

Женщины-спортсменки: жизненные стратегии после завершения спортивной карьеры

Научный руководитель – Кузеванова Ангелина Леонидовна

Савина Олеся Сергеевна

Студент (бакалавр)

Волгоградский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы, Волгоград, Россия

E-mail: olesya_savina_0404@mail.ru

В современном мире женщины-спортсменки становятся все более заметной частью спортивной культуры и общественной жизни. Их достижения и успехи в различных видах вдохновляют молодое поколение. Женщины все активнее входят в традиционно мужские виды спорта (например, бокс, футбол, хоккей и др.). Это способствует разрушению стереотипов о роли женщины в спорте. Однако, несмотря на значительные достижения, завершение спортивной карьеры для многих из них является не только окончанием соревновательной деятельности, но и началом нового жизненного этапа, требующего адаптации и переосмысления жизненных стратегий. Годы, посвященные интенсивным тренировкам и соревнованиям, накладывают отпечаток на их физическое и психологическое состояние. Травмы, полученные в процессе спортивной карьеры, могут иметь долгосрочные последствия как для физического состояния, так и для психологического благополучия.

В ноябре 2024 года в городе Волгоград было проведено 16 глубинных интервью с использованием выборки «снежный ком». Их участниками стали женщины-спортсменки, завершившие свою карьеру.

Завершение спортивной карьеры является для опрошенных спортсменок болезненным решением. Основными причинами являются травмы, недостаток времени из-за учебы, осознание того, что дальнейшие успехи могут быть невозможны.

Завершение карьеры - это сложный, но зачастую необходимый этап. Принятие решения о завершении карьеры воспринимается как важный шаг, который открывает новые возможности и пути для личностного роста. Это решение, хотя и болезненное, также приносит удовлетворение, так как позволяет сосредоточиться на других аспектах жизни, таких как обучение, профессиональное развитие. При этом присутствует глубокое чувство утраты: воспоминания о ярких моментах, связанных со спортом, вызывают грусть и ностальгию.

Профессиональные тренировки и занятия спортом оказывают значительное влияние на состояние здоровья спортсменок даже после завершения карьеры, что может быть результатом предыдущих интенсивных физических нагрузок и полученных травм. Однако, несмотря на проблемы со здоровьем, они стараются поддерживать активный образ жизни, что может свидетельствовать о их внутренней силе и стремлении к самосовершенствованию. Существует и психологическая нагрузка, связанная с постоянным контролем веса во время спорта. Некоторые отмечают не только физические, но и психологические травмы, которые спорт оставил в их сознании. Такие травмы мешают принять себя даже после завершения карьеры.

Немаловажно было узнать, как изменилось восприятие себя после ухода из спорта. Информанты начинают осознавать, что их идентичность не ограничивается только спортивными достижениями, а включает множество других аспектов, таких как семья, образование, личное развитие и профессиональная реализация.

Женщины спортсменки, преодолевшие непростые испытания на спортивном пути, сталкиваются с особым вызовом, переходя в жизнь «после спорта». Профессиональный спорт,

требующий полной самоотдачи, зачастую формирует уникальные качества, которые могут быть полезны в новой сфере.

Большинство информантов выделили такие качества как дисциплина, целеустремленность, настойчивость, организованности, умение работать в команде и справляться с неудачами. Спорт также помогает людям развивать стрессоустойчивость, ответственность, что позволяет эффективно справляться с трудностями и достигать поставленных целей как в профессиональной деятельности, так и в повседневной жизни.

Выбор профессии после завершения карьеры является глубоким и осознанным процессом, который зависит во многом от личных склонностей, опыта и увлечений. Большинство решили продолжить связывать свою жизнь со спортом, однако их пути все равно различаются: от тренерства и спортивного менеджмента до спортивной аналитики.

Большая часть информантов считают, что женский спорт в стране постепенно развивается и получает все большее признание. Увеличивается количество турниров и соревнований. Но в то же время остаются и значительные проблемы. Информанты отмечают такие проблемы как недостаточное финансирование, предвзятое отношение и неравные условия по сравнению с мужским спортом. Спортсменки надеются, что в будущем эта ситуация изменится.

Рассмотрев основные вопросы и положения эмпирического исследования мы выявили, что завершение карьеры характеризуется значительным эмоциональным и социальным напряжением, которое связано с кризисом идентичности, чувством утраты и необходимостью адаптации к новым условиям. Поддержка со стороны близких и друзей играет важную роль в их эмоциональном восстановлении и адаптации. Кроме того, данный анализ показал, что женщины-спортсменки способны находить новые возможности для самореализации, что свидетельствует о их внутреннем желании развиваться и открывать для себя новые горизонты. Качества, сформированные в процессе занятия спортом, такие как дисциплина, целеустремленность и стрессоустойчивость, продолжают оставаться актуальными и в новых сферах их жизни. Полученные данные полностью подтвердили все гипотезы, выдвинутые в программе исследования.