



СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ЖЕНЩИН В СПОРТЕ

УДК 378

Шарипов М.Ф.¹

Симонова А.К.²

¹ Уральский государственный университет физической культуры
454091, Россия, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1

² Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК"
620146, Россия, г. Екатеринбург, ул. Шаумяна, 85

Аннотация.

Актуальность. Профессиональный спорт – это престижно. Многие спортсмены выбирают занятие спортом в качестве своей основной деятельности. Но возраст и конкуренция не позволяют спортсменам оставаться долго на своем привычном месте. В статье исследуются причины, способные увеличить кризис спортсменов после завершения карьеры. Основные психологические проблемы спортсменов заключаются в негативных состояниях и необходимости профессионального самонаопределения. Также предлагаются факторы, нацеленные на «смягчение» кризиса.

Цель исследования - разработать систему интеграции девушек-спортсменок в социальную жизнь.

Организация и методы исследования. Было проведено социологическое исследование «Женщина и спорт». В опросе приняли участие 108 девушек-спортсменок из Екатеринбурга. Респондентам была предложена анкета из 22-х вопросов, касающихся жизненных планов, самооценки личностных качеств и выяснения отношения женщин-спортсменок к занятиям спортом. В анкетировании приняли участие спортсменки 12 видов спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Как показало наше исследование, большинство респонденток (60 % опрошенных) начали заниматься спортом еще в детстве, в возрасте до 10-ти лет. Третья часть спортсменок приступили к спортивным занятиям в 11 – 12 лет и только 3,5 % опрошенных пришли в спорт в 15 лет и старше. Полученные нами данные подтверждают современную тенденцию омоложения женского спорта.

Выводы. Выявлено, что адаптация спортсмена к социальной жизни вне спорта зависит от уровня достигнутых им результатов: чем выше спортивные результаты, тем сложнее социальная адаптация. Женщины, отдавшие много лет спорту, не жалеют о принятом когда-то решении заниматься спортом и считают его правильным. Полученные результаты позволяют утверждать, что женщины в современном обществе получили новые возможности для реализации спортивных интересов. Есть основания полагать, что XXI в. станет веком их новых спортивных достижений.

Ключевые слова: социальная адаптация; спорт; профессиональный спорт; спортсмены; завершение карьеры; карьера; спортивная карьера; кризис.

Конфликт интересов: один из авторов является членом редакционной коллегии журнала

Для цитирования Шарипов М.Ф., Симонова А.К. Социальная адаптация женщин в спорте // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2023. Т12. №4.
<https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-12-4-69-74>

Дата поступления статьи: 30.05.2023.

Дата принятия статьи к публикации: 28.08.2023

Дата публикации статьи: 03.11.2023

Информация для связи с автором: asimonova@bk.ru.

SOCIAL ADAPTATION OF WOMEN IN SPORTS

Marat F. Sharipov ¹
Alina K. Simonova ²

¹ Ural state university of physical education
1 Orjonikidze st., Chelyabinsk, Russia, 454091

² Ekaterinburg Institute of Physical Culture
85 Shaumyan str., Yekaterinburg, Russia 620146

Annotation.

Relevance. Professional sports are prestigious. Many athletes choose to engage in sports as their main activity. But age and competition do not allow athletes to stay in their usual place for a long time. The article examines the reasons that can increase the crisis of athletes after the end of their careers. The main psychological problems of athletes are negative states and the need for professional self-determination. Factors aimed at "mitigating" the crisis are also proposed.

The purpose of the study is to develop a system for integrating female athletes into social life.

Organization and methods of research. A sociological study "Women and sports" was conducted. 108 female athletes from Yekaterinburg took part in the survey. The respondents were offered a questionnaire of 22 questions concerning life plans, self-assessment of personal qualities and clarification of the attitude of female athletes to sports. Female athletes from 12 sports took part in the survey.

The results of the study and their discussion. As our study showed, the majority of patients (60% of the respondents) started playing sports in childhood, at the age of 10. A third of the athletes started sports activities at the age of 11-12, and only 3.5% of the respondents joined the sport at the age of 15 and older. The data we have obtained confirm the current trend of rejuvenation of women's sports.

Conclusions. It was revealed that an athlete's adaptation to social life outside of sports depends on the level of results achieved by him: the higher the sports results, the more difficult the social adaptation. Women who have given many years to sports do not regret the decision they once made to play sports and consider it the right one. The results obtained allow us to assert that women in modern society have received new opportunities for the realization of sports interests. There is reason to believe that the 21st century will be the century of their new sporting achievements.

Keywords: social adaptation, sport, professional sports, athletes, the completion of a career, career, sports career, crisis.

