

# ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ\*

*Ильина Н. Л.*

Россия, Санкт-Петербург,  
Санкт-Петербургский государственный университет  
E-mail: *n\_il@mail.ru*

## **Аннотация**

Цель исследования – изучить особенности иррациональных установок спортсменов. Выборка: 38 спортсменов (20 юношей, 18 девушек) от 23 до 28 лет; представители 10 видов спорта, КМС и МС, студенты вузов. Использовались: «Тест А. Эллиса» и полуструктурированное интервью. Обнаружено, что большинство трудностей, с которыми сталкиваются спортсмены, не являются объективными препятствиями, а всего лишь «ошибки» мышления и восприятия ситуации, что ограничивает эффективность действий спортсменов.

*Ключевые слова:* спорт, двойная карьера, иррациональные установки, «ошибки» мышления.

## IRRATIONAL ATTITUDES OF HIGH SPORT QUALIFICATION ATHLETES

*Ilyina N. L.*

Russia, St Petersburg, St Petersburg State University

## **Abstract**

The aim of the study is to study the features of the irrational attitudes of athletes. Sample: 38 athletes (20 boys, 18 girls) from 23 to 28 years old; repre-

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

sentatives of 10 sports, CMS and MS, university students. Used: “A. Ellis Test” and a semi-structured interview. It was found that most of the difficulties that athletes face are not objective obstacles, but only “mistakes” in thinking and perceiving the situation, which limits the effectiveness of the actions of athletes.

*Keywords:* sport, double career, irrational attitudes, “mistakes” of thinking.

В отечественной психологии спорта к вопросу совмещения учебной и спортивной деятельности обращались многие специалисты, которые занимались психологическим обеспечением или сопровождением спортивной карьеры высококвалифицированных спортсменов (Балагинин, Бар, Шихвердиев, 2015; Горская, 2008, 2015; Давлеткалиев, 2002; Иванов, 2009; Сенатрова, 2006; Хвацкая, Ильина, 2018; Шихвердиев, 2010). Поскольку большинство исследований проводилось на спортсменах высокой спортивной квалификации, возраст которых приходится на самый расцвет спортивной карьеры (юношеский возраст и возраст ранней зрелости), всплывал вопрос об их дальнейшей профессиональной ориентации – обучении. Это как раз то время, когда принято получать среднее специальное или высшее образование, и перед спортсменами часто встает вопрос, что важнее, спорт или обучение. Спортсмен задумывается в пользу чего сделать выбор, так как существует мнение что, хорошо делать два дела параллельно невозможно, неэффективным будет либо одно из них, либо будут страдать оба. Не только спортсмены, но их родители и тренеры считают, что надо сосредоточиться на чем-то одном. По этой причине спортсмены либо оставляют спорт на этапе первых больших успехов, либо жертвуют образованием, в пользу спорта высших достижений. Нехватка у спортсменов ресурсов и времени для поддержания обеих сфер деятельности чаще всего приводит к трудностям в учебе, снижению успеваемости и ухудшению качества образования. Отсюда невыгодная позиция спортсменов на рынке труда (Stambulova, 2015).

Одной из ранних задач нашего исследования было выявить и описать то, насколько действительно спортсменам сложно совмещать учебную и спортивную деятельность. Являются ли эти трудности реальными или надуманными, и как можно помочь спортсменам быть успешными в двух видах профессиональной деятельности параллельно. Выявленные в результате интервью трудности условно были разделены на три категории (Ильина, Мельникова, 2017): вре-

менные и территориальные трудности; трудности общения; когнитивные и эмоциональные трудности.

Выводом по данному исследованию явилось то, что у спортсменов наблюдается направленность на создание внешних условий для обеспечения реализации двойной карьеры без учета внутренних психологических механизмов, создающих «внутренние» условия, необходимые атлету для успешного сочетания учебной и спортивной деятельности (Хвацкая, Ильина, 2018).

При изучении иррациональных установок, как «внутренних» условий формирования препятствий для реализации спортсменами двойной карьеры (тест А. Эллиса), было обнаружено, что наиболее выраженными у спортсменов оказались «катастрофизация» и «долженствование в отношении себя». Другие установки имели среднюю степень выраженности. Это говорит о том, что спортсмены склонны воспринимать негативные события, как ужасные или невыносимые, к тому же спортсмены предъявляют высокие требования к самим себе и своим успехам, уровень притязаний у спортсменов достаточно высокий. При этом девушки более склонны к оценочным установкам, оценке себя или другого человека в целом вместо того, чтобы давать оценку отдельным чертам личности и поступкам. Иррациональная установка «долженствование в отношении себя» была достоверно выше у спортсменов командных видов спорта, они склонны предъявлять высокие требования к самим себе. Это можно объяснить тем, что спортсмены, выступающие индивидуально, в случае поражения отвечают только своей репутацией и репутацией тренера, а спортсмены, командных видов спорта, несут ответственность еще и перед другими игроками, т. е. ощущают большее давление со стороны команды и тренера.

