

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ

«Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ» КЕАҚ

**Студенттер мен жас ғалымдардың
«GYLYM JÁNE BILIM - 2023»
XVIII Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XVIII Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«GYLYM JÁNE BILIM - 2023»**

**PROCEEDINGS
of the XVIII International Scientific Conference
for students and young scholars
«GYLYM JÁNE BILIM - 2023»**

**2023
Астана**

УДК 001+37
ББК 72+74
G99

**«GYLYM JÁNE BILIM – 2023» студенттер мен жас ғалымдардың
XVIII Халықаралық ғылыми конференциясы = XVIII
Международная научная конференция студентов и молодых
ученых «GYLYM JÁNE BILIM – 2023» = The XVIII International
Scientific Conference for students and young scholars «GYLYM JÁNE
BILIM – 2023». – Астана: – 6865 б. - қазақша, орысша, ағылшынша.**

ISBN 978-601-337-871-8

Жинаққа студенттердің, магистранттардың, докторанттардың және жас ғалымдардың жаратылыстану-техникалық және гуманитарлық ғылымдардың өзекті мәселелері бойынша баяндамалары енгізілген.

The proceedings are the papers of students, undergraduates, doctoral students and young researchers on topical issues of natural and technical sciences and humanities.

В сборник вошли доклады студентов, магистрантов, докторантов и молодых ученых по актуальным вопросам естественно-технических и гуманитарных наук.

УДК 001+37
ББК 72+74

ISBN 978-601-337-871-8

**©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2023**

ПРОБЛЕМА СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОК ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Жакупова Даяна Маратовна

<mailto:zhakupova.0100@mail.ru>

студентка кафедры физической культуры и спорта НАО ЕНУ им. Л.Н.Гумилева,
Астана, Казахстан

Научный руководитель – Т. Сагиев

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблема социализации бывших спортсменов высококвалифицированных гимнасток после завершения спортивной карьеры. Представлено краткое изложение психологической работы тренера-преподавателя на протяжении всего многолетнего тренировочного процесса становления спортивного мастерства спортсмена. В результате проведенной беседы с категорией гимнасток из числа бывших высококвалифицированных спортсменов определены основные психологические установки, которые следует придерживаться для улучшения процесса социализации. Дополнительно описаны три последовательных этапа, реализация которых позволит легче адаптироваться к новой жизни, обеспечит эффективный переход к иной деятельности у бывших спортсменов.

Ключевые слова: художественная гимнастика, психология, социальная адаптация, спорт, бывший спортсмен.

Актуальность. Художественная гимнастика является относительно молодым видом спорта, так как истоки ее образования появились в 1913 году благодаря артистам Мариинского театра. Только лишь в 1984 году художественная гимнастика дебютировала в олимпийской программе.

В многолетней спортивной подготовке гимнасток психологическую работу педагога, психолога сложно переоценить, она крайне необходима и более значима в момент непосредственно перед стартом соревнований. Художественная гимнастика подразумевает выполнения сложнокоординационных комбинационных движений сопряженных с чувством ритма и музыкального темпа, поэтому нервная система спортсменок должна быть мобилизована и находится в лучших кондициях в конкретное время [1]. Таким образом, психологическая подготовленность становится более значимой по мере становления спортивного мастерства.

Однако научно-исследовательских работ касательно вопросов психологической подготовки спортсменок в художественной гимнастике недостаточно. Многие исследования фрагментарны и не посвящены социализации высококвалифицированных гимнасток после окончания спортивной карьеры.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, беседа.

Результаты исследования и их обсуждение. На протяжении всей многолетней подготовки тренеру необходимо: выстраивать доверительные отношения с занимающимися, стимулировать их к принятию собственной самоидентификации, развивать моральные принципы. Тренер способствует формированию пониманий у спортсмена влияния различных психологических факторов на эффективность его соревновательной деятельности, и предлагает рациональные пути для улучшения психологических состояний перед стартом. Также следует учесть, что у каждой спортсменки имеются индивидуальные особенности развития физических и психологических качеств, которые делают ее уникальной. В данной связи мастерство тренера заключается в умении построения эффективного тренировочного процесса с учетом знаний об индивидуальном психологическом портрете каждого занимающегося. Особенно это характерно для

групповых упражнений, так как там 6 гимнасток и у каждой свои психологические особенности.

Психологическая работа тренера заключается в формировании у спортсмена умений и навыков позволяющих сконцентрироваться к ответственному старту. В дальнейшем по мере накопления соревновательного и жизненного опыта спортсмен самостоятельно вырабатывает собственные психологические технологии позволяющие настроиться и сосредоточиться [2]. Для гимнасток высокого класса свойственны такие качества характера как целеустремленность, воля, мотивация, концентрация и помехоустойчивость. Это отличительные особенности спортсменов высокой квалификации, на пути к наивысшим результатам.

В работе со спортсменами тренеру необходимо выполнять комплекс мероприятий:

- 1) Систематическая психодиагностика спортсмена в условиях тренировочного процесса;
- 2) Консультирование спортсмена по всем вопросам это может быть личная жизнь, спорт и т.д.;
- 3) Разработка индивидуальных программ психологической подготовки к ответственным стартам;
- 4) Проведение мониторинга при стрессовых ситуациях;
- 5) Управление состоянием предстартовой готовности, психологическая поддержка на соревнованиях.

