

10. McGonigal, J. (2011), *Reality is broken: Why games make us better and how they can change the world*, Penguin Press, New York, NY.

11. Nielsen, R. K. L. and Karhulahti, V.-M. (2017), "The Problematic Coexistence of "Internet Gaming Disorder" and Esports", *FDG'17, Aug. 14-17, 2017, Hyannis, MA, USA*, available at: http://www.utu.fi/fi/yksikot/hum/yksikot/mediatutkimus/oppiaine/henkilokunta/Documents/karhulahti_Nielsen_Karhulahti%202017.pdf.

12. Sjöblom, M. and Hamari, J. (2017), "Why do people watch others play video games? An empirical study on the motivations of Twitch users", *Computers in Human Behavior*, Vol. 75, October 2017, pp. 985-996

13. Weiss, T. (2011), "Fulfilling the Needs of eSports Consumers: A Uses and Gratifications Perspective", *24th Bled eConference eFuture: Creating Solutions for the Individual, Organizations and Society* June 12-15, 2011; Bled, Slovenia, 2011, available at: [https://domino.fov.uni-mb.si/proceedings.nsf/0/843b0091bccfef5cc12578fa00385774/\\$FILE/P41_Weiss.pdf](https://domino.fov.uni-mb.si/proceedings.nsf/0/843b0091bccfef5cc12578fa00385774/$FILE/P41_Weiss.pdf).

14. Yee, N. (2007), "Motivations for Play in Online Games", *CyberPsychology and Behavior*, January 2007, 9(6), pp. 772-775.

Контактная информация: naia.ivia@gmail.com

Статья поступила в редакцию 08.11.2017

УДК 796:159.9

ТРУДНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНАМИ ДВОЙНОЙ КАРЬЕРЫ НА ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Наталья Леонидовна Ильина, кандидат психологических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет (СПбГУ); **Елена Евгеньевна Хвацкая**, кандидат психологических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург); **Регина Анатольевна Березовская**, кандидат психологических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет (СПбГУ), **Надежда Борисовна Мельникова**, магистрант, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург); **Ксения Игоревна Пузанова**, аспирантка, Санкт-Петербургский государственный университет (СПбГУ), Санкт-Петербург

Аннотация

Авторами статьи рассматривается такое понятие как двойная карьера спортсмена. В статье приводятся эмпирические данные исследования разных аспектов организационных и психологических трудностей, возникающих у отечественных спортсменов, в результате необходимости совмещать спортивную и учебную деятельность.

Ключевые слова: спорт, обучение, организационные трудности, психологические трудности, мотивация учебной и спортивной деятельности, состояние сниженной работоспособности, утомление, стресс.

DIFFICULTIES OF REALIZATION OF DOUBLE CAREERS AT THE STAGE OF TRAINING IN THE UNIVERSITY

Natalia Leonidovna Ilyina, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, St. Petersburg State University; **Elena Evgenievna Khvatskaya**, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; **Regina Anatolyevna Berezovskaya**, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, St. Petersburg State University; **Nadezhda Borisovna Melnikova**, the master student, the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; **Kseniya Igorevna Puzanova**, the post-graduate student, St. Petersburg State University

Annotation

Authors of the article consider such concept as double career of an athlete. The article presents the empirical data of research of various aspects of organizational and psychological difficulties that arise in

domestic athletes, as a result of the need to combine sports and educational activities.

Keywords: sports, training, organizational difficulties, psychological difficulties, motivation to educational and sporting activities, state of reduced efficiency, fatigue, stress.

ВВЕДЕНИЕ

Понятие «двойной карьеры» для отечественной психологии спорта является новым конструктом, хотя за рубежом проблема жизненного баланса у спортсменов является одним из приоритетных направлений исследований, которые выявляют механизмы и факторы эффективного сочетания спорта с другими видами деятельности, прежде всего, учебной [7, 10]. Зарубежными коллегами выделен ряд проблем, с которыми встречаются европейские спортсмены: – опасения по поводу качества образования и вспомогательных услуг для молодых людей, вовлеченных в элитный спорт; – сопровождение развития молодых спортсменов, особенно детей на ранних этапах спортивной карьеры, а также молодежи в области профессионального образования, и спортсменов-инвалидов; – баланс между спортивной подготовкой и образованием, и на более позднем этапе жизни – баланс между спортивной подготовкой и работой; – помощь и сопровождение спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры, в том числе тех, кто покинул спорт раньше, чем планировал (травма, дисквалификация и пр.) [12]. Стоит не забывать, что существуют различия в реализации спортивной карьеры в зависимости от культурных, экономических и других особенностей той страны, в которой спортсмен осуществляет подготовку [13].

