

## РЕАЛИЗАЦИЯ «ДВОЙНОЙ» КАРЬЕРЫ У СПОРТСМЕНОВ: НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

Е.Е. Хвацкая<sup>1</sup>, Н.Л. Ильина<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», г. Санкт-Петербург

<sup>2</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный Университет», г. Санкт-Петербург

**Аннотация.** Представлены некоторые результаты исследования «двойной» карьеры спортсменов: квалифицированных экс-спортсменов (n=56, МС), действующих спортсменов-студентов (n=42, в основном МС и МСМК, включая участников Олимпийских игр; n=100, от I взрослого до МС), спортсменов-подростков (n=53, 12-15 лет) и спортсменов 15-16 лет (n=40), а также результаты обучения спортсменов разных возрастных категорий психологическим умениям для успешной реализации ими «двойной» карьеры (n=16, 11-13 лет; n=17, 15-16 лет; n=12, 18-21 год).

**Ключевые слова:** «двойная» карьера в спорте, результаты, отечественная психология.

Понятие «карьера» подразумевает направленность на высокие достижения в избранной сфере деятельности, однако возможность сочетания разных видов деятельности рассматривалась только в контексте влияния одной из них на другую. Новый вектор в развитии психологии спортивной карьеры – идеи концепции «двойной» карьеры, подразумевающей замену установки «или–или» («или спорт, или учеба») на установку «и–и» («успешность и в спорте, и в других видах деятельности, прежде всего, учебной»).

С одной стороны, специфика российского спорта высших достижений, подразумевающего необходимость и возможность сосредоточения только на спортивных результатах в узком смысле, ставит под сомнение целесообразность исследования феномена «двойной» карьеры. С другой стороны, в отечественной психологии спорта и психологии образования есть данные не только о трудностях сочетания спортивной и учебной деятельности; об угнетении интеллектуальных функций спортсменов школьного возраста в условиях нерационального учебно-тренировочного процесса, особенно в ситуации форсированной подготовки; о социально-психологических трудностях завершения спортивной карьеры, но и о мерах их решения, однако они носят фрагментарный характер [5]. Определенный интерес к решению данной задачи представляет подход В.А. Толочка [4] в контексте «сопряженной профессиональной карьеры».

С 2017 г. исследования «двойной» карьеры начаты в Санкт-Петербургской (ленинградской) психологической школе. Можно выделить два направления в данных исследованиях:

1) изучение трудностей спортсменов при сочетании ими спортивной и др. видов деятельности на основе ретроспективного и актуального подходов и факторов, определяющих успешность его реализации.

Экс-спортсмены (n=56, МС) отметили, что успешная «двойная» карьера детерминирована внутренними и внешними ресурсами: в школьный период в большей мере с необходимостью «выполнять требования» и «умением распределять время» (по 57,1%), при получении высшего образования – с «целеустремленностью» (83,9%). На способность успешно сочетать спортивную, учебную деятельность и личную жизнь наиболее сильное влияние оказывает «умение планировать свое время», «требовательность к себе», «уверенность в себе» и «мотивация» (8,79±0,13; 8,18±0,12; 8,16±0,11 и 8,0±0,17 соответственно), наименее сильное – «коммуникативные навыки», «физическая форма», «спортивный опыт» (6,21±0,12; 6,45±0,11; 6,63±0,15 соответственно по 10-тибалльной шкале) [5].

Трудности реализации «двойной» карьеры высококвалифицированными действующими спортсменами-студентами (n=42, в основном МС, МСМК, включая участников Олимпийских игр) как основы для разработки путей по ее построению и реализации в условиях профильного ВУЗа: общий уровень напряженности в учебной деятельности и в спортивной деятельности – низкий, что позволяет сфокусировать внимание исследовании внутренних и внешних ресурсов успешного сочетания нескольких видов деятельности. Большие затруднения вызывают регуляция психических состояний и непосредственно выступление на соревнованиях. Больше усилий требует спорт, чем учеба. Спортсмены получают поддержку от значимых для них людей (особенно от семьи) в процессе учебы больше, чем в спортивной деятельности (девушки в большей степени, чем юноши). Ожидания от девушек выше в учебе, от юношей – в спорте [7].