Conflict of interest: one of the authors is a member of the editorial board of the journal.

For citation: Sharipov M.F., Simonova A.K. Social adaptation of women in sports // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2023. T12. №4. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-12-4-69-74>

Date of receipt of the article: 30.05.2023

Date of acceptance of the article for publication: 28.08.2023

Date of publication of the article: 03.11.2023

Information for contacting the author: asimonova@bk.ru

Введение

Во всем мире женщины с большим энтузиазмом не только занимаются традиционно женскими видами спорта, но и осваивают все новые и новые спортивные дисциплины. Они достигают высочайших спортивных результатов, приближаясь к абсолютным рекордам, установленным мужчинами.

Спортсменки – это совершенно особая социальная категория, для которой характерен спортивный стиль жизни,

предполагающий отказ от многих привычных для обычных людей радостей жизни, ограниченные возможности общения, экстремальные физические нагрузки - все это отличает спортсменку от других представительниц слабого пола.

Снизить негативное влияние экстремальных нагрузок, найти способы их регламентации, обеспечить медицинский контроль, оптимально совместить спортивный режим с выполнением особой биосоциальной роли женщины – вот задача ученых,

тренеров, руководителей сферы спорта. Социологам, чтобы определиться в приоритетных направлениях своего участия в решении данных проблем необходимо ответить на ряд вопросов:

- соотносятся ли спортивные интересы женщин с той социальной ролью, которую они реализуют в обществе?
- согласуется ли спортивная деятельность с женской психикой, с понятием женственности, принятым в данном социуме?
- останется ли женщина и после занятий спортивной деятельностью здоровой, способной к созданию семьи, рождению детей?
- будет ли она счастлива после завершения спортивной карьеры?

После окончания спортивной карьеры почти у всех девушек возникает проблема: как жить дальше? Как строить свои отношения вне спорта?

Методика и организация исследования. Было проведено социологическое исследование «Женщина и спорт». В опросе приняли участие 108 девушек-спортсменок из Екатеринбурга. Респонденткам была предложена анкета из 22-х вопросов, касающихся жизненных планов, самооценки личностных качеств и выяснения отношения женщин-спортсменок к занятиям спортом. В анкетировании приняли участие спортсменки 12 видов спорта. Из них опрошено около 30 % спортсменок I разряда и кандидатов в мастера спорта, 5,3 % составили мастера спорта, 16,5 % – спортсменки массовых разрядов.

В возрастном аспекте все спортсменки разделились на три категории: до 18 лет – 43 % опрошенных; 19-22 лет – 35,5% и 23 лет и старше – 20% респонденток.

Результаты исследования и их обсуждение. Как показало наше исследование, большинство респонденток (60 % опрошенных) начали заниматься спортом еще в детстве, в возрасте до 10-ти лет. Третья часть спортсменок приступили к спортивным занятиям в 11 – 12 лет и только 3,5 % опрошенных пришли в спорт в 15 лет и старше. Полученные нами данные подтверждают современную тенденцию омоложения женского спорта. И это понятно: стремительный рост рекордов вынуждает тренеров привлекать к занятиям спортом детей дошкольного и

младшего школьного возраста. Данная тенденция характерна для развития современного спорта, в том числе и международного.

Перед тренером стоят сложные задачи, требующие высокого педагогического мастерства, способности гармонично формировать в девочке-спортсменке и любовь к спорту, и физические качества, и двигательные умения в соответствии с той ролью, которую ей придется в будущем исполнять. В педагогическом арсенале тренера должны быть подобраны разнообразные методы и средства воздействия на физические и духовные качества девочек-спортсменок. И они, конечно, должны быть отличны от системы воспитания и тренировки мальчиков в нормировании физических нагрузок, в особом педагогическом такте, предупредительном отношении тренера, его акцентированном внимании на возрастных особенностях развития психики и физического состояния девочек-спортсменок.

Спортивная карьера юной спортсменки не всегда складывается удачно и бывает весьма краткосрочной. Как показало наше исследование, к 20-ти годам заканчивают активные занятия спортом 46% спортсменок. Причины раннего ухода из спорта у спортсменок разнообразны: у одних это травмы и болезни, у других – спортивные неудачи, неспособность выдерживать высокие спортивные нагрузки, третьи – разочаровались в спортивной деятельности и хотели бы попробовать себя в другом деле, в том числе получить образование, выйти замуж и т.д. Тем не менее 24% опрошенных и после 20-ти лет не помышляют о закате своей спортивной карьеры, около 4% никогда не задумывались над вопросом о времени ее окончания и не представляют, когда они покинут спорт.

