах суттєвої психологічної резистентності спортсменів, які досягли певних успіхів і вважають себе професіоналами.

**Виклад основного матеріалу.** Одним з наслідків постійного поглиблення суспільного поділу праці та науково-технічного і соціального прогресу стає неперервне зростання рівня продуктивності праці й вивільнення зі сфери матеріального виробництва все більшої кількості людей. Так, сьогодні у провідних економічно розвинених країнах 2-5 % населення зайнято у сільському господарстві, яке виробляє продукцію, якої достатньої для того, щоб не тільки нагодувати все населення країни, а ще і певну його частину експортувати. У промисловому виробництві зайнято ще 25-30 % населення. Решта 65-70 % зайнята у невиробничій сфері – у системі послуг, освіті й науці, мистецтві і спорті тощо. Отже, зростання кількості людей, професійна діяльність яких обмежена певними віковими межами, посилює необхідність формування системи послаблення рівня їхньої психологічної резистентності й прищеплення їм готовності спокійно зустрічати вказану межу, завчасно підготувавшись до неї не тільки у морально-психологічному, а й в організаційному, фінансовому, матеріальному і компетентнісному відношеннях.

На наше глибоке переконання, основне завдання створюваної системи цільової підготовки людини до *успішного* (ми це спеціально підкреслюємо) життя й діяльності після завершення спортивної кар'єри має полягати не у руйнуванні цієї резистенції, а у відносно м'якому її подоланні і навіть подальшому її плідному використанні. При цьому ми виходимо з того, що руйнування будь-якого психічного утворення неминуче призводить до завдання певної шкоди всій психіці людини, а отже, й до руйнації системної структури її особистості. Тому необхідно починати з виявлення у спортсмена відчуття тривоги за своє майбутнє і на цій основі допомагати йому визначити її глибинні причини та найбільш доцільні шляхи подолання.

Для того щоб успішно, тобто спокійно й ненав'язливо, але системно і послідовно долати резистентні прояви спортсмена на спроби цілеспрямованої його підготовки до постспортивного періоду життя, необхідно перш за все сформувати у нього звичку до самоаналізу і глибоку внутрішню потребу в такому аналізі. Потреба в самоаналізі дозволяє ефективно використовувати спортсменові свою резистентність для рішучого протистояння шкідливим впливам, у тому числі й для подолання зарозумілості, почуття своєї незамінності, зверхнього ставлення до товаришів по команді, рівень майстерності яких поки що поступається твоєму. До речі, ця потреба взагалі необхідна кожній людині, включаючи й спортсмена навіть під час активного заняття професійним спортом, оскільки вона є одним із плідних джерел і засобів удосконалення майстерності. Особливо вона необхідна в колективних видах спорту, яким є і баскетбол.

Вважаємо за доцільне навести глибоку думку видатного психолога К. К. Платонова про те, що “особливо важливо для самопізнання правильне розуміння своєї ролі у колективі, у суспільстві. Високий рівень самопізнання і, таким чином, самосвідомості у цілому визначає об'єктивно правильне поєднання особливостей особистості і, зокрема, її здібностей, із соціальною роллю цієї особистості”. Вчений цілком справедливо підкреслює при цьому, що “чим вищою є самосвідомість особистості, тим вищою за інших рівних умов є роль її у колективі і суспільстві” [7]. Для командних видів спорту, особливо якщо команда успішно виступає на змаганнях високого рівня, самоаналіз, притаманний її гравцям, є ще і вкрай необхідною умовою формування й дотримання сприят-

ливого психологічного клімату, довірчих відносин і високої корпоративної культури. А вони є чинником, який помітно знижує рівень резистентності позитивним впливам на людину. Саме на це і орієнтована система виховної роботи, яка впроваджується в баскетбольному клубі “Політехнік” Національного технічного університету “Харківський політехнічний інститут”.

