

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ГИМНАСТОК НА
ПРОТЯЖЕНИИ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ И ПОСЛЕ ЕЕ
ЗАВЕРШЕНИЯ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 332 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

МЕЛЬНИКОВОЙ СВЕТЛАНЫ АНДРЕЕВНЫ

Научный руководитель
к.пед.н., доцент

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

Введение

В настоящее время уделяется недостаточно внимания изучению психологии спортивной деятельности и, в частности, психологических особенностей личности спортсмена при преодолении кризисов спортивной карьеры на разных ее этапах. [27]

Таким образом, изучение спортивной карьеры, оценка человеческого потенциала для адаптации в сложных жизненных ситуациях, является важнейшим условием разработки необходимого психолого-педагогического сопровождения спортсмена. [29] [57]

Период завершения спортивной карьеры и переход от спортивной карьеры к жизни после спорта – это один из самых сложных и стрессовых периодов в жизни спортсмена, особенно если человек был связан со спортом на протяжении длительного времени. Статистика свидетельствует о проблемах социальной и психологической адаптации спортсменов после завершения спортивной карьеры.

Поэтому необходимо не только дальнейшее изучение основных причин возникновения кризисных состояний, но и поиск решений и действий по их устранению.

Характеристика психического состояния спортсмена в процессе завершения спортивной карьеры является в настоящий момент актуальной проблемой психологии спорта. Необходимость изучения индивидуального адаптационного потенциала личности спортсмена и психологического сопровождения спортивной карьеры обусловлена тем, что на каждом этапе спортивной деятельности у спортсмена могут появляться специфические проблемы, которые он не может разрешить, но от решения которых зависит успешное продолжение и завершение спортивной деятельности.

Следовательно, в силу недостаточной теоретической и практической разработанности данная проблема требует к себе пристального внимания.

Заинтересованность общества в популяризации спорта и физической активности населения, участии граждан всех возрастов в спортивном движении, повышении конкурентоспособности российского спорта и создании условий для успешной адаптации спортсменов при завершении спортивной карьеры подтверждает актуальность темы исследования.

Цель исследования: исследование психологического сопровождения спортсменок на различных этапах спортивной карьеры и переживания кризиса завершения спортивной деятельности в художественной гимнастике.

Гипотезы исследования: переживания спортсменок на различных этапах спортивной карьеры и после окончания спортивной деятельности характеризуются негативным фоном и отрицательно влияют на их социальную адаптацию, вместе с тем спортивная деятельность влияет на развитие жизнестойкости гимнасток на протяжении всей спортивной карьеры и дальнейшую адаптацию после ее завершения.

Итак, в соответствии с поставленной целью и сформированными гипотезами были определены следующие **задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу, раскрыть теоретические основы переживания спортсменами кризиса завершения спортивной карьеры в художественной гимнастике.
2. Оценить психические состояния гимнасток и особенности переживания кризиса завершения спортивной карьеры в данном виде спорта.
3. Оценить способность гимнасток переносить стрессовые ситуации и умение быстро адаптироваться к изменяющейся обстановке.
4. Провести сравнительный анализ полученных результатов.

Объект исследования – кризисные ситуации на различных этапах спортивной карьеры в художественной гимнастике.

Предмет исследования – индивидуально-психологические особенности гимнасток и их проявление в спортивной деятельности.

В соответствии с намеченной целью и задачами были определены следующие основные **методы исследования**:

1. Теоретический анализ социологической, психолого-педагогической и специальной литературы.
2. Интервью и беседа со спортсменами, тренерами, врачами, психологами национальной команды по художественной гимнастике.
3. Анкетирование (авторская анкета, направленная на изучения переживаний юных и профессиональных спортсменов, связанных с уходом из спорта).
4. Тестирование с использованием стандартных психодиагностических методик: мотивационный тест А. Реана; изучение индивидуальных свойств темперамента – тест Г. Айзенка; оценка ресурсных запасов личности; тест жизнестойкости.
5. Сбор фактов по изучаемой проблеме, анализ и обобщение полученных данных.

Методологическую и теоретическую основу работы для достижения цели исследования и решения поставленных задач составляет комплекс взаимодополняющих методов исследования:

методики физического воспитания, в частности: концептуальные положения в области изучения кризисов и адаптации в спортивной карьере, теория физического воспитания и спортивной тренировки (Лупекина Е.А., Мельникова О.Н., Стамбулова Н.Б., Филин В.П., Б.Г. Ананьев, Ильин, Е.П. Маклаков А. Г); теория и методика развития физических качеств (Винер И.А., Карпенко Л.А); теория и методика художественной гимнастики (Винер И.А., Карпенко Л.А., Кувшинникова С.А., Лисицкая Т.С., Степанова И.А); теория самоопределения (Райан Р., Деси Э., Гордеева Т.О.), основные теоретические и экспериментальные направления совладания человека со стрессом Ричарда Лазаруса и Сюзан Фолкман (Реан А.А., Лазарус Р., Фолкман С.);