В результате проведенной беседы с категорией гимнасток из числа бывших высококвалифицированных спортсменов завершивших спортивную карьеру мы определили основные психологические установки облегчающих процесс социализации:

- необходимо ставить новые ориентиры, цели. Принять, что спортивная деятельность это пройденный и невозвратный этап жизни;
- заканчивая карьеру, не стоит бояться начать что-то новое, следует выйти из повседневной рутины;
- необходимо выйти за рамки стереотипного мышления навязанного обществом. Понять, что начинать новые проекты в жизни никогда не поздно.
- не фокусироваться на негативе, основанном на страхе неудач в новой сфере деятельности;
- важно понять, что смена вида деятельности неизбежно ожидает каждого спортсмена.

В ходе беседы выявлено, что спортсмены посвящают спорту большую часть своего времени и абстрагируются от жизни общества, поэтому данной категории людей сложно социализироваться в современном стремительно-развивающемся обществе. Они испытывают сложности интеграции в общество по причине трудности в переосмыслении приоритетов и ценностей в новой сферы своей деятельности

Значительная доля бывших спортсменов ощущают себя ненужными, впадают в депрессию, тем самым подрывают ментальное здоровье. Испытывают сильные чувства потери своей личности и отчаяния из-за изменений в его жизни. В данной связи следует заключить, что подобные спортсмены нуждаются в психологической помощи в форме различных тренингов, тестирований, бесед и т.д..

Согласно исследованию 2020 года под руководством Пауля Виллемана установлено, что поддержка и подготовка спортсменов к завершению карьеры позволяют легче адаптироваться к новой жизни, обеспечивают эффективный переход к новой деятельности. Данный процесс должен состоять из трех последовательных этапов:

- 1) Первый этап – значение смены фокуса, то есть создать новые возможности, поставить цели;
- 2) Второй этап – непосредственный процесс «выхода со спорта»;
- 3) Третий этап – принятие (осознание) и движение вперед.

Таким образом, главными этапами социальной адаптации у спортсмена при завершении спортивной карьеры являются подготовка к завершению, поиск и установление новых жизненных ориентиров. При завершении спортивной карьеры, бывший спортсмен

столкнется с различными жизненными трудностями, но важно найти свое предназначение и заблаговременно подготовиться к смене сферы деятельности. Одним из самых распространенных способов социальной адаптации спортсмена после завершения карьеры является программа профессионального обучения в системе высшего и средне специального образования. Эта программа может оказать спортсмену поддержку в получении новых навыков или получении профессии. Кроме того, спортсмены могут получить поддержку от спортивных Федераций.

Заключение. Проблема социальной адаптации человека после «выхода» с большого спорта нуждается в пристальном внимании спортивных психологов, педагогов. Эта проблема до сих пор актуальна и значима в жизни многих бывших спортсменов. До сегодняшнего дня были приняты различные меры поддержки от спортивных Федераций для спортсменов после завершения спортивной карьеры, например – а) помощь в трудоустройстве в сфере спорта на вакансии, не требующих специального образования; б) в переориентации спортсмена на обучение в высших учебных заведениях. Однако в ходе бесед со спортсменами, установлено, что преимущественная доля из них признает эффективность данных мер поддержки – недостаточной.

Окончание спортивной карьеры это кризис, переломный момент в жизни каждого бывшего спортсмена, поэтому существует острая необходимость в психологической помощи. К этому этапу жизни спортсмен и тренер должны быть совместно подготовлены и прожить его вместе. В таком случае процесс социализации для бывшего спортсмена будет во многом облегчен.

Список использованных источников

1. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2008. С. 196.
2. Бутова Е.С., Демьянова Л.М. Наука без границ. 2018. № 5 (22). С. 122-124.

ӘОЖ 796.062.4

СТУДЕНТ ЖАСТАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІМЕН ҮНЕМІ АЙНАЛЫСУЛАРЫ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ НЕГІЗІ

Зарыққан Әділжарасқан Талғатұлы

zarykkan23@gmail.com

«Дене шынықтыру және спорт» маманығының, ДШС-41 оқу тобының студенті, Әлеуметтік ғылымдар факультеті, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Қазақстан Республикасы, Астана.

Ғылыми жетекшісі - Ж. Ясынов

Кіріспе. Студент жастарға күнделікті тұрмыста, от басында, дене шынықтыру шараларын кеңінен насихаттап, қолданып отыру аса қажетті іс. Олар біздің қоғамымыздың ерекше әлеуметтік тобы болып саналады. Студенттер оқуда және қоғамдық істерде белсенді талпыныстар жасауға, бос уақыттарын қызықты, тиімді етіп өткізуге, дене шынықтыру мен спортпен жүйелі түрде айналысуға өздері мүдделі болулары керек.

Дене шынықтыру және спортпен үнемі айналысып жүрген студент жастардың оқып жүрген кездерінен бастап іскерлік қабілеттері мен белсенділіктері арта түсіп, мінез-құлқы қалыптасып тұрақтана бастайды. Осының өзі студенттердің келешектегі кәсіптеріне мүмкіншіліктері мол екенін және де сол қасиеттерді пайдалана білуге ынта-жігерлерінің барлығын айқындай түседі [1].

Зерттеудің мақсаты: студенттердің дене шынықтыру және спортпен өз бетінше айналысу үдерісінде, өмірге деген көз қарастары мен мінездерін қалыптастыруға ықпал ететін басқарудың тәрбиелік мәнін анықтау.