

Секция «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии»

**Социально-психологическая адаптация художественных гимнасток после завершения карьеры**

*Ахмадуллина Виктория Романовна*

*Студент (бакалавр)*

Алтайский государственный педагогический университет, Институт физической культуры и спорта, Барнаул, Россия

*E-mail: vvvvvv.kaaa01@gmail.com*

Социально-психологическая адаптация художественных гимнасток после завершения карьеры

Ахмадуллина Виктория Романовна

Студентка ФГБОУ ВО «АлтГПУ», институт физической культуры и спорта, Россия

E-mail: vvvvvv.kaaa01@gmail.com

Научный руководитель: Иванова Марина Михайловна

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТОФВ ФГБОУ ВО «АлтГПУ», институт физической культуры и спорта, Россия

E-mail: ivanova\_mm@altspu.ru

Художественная гимнастика — вид спорта с ранней специализацией и ранним завершением карьеры (пик — 16–19 лет, финиш — 22–23 года). Окончание спортивного пути совпадает с этапом профессионального самоопределения и формирования идентичности спортсменок, что создает риски дезадаптации. Специфика постспортивной адаптации в художественной гимнастике малоизучена, процесс часто проходит стихийно.

Цель: выявление социально-психологических особенностей адаптации гимнасток после завершения карьеры и определение направлений психологического сопровождения.

Гипотеза: существуют значимые различия в уровне социально-психологической адаптации между гимнастками, имевшими альтернативные виды деятельности на этапе завершения карьеры, и гимнастками, сосредоточенными исключительно на спорте.

Художественная гимнастика формирует специфические психологические особенности, создающие предпосылки для кризисного постспортивного периода: гипертрофированная спортивная идентичность; зависимость самооценки от внешней оценки; жесткий контроль веса и риски расстройства пищевого поведения; эмоциональная зависимость от тренера; дефициты социализации; высокий уровень тревожности и перфекционизма; отсутствие альтернативных профессиональных траекторий.

Исследование проведено на базе ФГБОУ ВО «АлтГПУ» г. Барнаула и ГАУ ДО НСО СШОР г. Новосибирска по художественной гимнастике (февраль–март 2026). Участницы — 15 гимнасток, завершивших карьеру 6 месяцев – 5 лет назад (возраст 18–24 года, стаж 8–15 лет, квалификация от I разряда до МС).

С целью выявления особенностей социально-психологической адаптации художественных гимнасток после завершения карьеры нами была разработана анкета, включающая в себя 18 вопросов. Факторы адаптации способствующие — наличие альтернативных видов деятельности, психологическая готовность к выходу из спорта, сохранение социальных связей вне спорта; препятствующие — гипертрофированная спортивная идентичность, высокий перфекционизм, трудности с телом и пищевым поведением, отсутствие психологического сопровождения.

Гипотеза подтверждена: среди совмещавших спорт с образованием (9 чел., 60%) адаптировались успешно 77,8%; среди сосредоточенных только на спорте (6 чел., 40%) — только 33,3%. Выявлено: 73,3% переживали «потерю себя»; 66,7% имеют зависимую самооценку;

40% столкнулись с набором веса и чувством вины; 40% отмечают признаки расстройства пищевого поведения; 53,3% сохранили зависимые отношения с тренером или переживают утрату общения как травму. Психологическую поддержку получали лишь 13,3%, при этом 61,5% из не получавших хотели бы ее иметь. В состоянии кризиса или дезадаптации находятся 40% опрошенных.

Адаптация гимнасток сопряжена с кризисом идентичности, экстернальной самооценкой, нарушениями пищевого поведения, дефицитом социальных связей и отсутствием сопровождения. Ключевой ресурс — наличие альтернативных видов деятельности, обеспечивающих гибкую идентичность.

Разработаны рекомендации для психологов, тренеров и спортсменок: формирование альтернативных идентичностей через совмещение спорта с образованием и хобби; заблаговременная подготовка к завершению карьеры; работа с пищевым поведением и отношением к телу; развитие автономной самооценки; расширение социальных связей; создание служб психологического сопровождения при спортивных школах и федерациях.

### Источники и литература

- 1) Подгорная Ю.Н. Психологический профиль личности спортсмена по художественной гимнастике : [сайт] / Ю.Н. Подгорная. – URL: <https://scienceforum.ru/2022/article/2018030174> (дата обращения: 29.03.2026). – Текст : электронный.
- 2) Шихвердиев С.Н. Факторы спортивной адаптированности спортсменов, находящихся на этапе завершения карьеры в спорте / С.Н. Шихвердиев. – Текст : электронный // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-sportivnoy-adaptirovannosti-sportsmenov-nahodyaschihsya-na-etape-zaversheniya-kariery-v-sporte> (дата обращения: 29.03.2026).