В отечественной спортивной психологии и психологии образования, так же ведутся исследования по выявлению и описанию трудностей, возникающих у российских спортсменов при совмещении спортивной и учебной деятельности и психолого-педагогических мерах их решения, однако они носят фрагментарный характер [1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 11]. Отсутствие исследований двойной карьеры у российских спортсменов, неопределенность во внешних и внутренних ресурсах спортсменов для ее реализации, скудность сведений о государственных и правовых ограничениях, не дает на сегодняшний день возможности выстроить эффективную систему сопровождения и помощи отечественным атлетам.

МЕТОДИКА

Исследование проводилось на базе трёх вузов г. Санкт-Петербурга: СПбГУ, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, ПСПбГМУ им. И.П. Павлова. В исследовании приняли участие 231 человек. Все респонденты представляют четыре группы: 1 группа – спортсмены-студенты 75 человек (45 юношей и 30 девушек); 2 группа – спортсмены, занимающиеся только спортом, 40 человек (23 юноши и 17 девушек). Возраст респондентов от 17 до 21 года, спортивная квалификация спортсменов от 1 взрослого разряда до мастера спорта, представители разных видов спорта. 3 группа – 60 студентов, не занимающихся спортом (30 юношей, 30 девушек) 17-20 лет. 4 группа – 56 экс-спортсменов (32 мужчины и 24 женщины) представители разных видов спорта, мастера спорта от 24 до 43 лет.

На основе имеющихся в научной литературе данных, для изучения психологических и организационных трудностей совмещения спортивной и учебной деятельности было разработано структурированное интервью.

Для оценки текущего состояния студентов, использовалась методика ДОРС Леоновой А.Б. и Величковой С.Б. – дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности (утомление, монотония, психическое пресыщение, стресс).

Изучение мотивации занятий спортом проводилось с помощью экспресс методика Г.В. Лозовой [8]. Для того, чтобы сравнивать выраженность мотивов учебной и спортивной деятельности, методика Г.В. Лозовой была адаптирована под учебную деятельность с сохранением количества вопросов и идентичности шкал.

Структурированный опросник N.Stambulova «The Dual Career Survey (DCS)» в переводе и адаптации Н.Л. Ильиной и Е.Е. Хвацкой в сочетании с методом незаконченных предложений.

Для оценки достоверности различий изучаемых показателей в группах спортсменов и студентов был использован критерий U-Манна Уитни.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По данным интервью, в группе спортсменов-студентов, все озвученные трудности совмещения спортивной и учебной деятельности можно условно разделить на 3 группы:

- временные и территориальные трудности (график тренировок пересекается с графиком учёбы, необходимо выбирать; много времени занимает передвижение по городу от места учёбы до тренировки и домой; не хватает времени на подготовку к занятиям, самостоятельное обучение; мало времени для отдыха; нет времени для бытовых дел);
- трудности общения (нет понимания со стороны педагогов в вопросах альтернатив обязательного посещения занятий; преподаватели не хотят идти на встречу, если нет индивидуального графика обучения; нет поддержки со стороны родителей (чаще считают, что важнее учиться, или считают, что должен успевать всё); недостаточно времени на общение с друзьями, партнерами);
- когнитивные и эмоциональные трудности (ощущение, что мало времени на другие приятные дела; ощущение, что что-то не успеешь; ощущение, что недостаточно глубоко погружаешься в изучаемый материал; ощущение, что всё делается наполовину (учёба/спорт/отдых); ощущение, что ты хуже других из-за загруженности делами/обязанностями; тревога не реализоваться ни в чём).

Выяснилось, что студенты-спортсмены хотя бы один раз за всё время обучения, задумываются оставить (приостановить) учебную деятельность в пользу спортивных достижений (67%). Но, реально брали академический отпуск только 4% опрошенных (3 человека).