Как правило, это спортсменки, имеющие большой спортивный стаж и высокую спортивную квалификацию. Тем не менее, около 6% занимающихся спортом женщин считают для себя оптимальным закончить спортивные выступления в 23 года.

Таким образом, большинство спортсменок связывают свою спортивную жизнь с определенным периодом (от младшего школьного возраста до середины студенческого), пока они свободны от семейных

обязательств. В планах подавляющего большинства – после окончания спортивной карьеры выйти замуж. В то же время 21 % спортсменок уже вышли замуж и оставили спорт.

Одна из гипотез исследования, что занятия спортом влияют на формирование у спортсменок таких черт характера, как агрессивность и жестокость, не нашла 100%-го подтверждения: 45 % опрошенных отрицают наличие у себя таких черт характера. Вместе с тем, 5 % спортсменок утверждают, что спортивная деятельность способствовала формированию у них агрессивности, 7,8% говорят о появлении в их поведении жестокости и связывают это также с 142 занятиями спортом. Тем не менее, большинство женщин отмечают положительное влияние спорта на формирование их характера. Благодаря занятиям спортом, как утверждают спортсменки, они стали более коммуникабельны. У них сформировалась целеустремленность,

они собраны и дисциплинированы (таблица 1.). Учитывая, что для женщины очень важно мнение, как она выглядит, а также то обстоятельство, что спорт может специфически повлиять на внешность спортсменки, мы проанализировали их субъективные мнения и оценки своей внешности и влиянии на нее занятий спортом (табл.2).

Как видно из табл. 2, большинство опрошенных женщин отмечают позитивное влияние занятий спортом на их внешний вид, 48,1% говорят, что они стали стройнее и выглядят замечательно. Тем не менее, спорт может и отрицательно влиять на внешность спортсменки, об этом свидетельствуют 29,6 % опрошенных, которые утверждают, что их вес стал выше нормы в связи со спортивной деятельностью. Особенно это касается баскетболисток, пловчих и конькобежек.

Таблица 1 – Возраст спортсменок, заканчивающих спортивную карьеру
 Table 1 – Age of female athletes finishing their sports career

Показатели	Возрастные периоды											
	До 15 лет		16-18		19-20		21 и позже		Не отве- тили		Всего	
Возраст оконча- ния спортивной карьеры	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
	12	7,4	24	20,6	32	18,4	36	25,8	4	2,5	108	100

Таблица 2 – Самооценка спортсменками влияния на их внешность
 Table 2 – Athletes' self-assessment of the impact on their appearance

Изменения во внешности	п	%
Появились диспропорции в телосложении	32	29,6
Все выше нормы	12	11,1
Стала стройнее, выгляжу замечательно	52	48,1
Другие изменения	12	11,1
Всего	108	100

Причины раннего ухода из спорта у спортсменок разнообразны, у одних это травмы и болезни, у других — спортивные неудачи, неспособность выдерживать высокие спортивные нагрузки, третьи — разочаровались в спортивной деятельности и хотели бы попробовать себя, в другом деле, в том числе получить образование, выйти замуж и т.д.

В заключение социологического исследования «Женщина и спорт» можно сформулировать некоторые тенденции, характерные для развития современного женского спорта:

- краткосрочность спортивной карьеры женщин-спортсменок, небольшой спортивный стаж (занятия спортивной

деятельностью заканчиваются, как правило, в возрасте до 20-ти лет);

- резкое омоложение женского спорта. Большинство спортсменок начинают заниматься спортом еще в детстве, до 10-ти лет;
- высокое мнение женщин-спортсменок о положительном влиянии занятий спортом на их здоровье, внешность, привлекательность и женственность;
- ведущая мотивация начинающих спортсменок определяется их желанием укрепить здоровье, завести новый круг общения. Значительная часть спортсменок начинают заниматься спортом ради достижения высоких спортивных результатов;

Социальная адаптация спортсменов после завершения спортивной карьеры, к сожалению, не всем спортсменам удается успешно преодолеть кризис завершения СК. Большинство спортсменов заканчивают спортивную карьеру, имея высшее образование. Они не менее успешно, чем люди, не занимающиеся спортом, создают семью. Однако углубленные занятия спортом в подростковом и юношеском возрасте могут стать причиной дисгармоний в личностном развитии, которые затрудняют адаптацию к жизни вне спорта.