- диагностические методы: диагностика самооценки и методика определения темперамента по Г. Айзенку;; мотивационный тест А. Реана; оценка ресурсных запасов личности по теории сохранения ресурсов Стивена Хобфолла; тест жизнестойкости; авторская анкета «Спортивная карьера»;

- наблюдения за спортсменами в определенных условиях: на тренировках и во время соревнований;

- социологические методы сбора первичной информации: анализ документов, анкетный опрос спортсменок, родителей юных гимнасток, интервью со спортсменами, тренерами, врачами, психологами национальной команды по художественной гимнастике;

Новизна данного научного исследования заключается в изучении проблем психологических травм спортсменов на этапах спортивной карьеры и при ее завершении. Возникающие проблемы не зависят от уровня спортсмена, они определяются психической прочностью и устойчивостью самих спортсменов; их окружением: родители, тренеры, спортивная команда. При завершении спортивной карьеры психологические проблемы могут лишь обостряться. При этом выявлены психолого-педагогические условия процесса социальной адаптации спортсменов, установлены основные направления психолого-педагогической поддержки социальной адаптации спортсменов после окончания спортивной карьеры.

Теоретическая значимость данной научно-исследовательской работы состоит в следующем:

- получение более подробного представления о характере и особенностях адаптации спортсменов в процессе спортивной карьеры и после ее завершения;

- раскрытие новых граней данного вопроса: проблемы физического и психического здоровья спортсменок в художественной гимнастике;

- установление факторов, определяющих процесс социальной адаптации спортсменов, завершающих профессиональную карьеру;

- расширение подходов к изучению проблем в художественной гимнастике в современных условиях.

Результаты данной работы можно использовать для оптимизации изучения данной темы.

Полученные сведения отражают важность понимания ответственности тренера в воспитании юных спортсменов сильными и уверенными в себе личностями; сущности проблемы социально-психологической адаптации спортсменов, завершающих профессиональную карьеру, успешного преодоления психологических травм и дальнейшего включения спортсменов в новую социальную среду и систему социальных отношений, основанных на их интересах.

Практическая значимость исследования заключается в следующем:

- полученные в исследовании научные результаты позволяют реально повысить успешность процесса социальной адаптации спортсменов, завершающих свою карьеру и активно использовать ее возможность в новой профессиональной деятельности;

- собранный в исследовании материал о психолого-педагогических условиях социальной адаптации спортсменов может служить основой для разработки и совершенствования различных программ для этой цели, результаты могут быть применимы в работе тренеров, психологов для сопровождения спортсменов от начала карьеры до ее завершения, а также полезны будут родителям юных спортсменов;

- опрос, проведенный у респондентов, мнением которых раньше не интересовались (юные гимнастки и их родители), оказался самым эффективным и репрезентативным и помог определить направление дальнейшего развития этой темы;

- проведенные исследования дали ответы на вопросы, которые волнуют спортсменов, тренеров, родителей будущих чемпионов;

- были сформулированы рекомендации по адаптации спортсменов после завершения спортивной карьеры.

Тестирования, проведенные при написании данной работы, подтвердили предыдущие теоретические изыскания.

Основные этапы научно-исследовательской работы:

На первом этапе осуществлялся теоретический анализ социологической, специальной психолого-педагогической литературы, были подобраны диагностические материалы, определена опытно-экспериментальная база.

На втором этапе было проведено эмпирическое исследование индивидуально-психических особенностей переживания кризиса завершения спортивной карьеры. Проводилась обработка, качественный и количественный анализ полученных результатов. Исследованием были охвачены гимнастки и тренерско-педагогический состав, представляющие спортивные организации: Центр Олимпийской Подготовки И. А. Винер, Государственное Бюджетное Учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва - 74» Департамента спорта и туризма, спортивный клуб «Школа Ольги Капрановой» г. Москва, спортивный клуб по художественной гимнастике «Сияние» г. Саратов.

На третьем этапе осуществлялся анализ результатов, изложение выводов исследования, оформление выпускной квалификационной работы.

Проведенный в первой главе анализ особенностей спортивной карьеры в художественной гимнастике, а также причин преждевременного окончания карьеры и проблем социальной адаптации гимнасток позволяет сделать вывод, что адаптация является важным свойством психики, которое развивается в той или иной степени при определенных условиях и зависит от определенных качеств самой спортсменки. Исследования механизмов адаптации человека к кризисным ситуациям позволили выделить две характеристики,

объединяющие психофизиологический, психологический и социально-психологический уровни адаптации: психическое состояние и отношение человека. Это заключение позволяет приступить к разработке практической части исследования.

Исследования проводились на базе Центра Олимпийской Подготовки И. А. Винер, Государственного Бюджетного Учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва - 74» Департамента спорта и туризма г. Москвы и спортивного клуба «Школа Ольги Капрановой» в период с 2021 по 2023 год; на базе спортивного клуба «Сияние» г. Саратова в период с 19 января 2023 года по 03 марта 2023 года.

В исследовании приняло участие 30 человек: члены сборной страны, гимнастки Центра Олимпийской подготовки и Спортивной школы Олимпийского резерва - 74 Департамента спорта и туризма г. Москвы.