В результате исследования субъективного мнения спортсмена о его учебной успешности, выяснилось, что чем сильнее выраженность иррациональной установки, тем хуже спортсмен справляется с учебной с его точки зрения, при этом объективные показатели (средний балл успеваемости, задолженности, перерывы в обучении) могли не отличаться от успеваемости среднестатистического студента-хорошиста, не занимающегося спортом. Можно предположить, что оценка успешности связана не только с объективными успехами и неудачами, но и с тем, как спортсмен воспринимает мир в целом. Склонность к «катастрофизации» и низкая «фрустрационная толерантность» могут подталкивать спортсмена к оценке ситуации как угрожающей с формулированием выводов, выходя-

щих далеко за пределы ситуации, и блокированию любых действий к ее разрешению.

В результате исследования стало очевидным, что иррациональные установки спортсменов становятся барьерами и ограничениями для их успешной реализации в учебной деятельности, а возможно и в спортивной карьере тоже (Ильина, Селигерская, 2019).

Для выявления конкретных иррациональных установок спортсменов, связанных с тренировочным процессом и обучением в вузе, было проведено полуструктурированное интервью, в результате которого были выявлены похожие, но индивидуально различающиеся иррациональные установки у спортсменов. Приведем несколько примеров.

Большинство спортсменов, в категории «трудности общения» отмечали, что «нет понимания со стороны педагогов в вопросах альтернатив обязательного посещения занятий; преподаватели не хотят идти на встречу, если нет индивидуального графика обучения». На основании чего мы пытались понять, откуда возникло такое мнение у спортсменов, не является ли это признаком когнитивных искажений «катастрофизация» и «долженствование в отношении других». Выявлялись возникающие у спортсменов иррациональные или нелогичные мысли, которые они переняли от родителей, слышали от тренера или своих друзей, блокирующие эффективное мышление, порождающие угнетенные/пассивные состояния. Работа со спортсменами велась по выявлению таких регулярных нелогичных мыслей, после чего применялась когнитивная реструктуризация этих мыслей и планирование эффективных действий к преодолению трудностей.

Например, спортсмен С. Н. в интервью, описывая свои трудности совмещения учебной и спортивной деятельности, говорит о том, что преподаватели (во множественном числе) не идут навстречу с посещением занятий, требуют, чтобы была 100%-ная посещаемость, а это с его режимом тренировок нереально. Ситуация безвыходная, и никто не может ему в этом помочь. На вопрос, разговаривал ли он с преподавателем лично, последовал ответ: «Нет, но это бесполезно». На вопрос, откуда информация о том, что это бесполезно, был дан ответ, что он это слышал от других студентов, которые подходили к этому преподавателю с аналогичным вопросом. На вопрос они тоже спортсмены, последовал ответ: «Нет». На вопрос, как конкретно студенты сформулировали вопрос для преподавателя, спортсмен ответил, что толком не знает, но они зачем-то к нему ходили, и он

им в чем-то отказал. На вопрос, какие еще преподаватели не идут навстречу, спортсмен ответил, что вроде больше ни с кем проблем нет.

Таким образом, мы видим, что спортсмен делает глобальные выводы на основе единичных фактов, в условиях недостаточной информации и переносит эти выводы на другие ситуации. И его иррациональная установка/убеждение, что с преподавателями ни о чем нельзя договориться, тормозит или блокирует какие-либо конструктивные действия данного спортсмена в решении своих трудностей. При этом сам он это не осознает.

Спортсмены много говорили о трудностях, связанных с нехваткой времени на досуг, отдых и общение с друзьями, но при фиксации времени, затраченного на различные дела в режиме дня, было выявлено, что у спортсменов, совмещающих учебную и спортивную деятельность, достаточно времени для реализации, как им казалось желаемых, но недоступных из-за нехватки времени планов. Иногда оказывалось, что спортсмен, позволив себе делать то, что раньше только хотел, но, как ему казалось не мог из-за недостатка времени, в реальности не нуждается в этом так часто или не получает от этого того удовольствия, которого ожидал.