Выводы. Выявлено, что адаптация спортсмена к социальной жизни вне спорта зависит от уровня достигнутых им результатов: чем выше спортивные результаты, тем сложнее социальная адаптация. Отметим наиболее важные факторы, которые существенно влияют на формирование стиля жизни спортсмена, закончившего спортивную карьеру:

- прекращение спортивной деятельности, спортивных тренировок и выступлений в соревнованиях;
- прекращение опеки со стороны спортивного клуба, тренеров, врачей, обслуживающего персонала;
- разрыв дружеских и профессиональных связей с командой, спортивным клубным тренером;
- психологический дискомфорт, вызванный отсутствием чувства удовлетворения от спортивной борьбы, победы, которые составляли главный смысл жизни спортсмена;
- психологический стресс, связанный с пониманием, что знания новой профессии неизмеримо ниже, чем бывшее спортивное мастерство;

— резкое снижение уровня доходов.

Все эти факторы смягчаются, если спортсмен уходит из спорта постепенно, поэтапно снижая уровень спортивных результатов. Спортсмены высокого класса предпочитают резко заканчивать спортивную карьеру, уходить из спорта непобежденными, считая недопустимым для себя снижение спортивных результатов, проигрыши соревнований.

Как правило, в такой ситуации спортсмен в полной мере испытывает психологические стрессы, неудовлетворенность, неустроенность и требует как особой заботы со стороны спортивного коллектива, так и понимания со стороны друзей и близких.

Социальную адаптацию спортсменов облегчает:

- осознанный подход к концу спортивной карьеры, наличие реальных планов на ближайший период жизни;
- выбор профессии в сфере физической культуры и спорта;
- психологическая поддержка и помощь со стороны семьи, друзей, тренера, спортивного клуба;
- материальная поддержка со стороны отрасли «физическая культура и спорт»; — социальная защищенность путем правового обеспечения по медицинскому, пенсионному обслуживанию;
- привлечение бывших спортсменов к соревнованиям ветеранов, участию в общественной жизни, выступлению перед молодежью.

Другой аспект адаптации после ухода из активного спорта — это здоровье спортсмена. По окончании спортивной карьеры чаще всего требуется серьезная медицинская реабилитация, лечение спортсмена, ведь тренировочные занятия и спортивные выступления нередко проходили на грани разрушения здоровья. Требуется целый комплекс мероприятий для восстановления здоровья, социальной защиты людей, которые в спортивной борьбе отстаивали честь нашей страны. К таким мероприятиям следует отнести:

- создание специальных фондов, предполагающих материальную поддержку бывших спортсменов;
- организация работы клубов ветеранов спорта;

— полноценное страхование спортсменов, пенсионное обеспечение.

Женщины, отдавшие много лет спорту, не жалеют о принятом когда-то решении заниматься спортом и считают его правильным. Полученные результаты позволяют

утверждать, что женщины в современном обществе получили новые возможности для реализации спортивных интересов. Есть основания полагать, что XXI в. станет веком их новых спортивных достижений.

© Марат Фоатович Шарипов, 2023
 © Алина Константиновна Симонова, 2023
 © ЕИФК, 2023

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Государев, Н. А. Так становятся чемпионами. – Москва, 2017.
2. Стамбулова, Н. Б. Кризисы спортивной карьеры // Теория и практика физической культуры. – 2018.
3. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта. – Москва, 2019.
4. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. – Москва: 2020.

REFERENCES

1. Gosudarev, N. A. This is how they become champions. – Moscow, 2017.
2. Stambulova, N. B. Crises of a sports career // Theory and practice of physical culture. – 2018.
3. Filin, V. P. Theory and methodology of youth sports. – Moscow, 2019.
4. Lubysheva, L.I. Sociology of physical culture and sports: Textbook. – Moscow: 2020.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Шарипов Марат Фоатович <i>кандидат педагогических наук, доцент</i> <i>Кафедра управления физической культурой</i> <i>Уральский государственный университет физической культуры</i> <i>Челябинск, Россия</i> Вклад в работу 10 %	Marat F. Sharipov <i>Cand. Sci., Associate Professor</i> <i>Department of Physical Culture Management</i> <i>Ural State University of Physical Culture</i> <i>Chelyabinsk, Russia</i> Contribution to the work 10%
Симонова Алина Константиновна <i>кандидат социологических наук, доцент</i> <i>Заведующий кафедрой гуманитарных и социально-экономических дисциплин,</i> <i>Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»</i> <i>Екатеринбург, Россия</i> Вклад в работу 90%	Alina Konstantinovna Simonova <i>Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor</i> <i>Head of the Department of Humanities and Socio-Economic Disciplines,</i> <i>Ekaterinburg Institute of Physical Culture</i> <i>Ekaterinburg, Russia</i> Contribution to the work 90% Corresponding author