Спортсмены, не вовлеченные в учебную деятельность, тоже имеют свои тревоги и опасения. Они испытывают некоторое беспокойство по поводу того, что занимаются только спортом, ощущают давление разной степени выраженности со стороны родителей или своего окружения, и имеют планы включить в свою жизнь параллельную деятельность, но не на данном этапе своей спортивной карьеры.

Мы предположили, что реализация двойной карьеры, в силу необходимости привлечения дополнительных ресурсов, должна приводить к повышению нервно-психического напряжения и способствовать формированию состояний сниженной работоспособности.

При сравнении результатов методики ДОРС у трех групп респондентов, было обнаружено, что у студентов-спортсменов и спортсменов, нет достоверных различий в выраженности изучаемых показателей, а при сравнении показателей спортсменов и студентов, не занимающихся спортом, достоверные различия обнаружились (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты оценки состояний сниженной работоспособности у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом в % от общего числа группы (* – достоверность различий при $p \leq 0,01$)

Степень выраженности состояния	Индекс утомления		Индекс монотонии		Индекс пресыщения		Индекс стресса	
	Сп.	Н.Сп.	Сп.	Н.Сп.	Сп.	Н.Сп.	Сп.	Н.Сп.
Низкая	0	0	8	7,1	15	8,5	12	5,7
Умеренная	95	67,1	93	81,4	85	85,7	87	78,5
Выраженная	5	30*	1	10*	0	5,7*	1	10*
Высокая	0	2,9*	0	1,4	0	0	0	5,7*

Обозначения: Сп. – спортсмены; Н.Сп. – не спортсмены.

В отношении спортсменов и студентов-спортсменов, можно предположить, что способность справляться со стрессом, обусловлена тем, что высокая стрессоустойчивость вырабатывается именно в процессе занятий спортом.

При рассмотрении мотивов занятий спортом и мотивов учебной деятельности проверялась гипотеза о том, что обучение в вузе, может вызывать у спортсменов борьбу

мотивов или стать подкрепляющими мотивами. Ведущими (наиболее выраженными) мотивами спортивной деятельности и у спортсменов, и у спортсменов-студентов являются мотивы достижений, самосовершенствования. При этом, у спортсменов-студентов, так же ярко выражен мотив долженствования, который значимо отличается от показателей в группе спортсменов. Ведущими мотивами учебной деятельности у спортсменов-студентов и студентов, не занимающихся спортом, являются мотивы долженствования, самосовершенствования, достижений. У студентов, не занимающихся спортом, значимо выше чем у студентов-спортсменов мотив получения удовольствия, а у студентов-спортсменов значимо выше мотив общения. Есть предположение, что для спортсменов-студентов учебная деятельность может являться сферой, где они «отдыхают» от спорта. При этом, учебная деятельность для них такой же труд с преодолением препятствий для достижения результата.

У студентов-спортсменов обнаруживается высокая выраженность мотивов и в учебной, и в спортивной деятельности по одинаковым шкалам: достижения, самосовершенствование, долженствование. Они субъективно высоко оценивают важность для себя этих двух видов деятельности, стремятся реализовать и достичь высоких результатов в двух видах деятельности. Наличие в жизни спортсмена учебной деятельности не снижает высокую мотивацию в спорте.

Ответом на вопросы, почему при наличии большого количества трудностей в реализации двойной карьеры, у спортсменов-студентов не обнаруживаются ярко выраженные состояния сниженной работоспособности, и они мотивационно заряжены на высокие достижения в двух сферах деятельности, могут являться данные опроса высококвалифицированных экс-спортсменов. Спортсмены-мужчины, закончившие свою спортивную карьеру, в результате ретроспективного анализа, выделяют в качестве основных причин успешности совмещения спортивной карьеры и учебной деятельности такие как: «умение планировать время», «учебные навыки и умения», «уверенность и требовательность к себе», «мотивация». Женщины – «умение планировать время», «самодисциплина», «требовательность к себе», «уверенность в себе», «мотивация», «состояние здоровья». В таблице 2 приведены наиболее популярные ответы экс-спортсменов на вопрос, почему вам удалось успешно совмещать учебную и спортивную деятельность.