Также этот тест проводился во время научно-педагогической практики при проведении педагогического эксперимента в спортивном клубе «Сияние» г. Саратов. Участвовали 28 гимнасток в возрасте 7-9 лет.

В экспериментальной работе приняло участие:

- 30 спортсменок: члены сборной страны, гимнастки Центра Олимпийской подготовки и «Спортивной школы Олимпийского резерва - 74» г. Москвы - из них 4 - Мастера спорта международного класса, 6 - Мастеров спорта, и 8 - Кандидатов в мастера спорта, 12 - I-й взрослый разряд;

- 14 гимнасток, членов сборной страны, завершивших спортивную карьеру в 2022 году;

- 28 гимнасток, членов спортивного клуба «Школа Ольги Капрановой» в возрасте 8-11 лет;

- 28 гимнасток в возрасте 7-9 лет спортивного клуба «Сияние» г. Саратова.

Для проверки выдвинутых в данной работе гипотез была проведена серия экспериментов: наблюдение, психодиагностические методы: беседы со спортсменами и тренерами, опросы, анкетирование, тестирование; математические методы обработки данных. Для сравнительного описания полученных результатов использовались таблицы, столбчатые и круговые диаграммы.

1. В результате анализа научной литературы и мнения специалистов выявлено, что занятия художественной гимнастики оказывают положительное влияние на физическое и психическое развитие личности. Организация тренировочного процесса должна определяться с учетом особенностей развития спортивной карьеры в художественной гимнастике. Необходимо учитывать факторы, которые могут повлиять на преждевременное завершение спортивной карьеры. Это, прежде всего, кризис переходного возраста гимнасток, травмы, конкуренция внутри команды и наступление кризиса приоритетов у спортсменки. Их трудно преодолеть без поддержки тренера, семьи и друзей. [1]

2. Результаты тестирования позволяют утверждать, что девочки экспериментальной группы показали более высокие показатели. Разработанные комплексы специальных тренировок с индивидуальным подходом к каждой гимнастке и привлечение спортивного психолога дают основание для заключения, что в основе психологической подготовки в художественной гимнастике лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности спортсменки. Таким образом, изучение личностных качеств гимнасток поможет добиться лучших результатов и закончить спортивную карьеру без тяжелых травм и нервных срывов.

3. В работе подтверждена гипотеза, что спортивная деятельность влияет на развитие жизнестойкости спортсменов на протяжении всей спортивной карьеры и при дальнейшей адаптации после ее завершения. Тестирование и беседы с гимнастками Центра Олимпийской Подготовки и членами сборной

страны показали, что спортсменки, с детства, приученные к работе и дисциплине, вырастают сильными личностями. Художественная гимнастика учит побеждать. Она развивает физическую выносливость и уникальные психологические особенности: уверенность в себе, целеустремленность, эмоциональный интеллект. Опыт тренировок и соревнований помогает гимнасткам адаптироваться после окончания спортивной карьеры.

4. В ходе проведенных исследований получены экспериментальные подтверждения справедливости гипотезы, что переживание спортсменами на этапе завершения спортивной карьеры и после окончания спортивной деятельности характеризуется негативным фоном и отрицательно влияет на их социальную адаптацию. В некоторых случаях можно говорить о кризисе, который не каждый спортсмен может преодолеть самостоятельно.

Для самореализации спортсменов в спорте и успешной адаптации после его завершения:

- необходимо уделять внимание психологической подготовки спортсменов, вовремя определять и развивать личностные особенности спортсменов: уверенность в себе, способность преодолевать трудности, оптимистичность, активность личностной позиции, мотивация достижения успеха, умение управлять своими эмоциями и стрессом, что позволит достигнуть своих целей в спорте и успешно адаптироваться после окончания карьеры [4];

- теоретически обосновать педагогическое и психологическое сопровождение спортсменов в период спортивной деятельности для полной реализации личностного потенциала спортсмена;

- для осуществления педагогического и психологического сопровождения спортсмена необходимо разработать индивидуальную программу для повышения внутренней мотивации, которая учтет личностные качества спортсмена, создаст условия для развития потребности в самостоятельности и ощущения успеха, что несомненно будет способствовать успешной адаптации после завершения спортивной карьеры; [35]

- важно обеспечить социальную защищенность спортсменов в сфере медицинского обслуживания;

- нужны программы социально-психологической поддержки гимнасток, которые должны включать в себя, во-первых, привлечение профессионального психологического консультирования для решения задач планирования новой профессиональной карьеры; во-вторых, обучение новой профессии и помощь в поиске работы, для решения этих вопросов необходимо создание финансовых резервов и базы данных профессиональных спортсменов; [2] [7] Хорошей помощью будут мероприятия, которые помогут гимнасткам сохранить связь с спортом и находиться в обществе, где они чувствуют себя уверенно. [12] [31]

Действительно, если человек найдет другие значимые цели и смысл своей жизни, то у него появится вдохновение жить и двигаться дальше.