

Князев А.П., Алабужев С.А.

## **ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УХОД ИЗ СПОРТА МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

### **Аннотация**

Проблема прекращения занятий юными спортсменами в 15-17 летнем возрасте наблюдается практически во всех видах спорта. Данному вопросу посвящен ряд исследований (Буссман Г., 2006, Станбулова Н.Б., 1997, Усманова Е.Н., 2014 и др.) В работах этих авторов достаточно полно отражены психолого-педагогические факторы, влияющие на прекращение занятий спортом спортсменов данного возраста, проведен факторный анализ, разработаны педагогические технологии сопровождения перехода юношей-спортсменов во взрослый спорт. Сохранение контингента молодых перспективных спортсменов в данном возрасте позволило бы обострить конкуренцию как между ними самими, так и со спортсменами основного возраста, что в итоге привело бы к достижению более высоких результатов. На наш взгляд в вышеперечисленных исследованиях недостаточно отражены количественные и качественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок, что является одной из главных причин снижения результатов и, как следствие, прекращение занятий спортом. В нашем исследовании предпринята попытка сделать больший акцент на факторе превышения рекомендуемых тренировочных и соревновательных нагрузок, а также уточнить значение других факторов, изученных ранее.

### **Методика исследования**

Проведен анализ документальных данных (дневники спортсменов, индивидуальные планы спортсменов, протоколы соревнований) по ведущим в Удмуртской Республике видам спорта: легкой атлетике, биатлону и лыжным гонкам. С целью выявления психолого-педагогических и социальных факторов проведен опрос тренеров и спортсменов. В вопросе приняли участие 10 тренеров по лыжным гонкам, 7 тренеров по биатлону и 5 тренеров по легкой атлетике. Также были опрошены спортсмены по указанным видам спорта. В

опросе приняли участие спортсмены 1975-1992 годов рождения: 12 лыжников, 10 биатлонистов, 12 легкоатлетов.

### **Результаты исследования**

В результате анализа литературных источников определен список психолого-педагогических проблем, способствующих уходу спортсменов на этапе перехода из юношеского спорта в спорт высших достижений: отсутствие заработка за счет спорта; желание иметь профессию вне сферы спорта; наличие травмы или совокупность старых травм; наличие перегрузки/перетренированность; отсутствие/сниженная мотивация; отсутствие спортивной команды; плохие взаимоотношения с тренером; влияние мнения родителей; отсутствие финансирования занятий, учебно-тренировочных сборов, соревнований; трудность совмещения учебных и спортивных занятий; потеря интереса к тренировкам/к спорту вообще; низкая популярность выбранного вида спорта в городе, стране, мире; отсутствие роста результатов; семейные обстоятельства; достижение предельного возраста.

Выявилось, что наибольшее значения ухода юных спортсменов из спорта имеют такие факторы, как: отсутствие заработка за счет спорта; желание иметь профессию вне сферы спорта; отсутствие/снижение мотивации; наличие серьезной травмы или совокупности недолеченных старых травм; отсутствие спортивных результатов; сложности во взаимоотношениях в системе «тренер-спортмен». Наименьшие показатели в опросе получили такие факторы, как «наличие перегрузки, перетренированность» и «отсутствие команды».

Отсутствие результатов и отсутствие мотивации называется одной из главных причин прекращения спортивной деятельности у юных спортсменов, однако, данные причины могут быть тесно связаны с характером и величиной тренировочных и соревновательных нагрузок. Превышение объема и интенсивности нагрузок и несоблюдение индивидуального подхода к подготовке спортсменов в большинстве случаев ведет к прекращению роста спортивных результатов и снижению мотивации к дальнейшим занятиям.

По опросу спортсменов относительно характера и объема тренировочных нагрузок в таких видах спорта, как лыжные гонки и биатлон, было выявлено, что объемы тренировочных нагрузок превышали рекомендуемые примерными программами физической подготовки по данным видам спорта. Количество соревнований и их плотность также была высокой, что связано с тем, что спортсменам приходится выступать в составе сборных различных организаций (вузов, региона, клуба) для того, чтобы улучшить свое материально положение.