Таблица 2 – Мнение высококвалифицированных экс-спортсменов (n=56) по поводу причин успешного сочетания занятий спортом и учёбы в вузе, %

«Вы успешно сочетали занятия спортом и учебу в вузе, потому, что.....»	%
«я целеустремленный человек»	83,9
«выбрал(а) профильный вуз»	57,1
«был(а) в сборной команде вуза/выступал(а) за вуз»	
«научился(ась) переключаться от спорта к учёбе и наоборот»	
«поддерживала семья (родители, друзья)»	53,6
«успевал(а)/был(а) организованным(ой)»	
«хороший спортсмен – он и в спорте, и в учебе спортсмен»	26,8

ВЫВОДЫ

Настоящее исследование является пилотажным и дает первичное представление о трудностях совмещения спортивной и учебной деятельности у российских спортсменов. Позволяет сформулировать дальнейшие цели и задачи исследования на пути поиска социально-психологических механизмов успешного совмещения спортивной карьеры и обучения. Сейчас уже можно сказать, что для преодоления организационных трудностей, помощь спортсменам в первую очередь необходима в тайм менеджменте. В устранении психологических трудностей, работу стоит вести в направлении выработки навыков использования внешних и внутренних ресурсов, формировании уверенности в своих способностях и возможностях, профилактики и коррекции обесценивания своих учебных и спортивных достижений.

Выполнено в рамках гранта РФФИ «Социально-психологические механизмы успешного совмещения спортивной карьеры и обучения (на примере юношеского спорта и спорта высших достижений) №17-06-00883а.

ЛИТЕРАТУРА

1. Балагинин, А.А. Исследование психологической адаптации спортсменов, завершающих свою спортивную карьеру / А.А. Балагинин, Н.С. Бар, С.Н. Шихвердиев // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2015. – Т 5. – № 2. – С. 64-76.
2. Горская, Г.Б. Психологические эффекты ранней профессионализации личности / Г.Б. Горская // Человек. Сообщество. Управление. – 2008. – № 3. – С. 105-113.
3. Горская, Г.Б. Личностные ресурсы самореализации спортсмена: стратегии раскрытия / Г.Б. Горская // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2015. – Т. 17. – С. 71-78.
4. Горская, Г.Б. Проблема раскрытия личностных ресурсов самореализации (на примере спортсменов высокой квалификации) / Г.Б. Горская, Н.Г. Фомиченко // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 22. – С. 303-306.
5. Давлеткалиев, Д.К. Особенности социальной адаптации спортсменов-профессионалов после ухода из большого спорта : монография / Д.К. Давлеткалиев. – М. : Информационно-внедренческий центр «Маркетинг», 2002. – 100 с.
6. Иванов, И. Б. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам, завершающим и завершившим спортивную карьеру : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Иванов И.Б. – СПб., 2009. – 22 с.
7. Ильина, Н.Л. Реализация спортсменом двойной (параллельной) карьеры / Н.Л. Ильина // Ананьевские чтения-2016 : материалы научной конференции, 25-27 октября 2016 г. / под ред. Н.В. Гришиной, А.В. Шаболтас. – СПб., 2016. – С. 196-197.
8. Психологические основы педагогической деятельности : материалы 29-й науч. конф. (СПб., 19 ноября 2002 г.). [Вып. 5] / под ред. А.Н. Николаева, Г.В. Лозовой ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2002. – 115 с. – ISBN 5-7065-0469-5.
9. Сенатрова, О.Ю. Психолого-педагогические условия социальной адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру : автореф. ... дис. канд. пед. наук / Сенатрова О.Ю. – М., 2006. – 23с.
10. Хвацкая, Е.Е. Образовательная среда спортивной школы как внешний ресурс «двойной» карьеры спортсменов / Е.Е. Хвацкая // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации : сб. науч. трудов VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Краснодар, 2016. – С. 234-237.
11. Шихвердиев, С.Н. Задачи психологического сопровождения спортсменов, завершающих спортивную карьеру и эффекты его реализации / С.Н. Шихвердиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 6 (64). – С. 113-116.
12. EU Guidelines on Dual Careers of Athletes : Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High-Performance Sport. Approved by the EU Expert Group «Education and Training in Sport». – Poznan (on 28 September 2012). Brussels (16 November 2012). – 40 p.
13. Stambulova, N.B. Athletes` careers across cultures / N.B. Stambulova, T.V. Ryba. – London and New York : Routledge, 2013. – 266 p.