Системна організація навчально-тренувального процесу в команді має передбачати не тільки неперервне підвищення спортивної майстерності її учасників і забезпечення піку їхньої фізичної та емоційно-вольової форми на час відповідальних змагань, але й сприятливий психологічний клімат, високу відповідальність перед товаришами, перед своїми уболівальниками, сім'єю і власною совістю, належну загальну і професійну культуру. Із цією метою необхідно, по-перше, забезпечити максимальну довіру вихованців до свого тренера не тільки як до авторитетного фахівця, але і як до інтелектуально розвиненої особистості з високим рівнем культури, широким кругозором і чіткими світоглядними позиціями, як до вмілого педагога і чуйної людини. Його здатність приваблювати людей, культура, високі моральні принципи і характер міжособистісного спілкування помітно знижують їхню резистентність.

По-друге, важливою умовою подолання остраху і невпевненості спортсмена перед невизначеністю його постспортивного життя є здобуття кожним спортсменом освіти у вищому навчальному закладі як фізкультурного, так і будь-якого іншого профілю відповідного до його інтересів, прагнень і переваг. Саме отримання професії вже значною мірою знижує рівень психологічної резистентності спортсмена і підвищує його готовність до успішного життя й діяльності після завершення спортивної кар'єри, відкриває реальні можливості плідно працювати згідно з отриманою освітою і кваліфікацією та досягти самореалізації у новій сфері.

По-третє, ефективним засобом в системі “м'якого” подолання прояву психологічної резистентності спортсмена у надзвичайно важливій для його життя сфері виступає турбота про збереження фізичного, емоційного і морального здоров'я, що має сприяти успішній самореалізації в новій сфері професійної діяльності, яка може вимагати не менше сил і енергії, ніж спортивні змагання. Крім того, вона потребує від нього високої професійної компетенції, творчого підходу, максимальної мобілізації креативних здібностей та інтелектуального потенціалу. Формування у спортсмена так необхідного йому розуміння цих особливостей постспортивної діяльності дає можливість спрямувати його психологічну резистентність на опір проявам ліні, апатії, нерішучості, трансформувати її в енергію дії.

По-четверте, надзвичайно важливим, можливо, навіть стратегічним засобом пропонованої системи повинно стати цілеспрямоване прищеплення кожному спортсменові дбайливого ставлення до отриманого грошового винагородження, до раціонального його витрачання, у тому числі шляхом інвестування у своє майбутнє. Для цього достатньо наводити приклади того, як вкладають свої кошти в успішний бізнес видатні спортсмени, артисти чи представники інших професій, діяльність яких обмежена певним віком.

Таким чином, запропонована система, як переконливо свідчать вже перші результати її впровадження у практику навчально-тренувального процесу і виховної роботи, здатна посилювати згуртованість команди, сприяє максимальному розкриттю творчих здібностей кожного спортсмена та реалізації його особистісного потенціалу. В основу функціонування системи покладено цілеспрямований педагогічний вплив на кожного гравця, який є дидактично вивіреною та максимально індивідуалізованим. Із

цією метою система постійно вдосконалюється, одночасно проводяться теоретичні дослідження самого феномену резистентності.

Так, у процесі спостережень і анкетування спортсменів було встановлено, що психологічна резистентність людини може бути як проявом, так і результатом такої добре відомої властивості її психіки, як ригідність, яка полягає в істотному ускладненні (аж до повної неспроможності) зміни наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, які потребують її перебудови. Як правило, прийнято виокремлювати такі види ригідності: когнітивну, афективну і мотиваційну [8]. Всі вони тією чи іншою мірою мають місце при проявах резистентності спортсмена щодо необхідності формування його розуміння невідворотності завершення з часом спортивної кар'єри. Зазвичай когнітивна ригідність полягає в ускладненні перебудови сприйняття ним нової ситуації та формуванні уявлення про її зміст і сутність. Характерним проявом афективної ригідності стає неадекватність мотиваційних відгуків на зміну важливих чинників його емоцій. Нарешті, мотиваційна ригідність спортсмена полягає у трудності психологічної трансформації системи мотивів у нових, принципово відмінних від звичних йому обставинах, які потребують від нього гнучкості реакції та адекватної зміни своєї поведінки.