Выявлены общие и специфические психологические трудности при реализации двойной карьеры у спортсменов-подростков с учетом пола, вида спорта и степень их выраженности; определены и описаны социально-психологические условия и способы реализации спортсменами-подростками двойной карьеры (копинг-стратегии, поддержка и требования со стороны значимых других, идентификация с ролью спортсмена и ученика и др.) (n=53) [1].

Спортсмены (n=40, 15-16 лет), а также спортсмены-студенты (n=100, 17-20 лет) в качестве основных трудностей реализации «двойной» карьеры выделяют организационные – «временные». Были выявлены причины нерационального использования спортсменами времени в режиме дня, что нашло отражение и в сниженной работоспособности [2].

2) Разработка программ обучения спортсменов психологическим умениям и навыкам построения и реализации «двойной» карьеры.

Программа обучения юных спортсменов психологическим умениям для успешной реализации ими «двойной» карьеры через оптимизацию баланса между идентификацией с ролью «спортсмена» и ролью «ученика» (n=16, 11-13 лет, представители разных видов борьбы) [6].

Программа психологического сопровождения (6 месяцев) предполагала просвещение спортсменов о способах совладания со стрессом, методах планирования режима дня, обучение навыкам эффективного целеполагания и пр. (n=17, 14-18 лет). По результатам ее реализации у спортсменов увеличивается удовлетворенность качеством жизни и таких ее показателей, как: личные достижения, общение с друзьями, поддержка, оптимистичность, снижение напряженности, самоконтроль, уменьшение негативных эмоций.

Программа организации учебных занятий и сопровождение спортсменов на тренировочных сборах (n=12, спортсмены 18-21 год). Целью исследования являлась проверка эффективности переноса учебной нагрузки на время, предшествующее основной тренировке спортсмена, на тренировочном сборе. Программа показала свою эффективность в отношении академической успеваемости спортсменов-студентов.

Спорт как выбранная сфера самореализации предъявляет достаточно жесткие требования в отношении активности ее субъектов, но как одна из сфер жизни может помочь в самореализации в других при условии психологического сопровождения «двойной» карьеры, начиная уже с начального этапа спортивной подготовки.

Статья выполнена при поддержке гранта РГНФ №17-06-00883.

#### **Литература:**

1. Андропова Е.Ю. Особенности реализации двойной карьеры спортсменами-подростками [Электронный ресурс]: выпускная квалификационная работа (квалификационная работа бакалавра) / Андропова Екатерина Юрьевна; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2018. – Электрон.дан. (1 файл).

2. Ильина Н.Л. Трудности реализации спортсменами двойной карьеры на этапе обучения в вузе [Текст] / Н.Л. Ильина, Е.Е. Хвацкая, Р.А. Березовская, Н.Б. Мельникова, К.И. Пузанова // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №11(153). – С. 325-330.

3. Ильина Н.Л. Психологическая помощь спортсменам в преодолении трудностей реализации двойной карьеры / Н.Л. Ильина // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: Материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК / Под общ.ред. А.А. Передельского. – М., 2018. – С. 72-76.

4. Толочек В.А. Профессиональная карьера как социально-психологический феномен / В.А. Толочек. – М.:Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – 262 с.

5. Хвацкая Е.Е. Ретроспективный подход в исследовании «двойной» карьеры у спортсменов [Текст] / Е.Е. Хвацкая, Н.Л. Ильина // Спортивный психолог. – 2018. – №1 (48). – С. 45-48.

6. Хвацкая Е.Е. Обучение юных спортсменов психологическим умениям для реализации ими «двойной» карьеры / Е.Е. Хвацкая // Основные проблемы физического воспитания и спортивной подготовки. Ежегодник. – Армения: ГИФКСА, 2018. – С. 471-473.

7. Юзова О.И. Внутренние и внешние ресурсы реализации «двойной» карьеры спортсменами профильного вуза [Электронный ресурс]: выпускная квалификационная работа (квалификационная работа бакалавра) /Юзова Ольга Игоревна; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2019. – Электрон.дан. (1 файл).