

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.Л. Ильина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет»,
г. Санкт-Петербург

Аннотация. Сегодня тема управления временем приобретает новую актуальность для спортсменов, ищущих способы рационально выстроить процесс совмещения учебной и спортивной деятельности. В статье рассматривается опыт применения психологических техник тайм-менеджмента спортсменами старшего школьного возраста для самоорганизации своей учебной деятельности, осуществляемой параллельно с тренировочным и соревновательным процессом. В статье представлены данные об организации работы по обучению спортсменов приемам тайм-менеджмента, особенности сопровождения спортсменов в период освоения и реализации приемов на практике, обратная связь от спортсменов и родителей об эффективности применяемых методик.

Ключевые слова: учебная деятельность спортсмена, параллельная карьера, тайм-менеджмент в спорте.

В рамках исследования социально-психологических механизмов успешного совмещения спортивной карьеры и обучения, были выявлены основные трудности, с которыми сталкиваются спортсмены на этапе обучения в школе и вузе. Все трудности условно можно разделить на: временные и территориальные, когнитивно-эмоциональные и трудности общения/взаимопонимания. Несмотря на то, что основным препятствием к успешному обучению в школе или вузе спортсмены называли нехватку времени, анализ режима дня спортсменов показал, что времени у них достаточно, а вот его использование осуществляется нерационально [2, 3].

Целью исследования было выявление и устранение причин нерационального использования времени спортсменами в учебном процессе.

В исследовании приняли участие 40 спортсменов разных видов спорта (фигурное катание, бильярд, плавание, гребной спорт) в возрасте 15-16 лет (9-й класс СОШ), спортивная квалификация: кандидаты в мастера спорта, 6 девочек, 4 мальчика. В эксперименте приняло участие 10 спортсменов.

Исследование включало в себя три этапа: сбор информации о причинах нерационального использования времени (беседы со спортсменами); обучение спортсменов техникам самоуправления/тайм-менеджмента и психологическое сопровождение в реализации техник на практике; получение обратной связи об эффективности предложенных методик (анкета, беседа).

В беседах со спортсменами были выявлены основные причины, не дающие им использовать имеющееся в режиме дня время для выполнения учебных заданий. Большинство из них можно отнести к когнитивно-эмоциональным

трудностям, природа которых иррациональные установки. Спортсмены были убеждены: что они так устали после тренировки, что не в состоянии осуществлять умственную деятельность; выполнение домашних заданий займет много времени и они не успеют выспаться; они пропустили много школьных занятий и теперь не понимают эту тему/предмет; для спортсмена важнее восстановиться после тренировки, а уроки отнимают силы; задано столько заданий, что не знаешь с чего начать; это очень тяжело; не могу сосредоточиться и т.д.

В беседах с родителями спортсменов были получены данные о том, что выполнение домашних заданий превращается в мучительный процесс не только для спортсменов, но и для них самих. При попытке родителей проконтролировать учебный процесс они встречают сопротивление, раздражение, агрессию, прокрастинацию и пр. Практически у всех родителей формулировка требований – надо сесть и сделать.

Для снижения тревожности спортсменов, преодоления субъективного ощущения, что домашнее задание – это большая и неподъемная работа, отнимающая много сил и времени, мы предложили им освоить и применять две известные техники самоуправления («искусство маленьких шагов» и техника управления временем «Pomodoro»). Данные методики были адаптированы под возраст спортсменов и решаемые ими учебные задачи [1].

С каждым спортсменом при очной встрече были оговорены правила и детали применения данных методик, после чего в течение 5 недель им предлагалось ежедневно применять техники на практике (10.09-15.10 2018 г.). Раз в неделю с каждым спортсменом проводилась очная или заочная (Scure) встреча для анализа проделанной работы, раз в день у каждого спортсмена была возможность получить по одному ответу на возникающий вопрос по ходу применения методик.

Выбор данных методик самоуправления был основан на том, что спортсмены (и их родители) хотели выполнить домашнее задание за один «присест», предстоящий объем их пугал, и они включали прокрастинацию. Объем невыполненных заданий накапливался и пугал спортсменов еще больше. Они не понимали начинать с «запущенных» заданий или с актуальных, испытывали тревогу, бессилие и снижение самооценки [4].

Спортсменам было предложено составлять список дел на день, ранжировать этот список по степени значимости, определять приблизительное время выполнения каждого дела, разбивать дело на составляющие/шаги/действия, желательно занимающие не более 10 минут.

Для реализации конкретных шагов/действий в рамках одного дела было рекомендовано использовать технику «Pomodoro» [5]. Техника предполагает разбиение задач и выполнение каждой в течении 30 минут: 25 минут работы и 5 минут отдыха. Использование таймера для контроля времени. После четырех отрезков долгий перерыв – от 15 до 30 минут. Мы изменили классический вариант техники, адаптировав время выполнения задачи под возраст спортсменов и реально имеющееся у них время. Получилось 5-10 минут работы 5 минут отдыха (время подбиралось индивидуально, сам спортсмен мог его изменять в

зависимости от своего текущего состояния, можно увеличивать, но нельзя меньше 5 минут).

Со слов спортсменов и родителей, к положительным эффектам использования техник самоуправления временем можно отнести следующие: имею четкий план на день (количество дел, объем, время для их выполнения, конкретные действия, которые надо делать, чтобы достичь цели); сразу включаюсь в работу, знаю, что это всего на 5-10 минут; успеваю сделать больше, чем запланировал (домашнее задание на другие дни), высвобождается время на отдых, хобби; в перерывах между выполнением основных дел успеваю просматривать социальные сети, не зависая в них; перестал постоянно чувствовать чувство вины и неуверенности, и пр.

Все спортсмены успешно справляются с учебными нагрузками, нет долгов по учебе. Отрицательных отзывов получено не было.

Исследование 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. Высочина Н. Психологическое обеспечение в многолетней подготовке спортсменов // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 4-2016. – С. 65-71.

2. Ильина Н.Л. Психологические и организационные трудности совмещения спортивной и учебной деятельности студентами высших учебных заведений / Н.Л. Ильина, Н.Б. Мельникова // Спорт, человек, здоровье. Сборник материалов конгресса / редактор: В.А. Таймазов. – 2017. – С. 176-178.

3. Ильина Н.Л. Трудности реализации спортсменами двойной карьеры на этапе обучения в вузе / Н.Л. Ильина, Е.Е. Хвацкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 325-330.

4. Ильина Н.Л. Психологическая помощь спортсменам в преодолении трудностей реализации двойной карьеры. Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК, – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – С. 72-76.

5. Нетеберг Ш. Тайм-менеджмент по помидору: Как концентрироваться на одном деле хотя бы 25 минут. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 246 с.