Аналіз проявів ригідності психіки спортсменів дозволив встановити, що певний рівень її розвитку при всіх трьох її видах може бути бар'єром не тільки у повсякденному житті, а й навіть під час відповідальних спортивних змагань. Тут бар'єри виявляються у деяких стереотипах дій та неспроможності прийняття спортсменом творчих, нестандартних рішень, які вже тим, що вони неочікувані для суперника, здатні принести успіх команді. Зв'язок ригідності з резистентністю виявляється в тому, що ригідній людині притаманні невпевненість у своїй здатності успішно діяти в нових умовах, а коли ця людина досягла певних успіхів у спорті чи іншій сфері діяльності, вона прагне приховати цю невпевненість підвищеною резистентністю до зовнішніх впливів, спрямованих на допомогу їй у виборі способу дії.

Система "м'якого" подолання резистентності якраз і передбачає перш за все надання ненав'язливої допомоги спортсменам, яким притаманна виразна ригідність психіки. Педагогічна майстерність тренера і мистецтво впливу на спортсмена полягає в тому, щоб ця допомога справляла у того враження, начебто підказане йому рішення було вироблене і прийняте ним самостійно. І в цьому випадку ригідність перетворюється на позитивний чинник, оскільки вона допомагає людині цілеспрямовано й енергійно реалізовувати це рішення, не звертаючи уваги на зовнішні обставини, які перешкоджають його реалізації.

На наше глибоке переконання, яке ґрунтується на результатах аналізу літературних джерел, власних спостережень і бесід з багатьма як активними, так і колишніми спортсменами, рівень резистентності психіки до сприйняття і прийняття нових життєвих реалій, який виявляє людина, зумовлений такою системою чинників:

- він істотно залежить від індивідуальних рис і якостей особистості спортсмена, насамперед стійкістю психіки та життєвими цілями і цінностями.
- рівень резистентності психіки спортсмена до змін визначається його освіченістю та вихованістю, загальною і професійною культурою.
- цей рівень залежить від характеру взаємодії особистості спортсмена із зовнішнім середовищем і його здатності критично оцінювати ці відносини і взаємодію.
- можливо, найголовніше – рівень резистентності та її прояви залежать від тих системно спрямованих дій тренера, педагога і психолога, метою яких стає ефективна

підготовка спортсмена до успішних виступів на змаганнях і до його щасливого життя та плідної діяльності після завершення спортивної кар'єри.

Тренер, як педагог і психолог, має бути готовим взяти відповідальність за свої слова і дії під час професійного спілкування зі спортсменом. Вона включає постановку тільки реалістичних цілей, оскільки психологічно готовий і педагогічно компетентний тренер повинен розуміти не тільки індивідуальні психічні особливості спортсмена, але й обмеженість своїх можливостей щодо впливу на нього. Володіючи ефективними методами переконання і навіювання, тренер тим не менше повинен рішуче відмовитися від нереальних намагань змінити саму особистість спортсмена.

Однак необхідно підтримувати його амбітні плани, наприклад такі, що стосуються подальшого підвищення спортивної майстерності та що спрямовані на успішну діяльність після завершення виступів. Потрібно діяти дуже тонко, вибираючи тактику, яка має запобігати так званій “зоряній хворобі” й зарозумілості, проте й допомагати спортсменові правильно використовувати свою популярність, формувати імідж і публік-релішнз (PR), який може відіграти важливу роль в організації його життя і діяльності та здійсненні планів стосовно нової сфери успішної реалізації набутих у спорті морально-вольових якостей і навичок бійця.

“Персональний PR, – підкреслює О. Садовник, – як у командних, так і в індивідуальних видах спорту, дозволяє спортсменові перетворити своє ім'я на бренд, який не має стосунку до спорту, і підтримувати надалі потрібний імідж цього бренду. У такому разі можна повністю уникнути залежності від особистих спортивних досягнень” [6, с.286]. Останнє зауваження є надзвичайно важливим з позицій нашого дослідження, оскільки у багатьох спортсменів на завершальному етапі кар'єри ці досягнення можуть бути дуже скромними. Дійсно, сили вже не ті, спортсмен швидше втомлюється, він втрачає фізичну форму і все частіше сидить на лаві запасних. Однак його ім'я ще “на слуху”, імідж видатного спортсмена не втрачено і PR активно допомагає певний час протриматися в команді і підготувати собі нову сферу діяльності та себе самого до успішної діяльності.