Например, спортсменка М. К. очень печалилась о том, что из-за загруженности забросила свое любимое занятие — вязание. Очень сожалела об этом, говорила о том, что мечтает вязать хоть понемногу в день, что учеба и спорт отнимают все время и все силы. Признавалась, что все время говорит о том, что нет времени на любимое дело, что это ее угнетает. После того как в режиме дня было найдено время и спортсменка смогла уделять своему хобби по 30 минут в день, оказалось, что это были ложные ожидания, она не получает удовольствия от вязания и вообще потеряла к этому делу интерес.

Еще один пример иррациональных установок — это идея, что прошло время или давно было пора выбирать или спорт, или образование. Попытки выяснить, на каких основаниях они приняли такое решение, приводили к пространным ответам о том, что «нельзя два дела делать одновременно хорошо», «надо выбирать/определяться» и пр. Но дать внятных, логичных пояснений практически никто не смог.

Например, спортсмен А. К. в интервью рассуждал о том, что надо определиться, продолжать ли занятия спортом или нет. На вопрос, что привело его к таким размышлениям, спортсмен апеллировал к мнению родителей, потом к тому, что это очевидный факт,

потом к тому, что все это знают и понимают. На вопрос, знает ли он примеры того, когда высококвалифицированные спортсмены становились профессионалами в других профессиональных областях, привел пример двух знакомых, и трех спортсменов, которые профессионально состоялись в сфере спорта. На вопрос, почему он не рассматривает похожий сценарий для себя, сильно задумался. Ему было сложно привести какие-то доводы в пользу того, что для него такой путь недоступен. Где и когда сформировалась установка «надо бросать спорт, чтобы стать профессионалом», выяснить не удалось, но стало понятно, что у спортсмена наблюдается черно-белое мышление и выставлены мысленные фильтры, которые не дают возможности посмотреть на ситуацию масштабно.

Эти несколько примеров говорят о том, что иррациональные установки спортсменов разнообразны и порождают не только когнитивные искажения, но и провоцируют спортсменов на нерациональные поступки или бездействие, принося эмоциональные переживания и страдания. Иррациональные убеждения спортсменов, превращаются в барьеры и ограничения для их успешной реализации учебной и спортивной деятельности.

Мы считаем, что планомерная работа с иррациональными установками спортсменов будет являться мощным ресурсом в самореализации спортсмена. Спортсмен, опираясь на конструктивные убеждения, будет быстро адаптироваться к внешним трудностям совмещения учебной и спортивной деятельности и сможет одновременно быть успешным в нескольких сферах деятельности, значимых для спортсмена на данном этапе.

## **Литература**

1. *Балагинин А. А., Бар Н. С., Шихвердиев С. Н.* Исследование психологической адаптации спортсменов, завершающих свою спортивную карьеру // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. 2015. № 2. Т. 5. С. 64–76.
2. *Горская Г. Б.* Личностные ресурсы самореализации спортсмена: стратегии раскрытия // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2015. Т. 17. С. 71–78.
3. *Горская Г. Б., Фомиченко Н. Г.* Проблема раскрытия личностных ресурсов самореализации (на примере спортсменов высокой квалификации) // Теория и практика общественного развития. 2015. № 22. С. 303–306.

4. *Горская Г. Б.* Психологические эффекты ранней профессионализации личности // Человек. Сообщество. Управление. Научно-информационный журнал. 2008. № 3. С. 105–113.
5. *Давлеткалиев Д. К.* Особенности социальной адаптации спортсменов-профессионалов после ухода из большого спорта: Монография. М.: Информационно-внедренческий центр «Маркетинг», 2002.
6. *Иванов И. Б.* Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам, завершающим и завершившим спортивную карьеру: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2009.
7. *Ильина Н. Л., Мельникова Н. Б.* Психологические и организационные трудности совмещения спортивной и учебной деятельности студентами высших учебных заведений // Спорт, человек, здоровье: Сборник материалов конгресса / Ред. В. А. Таймазов. 2017. С. 176–178.
8. *Ильина Н. Л., Селигерская А. Д.* Иррациональные установки спортсменов, реализующих двойную карьеру // Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2019. С. 297–300.
9. *Сенатрова О. Ю.* Психолого-педагогические условия социальной адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2006.
10. *Хвацкая Е. Е., Ильина Н. Л.* Ретроспективный подход в исследовании «двойной» карьеры у спортсменов // Спортивный психолог. 2018. № 1 (48). С. 45–48.
11. *Шихвердиев С. Н.* Задачи психологического сопровождения спортсменов, завершающих спортивную карьеру и эффекты его реализации // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2010. № 6 (64). С. 113–116.
12. *Stambulova N. B. et al.* Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes // Psychology of Sport and Exercise. 2015. Т. 21. С. 4–14.