REFERENCES

1. Balaginin, AA, Bar, N.S. and Shikhverdiev, S.N. (2015), "The study of the psychological adaptation of athletes, completing their sports career", *Bulletin of the Leningrad State University. A.S. Pushkin*, No. 2, Vol. 5, pp. 64-76.
2. Gorskaya, G.B (2008), "Psychological effects of early professionalization of personality", *Man. Community. Management. Scientific and information journal*, No. 3, pp.105-113.
3. Gorskaya, G.B. (2015), "Personal resources of the athlete's self-realization: disclosure strategy", *Actual issues of physical culture and sports*, Vol. 17, pp. 71-78.
4. Gorskaya, G.B. (2015), "The problem of disclosing personal resources of self-realization (on the example of high-qualified athletes)", *Theory and practice of social development*, No. 22, pp. 303-306.
5. Davletkaliyev, D.K. (2002), *Peculiarities of social adaptation of professional sportsmen after leaving big sport, monograph*, Information and Innovation Center "Marketing", Moscow.
6. Ivanov, I.B. (2009), *Psychological counseling as a means of helping athletes who completed and completed their careers*, dissertation, St. Petersburg.

7. Ilina, N.L. (2016), "The realization of a double (parallel) career by the athlete", *Ananyev Readings-2016: Proceedings of the Scientific Conference, October 25-27, 2016*, Ed. N.V. Grishina, A.V. Shabolts, St. Petersburg State University, St. Petersburg, pp.196-197.

8. Nikolaev, A.N. (2002), *Psychological foundations of pedagogical activity*, St. Petersburg

9. Senatova, O.Yu. (2006), *Psychological and pedagogical conditions for the social adaptation of athletes completing a sports career*, dissertation, Moscow.

10. Khvatskaya, E.E. (2016), "The educational environment of the sports school as an external resource of the "double" career of athletes", *VI All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation*, Krasnodar, pp. 234-237.

11. Shikhverdiyev, S.N. (2010), "Tasks of psychological support of athletes, completing a sports career and the effects of its implementation", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (64), pp.113-116.

12. *EU Guidelines on Dual Careers of Athletes: Recommended Policy* (2012), Approved by the EU Expert Group "Education and Training in Sport", Poznan (on 28 September 2012), Brussels (16 November 2012).

13. Stambulova, N.B. and Ryba, T.V. (2013), *Athletes' careers across cultures*, Routledge, London and New York.

Контактная информация: n_il@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.11.2017

УДК 796.8:159.9

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ЕДИНОБОРЦЕВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

*Алексей Васильевич Каргопольцев, соискатель,
Валерий Игоревич Бочкарев, кандидат педагогических наук, доцент,
Курганский пограничный институт ФСБ России, Курган*

Аннотация

В статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию психолого-педагогических условий, необходимых для преодоления высокого уровня тревожности единоборцев к соревнованиям. Этими условиями являются: индивидуальный подход к подбору средств снижения уровня излишней тревожности у единоборцев; использование аутогенной тренировки и других средств, понижающих уровень тревожности; преимущественное использование упражнений, регулирующих глубину дыхания в ходе разминки; наличие навыков саморегуляции психического состояния по снятию излишней тревожности. Далее по рангу следуют использование усложненных заданий в ходе тренировочного процесса единоборцев, а также учет индивидуальных характеристик состояния тревожности при подготовке единоборцев к соревнованиям.

Ключевые слова: психолого-педагогические условия; единоборцы; высокий уровень тревожности; подготовка к соревнованиям.

PSYCHOLOGY AND PEDAGOGICAL CONDITIONS NECESSARY FOR OVERCOMING HIGH LEVEL OF UNEASINESS OF MARTIAL ARTISTS TO COMPETITIONS

*Alexey Vasilyevich Kargopol'tsev, the competitor,
Valery Igorevich Bochkaryov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Kurgan Boundary Institute of FSB of Russia, Kurgan*

Annotation

Results of researches of authors on justification of the psychology and pedagogical conditions necessary for overcoming high level of uneasiness of the martial artists to competitions are presented in the article. These conditions are: the individual approach to selection of the means of decrease in level of excessive uneasiness at martial artists; use of the autogenic training and other means lowering uneasiness level; primary use of the exercises regulating breath depth during warm-up; existence of skills of self-control of a mental state on removal of excessive uneasiness. Further, following the rank, the use of the complicated