Це пов'язано з тим, що завдяки іміджу і PR йому легше встановлювати відносини з різними контраптернерами, а самим цим контраптернерам утішно, що вони співпрацюють з широко відомою людиною, яка до того ж ще й часто консультується з ними з суто професійних питань, віддаючи належне їхнім професійним знанням і досвіду. Бренд колишнього відомого спортсмена має підвищити і авторитет його партнерів по бізнесу чи інших сферах діяльності, оскільки потенційним споживачам продукції завжди цікаво мати справу з фірмою, пов'язаною з ім'ям якоїсь знаменитості.

Окремо стоять приклади передчасного завершення людиною спортивної кар'єри внаслідок отриманих травм чи професійних захворювань, які здатні надломити волю й рішучість та створити додаткові психологічні бар'єри. Це суттєво заважає допомозі в організації їхнього постспортивного життя. Проте ця проблема виходить за межі нашого дослідження.

У будь-якому разі психологічна резистентність спортсмена не може розглядатися як щось настільки непереборне, що назавжди закриє для нього можливості піддаватися відповідному психолого-педагогічному впливу, який цілеспрямовано має готувати його до успішного (і це ми ще раз особливо підкреслюємо) життя й діяльності після завершення активної спортивної кар'єри. Але подолання його резистентності є непростим завданням і потребує неабиякої педагогічної майстерності тренера, високої його культури, професійного та особистісного авторитету.

**Висновки.** Виконане дослідження дозволило виявити не тільки існування такого явища, як психологічна резистентність людини щодо цілеспрямованих впливів на неї,

які вона вважає небажаними для себе, а й суттєву роль цього феномену в системі підготовки спортсменів високого класу до успішного життя й діяльності після завершення ними спортивної кар'єри. Результати цього дослідження дають вагомі підстави для таких висновків.

По-перше, більшість спортсменів, які досягають видатних результатів, недостатньо турбує думка про те, що неминуче прийде час, коли доведеться завершити спортивну кар'єру і жити у принципово нових умовах, до яких необхідно не просто пристосуватися, а й заздалегідь готуватися. Вже сама ця думка часто викликає у спортсменів істотну психологічну резистентність.

По-друге, прояви резистентності як активної, інколи навіть агресивної реакції особистості на сторонній вплив на неї та виразного опору цьому впливу можуть погіршити міжособистісні відносини між тренером і спортсменом, отже, і взаєморозуміння між ними. Це небажаним чином позначається на спортивних показниках самого гравця, його стосунках з товаришами та й на загальному стані психологічного клімату в команді.

По-третє, успішним шляхом подолання резистентності і відновлення нормальних взаємин може бути тільки "м'яке" здійснення впливів на спортсмена, коли підкреслюється унікальність його особистості, талант, а навіюване йому в результаті впливу рішення він по можливості сприймає як своє власне, прийняте самостійно на підставі своїх роздумів. Успішне здійснення такого впливу потребує від тренера знання психології спортсмена і належного володіння педагогічною майстерністю.

По-четверте, ефективна підготовка спортсмена до успішного життя і діяльності після завершення спортивної кар'єри можлива при наявності чіткої системи навчально-тренувального процесу, яка передбачає виховну роботу, високий професійний особистісний авторитет тренера та сприятливу соціально-психологічну ситуацію в колективі команди при належному рівні доброзичливості і товариськості у відносинах між спортсменами.

По-п'яте, розв'язання проблеми психологічної резистентності людини має надзвичайно важливе соціальне значення, оскільки дозволяє забезпечити можливість збереження нею життєвого оптимізму і успішної професійної діяльності у новій сфері після закінчення кар'єри, пов'язаної з певними віковими обмеженнями. А для спортсменів це важливо ще й тому, що рятує від песимізму, алкоголізму чи використання їх завдяки набутим ними фізичних якостям кримінальними структурами.

Таким чином, досліджувана проблема дійсно є цікавою з точки зору теоретичних психолого-педагогічних аспектів взагалі та педагогіки спорту зокрема. Водночас вона має і дуже важливе прикладне значення, оскільки її успішне розв'язання дозволяє вирішувати безліч серйозних соціальних завдань і водночас підвищувати рівень спортивних досягнень та примножувати тим самим престиж нашої країни.