По результатам опроса многие тренеры, работающие с лыжниками и биатлонистами, согласились с тем, что объем тренировочных нагрузок превышал рекомендуемые нормы, обосновывая данный факт тем, что такой объем необходим для того, чтобы спортсмены были готовы выполнять объем нагрузок сборной команды страны. Кроме того, тренеры получают заработную плату исходя из результатов, показанными их спортсменами, что также мотивирует их давать большие физические нагрузки.

В легкой атлетике, в отличие от лыжных гонок и биатлона, спортсмены специализируются в дисциплинах, связанных не только с проявлением выносливости, но также с преимущественным проявлением скоростно-силовых и координационных способностей и факторы прекращения занятий в различных дисциплинах несколько отличаются друг от друга. Большинство легкоатлетов при опросе также выделили причину отсутствия заработка за счет спорта, невозможность обеспечить себя и свою семью данной деятельностью. Некоторые легкоатлеты, специализирующиеся в беге на короткие дистанции, не видят перспективы в занятиях, так как наблюдают, что Российские легкоатлеты в настоящее время не конкурентоспособны в спринтерских дистанциях на европейской и мировой арене, и считают, что не добьются желаемых успехов в этих дисциплинах. По этим же причинам многие успешные спортсмены переходят в смежные оплачиваемые виды спорта, такие как пожарно-прикладной спорт.

Многие спортсмены на уровне первых взрослых разрядов и КМС прекращают занятия спортом из-за застоя в росте спортивных результатов, хотя многие

тренеры утверждают, что делали коррективы в методиках тренировки, смещая акценты и вводя новые средства тренировок при таких застоях.

По причине превышения рекомендуемого объема тренировочных нагрузок занятия прекратил лишь один опрошенный легкоатлет, специализировавшийся в дисциплине связанной с проявлением выносливости. Один опрошенный легкоатлет прекратил занятия из-за проблем со здоровьем. Также при опросе тренеров был выявлено несколько случаев неспособности спортсменов выполнить запланированный тренировочный объем, не превышающий рекомендуемые нормы, в связи с особенностями психики спортсмена: «страха перед нагрузками», «жалостью к себе», «неумением терпеть». Для многих спортсменов, не поступивших или окончивших университет, переломным моментом является призыв на службу в вооруженные силы. Такой длительный перерыв для многих означает значительную потерю спортивной формы и снижение мотивации для дальнейших занятий спортом на высоком уровне.

### **Заключение**

Таким образом, на наш взгляд, такие факторы ухода из спорта, как отсутствие заработка за счет спорта, отсутствие/сниженная мотивация и отсутствие роста результатов, являются следствием других факторов, в первую очередь связанных с характером тренировок, предлагаемых тренером: неадекватностью объемов физической нагрузки, отсутствием индивидуального подхода в подготовке спортсменов, отсутствием способностей у самих спортсменов. В то же время, проблема превышения рекомендуемого объема тренировочных нагрузок чаще встречается в видах спорта и спортивных дисциплинах, связанных с проявлением выносливости: лыжных гонках, биатлоне, беге на длинные дистанции, что во многом обусловлено системой оплаты детских тренеров за результаты, показанными юными спортсменами, без перспективного планирования тренировочного процесса на результат во взрослом спорте, несмотря на тот факт, что выносливость является тем качеством, которое лучше поддается тренировке во взрослом спорте. В скоростно-силовых и координационных дисциплинах по результатам опроса

основными причинами все же являются социальные факторы, многие из которых могут быть решены только на государственном уровне.

#### Список литературы

1. Винер-Усманова, И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04 / Винер-Усманова Ирина Александровна. - СПб., 2013. - 47 с.
2. Дергач Елена Абрамовна. Педагогическое обеспечение процесса перехода спортсменов-юношей в спорт высших достижений: диссертация ... кандидата Педагогических наук: 13.00.04 / Дергач Елена Абрамовна; [Место защиты: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева], 2016
3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М. : Астрель, 2002. - 864 с.
4. Буссман, Г. Факторы, влияющие на уход из спорта юных спортсменов / Г. Буссман // Спортивная наука в зарубежных странах / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2006. - № 2. - С. 60-66.