**Подальші розвідки з проблеми.** Актуальність і важливість порушеної проблеми та її висока теоретична і прикладна значущість потребують подальшого її глибокого аналізу, розроблення та реалізації системи практичних заходів, що забезпечували б ефективний і безболісний перехід спортсмена від стану активних виступів у професійному спорті до не менш активної і цікавої діяльності в іншій сфері.

Тому наші подальші дослідження будуть спрямовані, з одного боку, на аналіз життєвих успіхів і невдач відомих спортсменів після завершення професійної спортивної кар'єри, а з іншого – на розроблення і реалізацію інноваційної психолого-педагогічної системи та висвітлення досвіду її функціонування у баскетбольному клубі "Політехнік".

**Список літератури:** 1. *Гогунов Е. Н., Март'янов Б. И.* Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издат. центр “Академія”, 2000. – 288 с. 2. *Сергієчко Л. П.* Практикум з психології спорту: Навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. – Харків: ОВС, 2008. – 256 с. 3. *Ильин Е. П.* Психология спорта. - СПб. : Питер, 2009. – 352 с. 4. Педагогика спорта / Сидоров А.А., Карелин А.А., Нелюбин В.В., Иванюженков Б. В. – М.: Дрофа, 2000. – 340 с. 5. *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 2006. – 207 с. 6. *Садовник О.* Персональний імідж спортсменів // Молода спортивна наука України. – 2011. – Т. 1. – С. 286-289. 7. *Платонов К. К.* О системе психологии. – М.: Мысль, 1972. – 216 с. 8. Краткий психологический словарь / Сост. Л. А. Карпенко; Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1985. – 431 с.

**Bibliography (transliterated):** 1. Gogunov E. N., Mart'janov B. I. Psihologija fizicheskogo vospitanija i sporta: Ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ped. ucheb. zavedenij. – M.: Izdat. centr “Akademija”, 2000. – 288 s. 2. Sergiechko L. P. Praktikum z psihologii sportu: Navch. posib. dlja studentiv vivih navchal'nih zakladiv fizichnogo vihovannja i sportu. – Harkiv: OVS, 2008. – 256 s. 3. Il'in E. P. Psihologija sporta. - SPb. : Piter, 2009. – 352 s. 4. Pedagogika sporta / Sidorov A.A., Karelin A.A., Neljubin V.V., Ivanjuzhenkov B. V. – M.: Drofa, 2000. – 340 s. 5. Gorbunov G.D. Psihopedagogika sporta. – M.: FiS, 2006. – 207 s. 6. Sadovnik O. Personal'nij imidzh sportsmeniv // Moloda sportivna nauka Ukraïni. – 2011. – T. 1. – S. 286-289. 7. Platonov K. K. O sisteme psihologii. – M.: Mysl', 1972. – 216 s. 8. Kratkij psihologicheskij slovar' / Sost. L. A. Karpenko; Pod obw. red. A. V. Petrovskogo, M. G. Jaroshevskogo. – M.: Politizdat, 1985. – 431 s.

Т. Д. Арабаджи, А. С. Пономарев

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕЗИСТЕНТНОСТЬ СПОРТСМЕНА ПРИ ЕГО ПОДГОТОВКЕ К ПОСТСПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ**

Анализируется феномен психологической резистентности спортсмена, которая мешает ему адекватно воспринимать саму мысль о необходимости завершения спортивной карьеры и поиска новой сферы деятельности. Показана необходимость создания целенаправленной системы психолого-педагогического влияния на спортсмена, которая бы охватывала не только учебно-тренировочный процесс, но и воспитание спортсменов. Одним из ее направлений должна быть и их подготовка к постспортивной жизни, в том числе и через преодоление резистентности.

T. Arabadgi, A. Ponomaryov

### **PSYCHOLOGICAL RESISTANCE OF SPORTSMAN AT ITS PREPARATION TO POST-SPORTING LIFE**

The phenomenon of psychological resistance of sportsman, which interferes with it is adequate to perceive thought about the necessity of completion of sporting career and search of a new sphere of activity, is analyzed. The necessity of creation of the purposeful system of psychological and pedagogical influence on a sportsman, which would engulf not only an study-trening process but also education of sportsmen, is shown. To one of its directions owes to be their preparation at the post-sporting life, in to that the number through overcoming of resistance.

*Стаття надійшла до редакційної колегії 01.11.2011*



