

ВЗГЛЯД СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ НА ОСОБЕННОСТИ СОВМЕЩЕНИЯ УЧЕБЫ И СПОРТА В ШКОЛЕ И ВУЗЕ

Э. А. Рунченек, А. В. Михайлова, А. Е. Антропова, А. А. Бессонова,
Е. А. Бухаров, А. Д. Худышкин
Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. Профессиональная спортивная карьера представляет собой многолетнюю спортивную деятельность, совпадая по времени с возрастными периодами детства, юности и ранней зрелости, поэтому студенты-спортсмены оказываются в ситуации совмещения учебы и спорта в течение длительного времени. Цель исследования заключалась в изучении взглядов студентов-спортсменов к построению «двойной карьеры». Методы исследования. В качестве метода исследования использовалась авторская анкета, в ходе которой изучались ответы студентов-спортсменов на трудности сочетания спортивной карьеры с учебой в школе и вузе, а также факторы, способствующие или мешающие построению двух карьер. Выборка исследования составили 30 профессиональных студентов-спортсменов Уральского федерального университета, занимающиеся различными видами спорта. Результаты показали, что согласно студентам-спортсменам при сочетании учебы и спорта 46,7% испытывали трудности, в то время как 46,7% ответили, что не испытывали проблем с обучением в школе, 6,7% затруднились ответить. Различия в ответах студентов связаны со способностями студентов, умением управлять своим временем, осознание значимости учебы, поддержкой родителей и тренеров по совмещению учебы и спорта. Студенты-спортсмены выделили условия, которые способствуют разрешению противоречий при совмещении двух карьер. Полученные данные могут быть использованы для разработки рекомендаций по улучшению условий обучения для спортсменов УрФУ, а также для создания более эффективных программ поддержки «двойной карьеры».

Ключевые слова: самореализация, спортсмены-велошоссейники, мотивация, элитный спорт.

Для цитирования: Рунченек Э.А., Михайлова А.В., Антропова А.Е., Бессонова А.А., Бухаров Е. А., Худышкин А. Д. Взгляд студентов-спортсменов на особенности совмещения учебы и спорта в школе и вузе // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 3. С. 41–49.

THE VIEWS OF STUDENT–ATHLETES ON THE COMBINATION OF STUDYING AND SPORTS

E. A. Runchenek, A. V. Mikhailova, A. A. Bessonova, A. E. Antropova, E.A. Bukharov, A. D. Khudyshkin

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. A professional sports career is a long-term sports activity, coinciding in time with the age periods of childhood, adolescence and early adulthood, therefore, student-athletes find themselves in a situation of combining study and sports for a long time. The purpose of the research was to study the views of student-athletes on building a “double career”. Some research methods were presented. The author’s questionnaire was used as a research method, during which the responses of student-athletes to the difficulties of combining a sports career with studies at school and university, as well as factors contributing to or hindering the construction of two careers, were studied. The study sample consisted of 30 professional student-athletes of the Ural Federal University engaged in various sports. The results have showed that 46.7% of student-athletes experienced difficulties when combining studying and sports, while 46.7% replied that they had no problems with studying at school and 6.7% found it difficult to answer. The differences in students’ responses are related to students’ abilities: their ability to manage their time, awareness of the importance of studying, support from parents and coaches for combining studying and sports. The student-athletes have identified conditions that contribute to the resolution of contradictions in combining two careers. The obtained data can be used to develop recommendations for improving the learning conditions for the Ural Federal University athletes, as well as to create more effective “dual career” support programs.

Keywords: self-realization, cycling athletes, motivation, elite sports.

For citation: Runchenek E. A., Mikhailova A. V., Bessonova A. A., Antropova A. E., Bukharov E. A., Khudyshkin A.D. The views of student–athletes on the combination of studying and sports // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No.3. P. 41–49.

Введение. Профессиональная спортивная карьера представляет собой многолетнюю спортивную деятельность, характеризуется относительно ранним стартом, кульминацией и финишем, совпадая при этом с возрастными периодами детства, юности и ранней взрослости [3].

Поэтому спортсмены находятся со школьного возраста в ситуации необходимости совмещения учебы и спорта, при этом специфика спортивной деятельности может отрицательно отражаться на учебной деятельности спортсменов [6].

В связи с этим одной из актуальных тем спортивной проблема сочетания «двух карьер» [2, 5, 8]. Проведенные исследования доказывают, что отсутствие времени, сбалансированного между спортивной деятельностью и академическим образованием, а также отсутствие индивидуальных образовательных программ ведет к трудностям со-

вмещения спортсменами разных видов деятельности, но в то же время рассматривается как управляемый механизм [6, 7].

Студенты института физической культуры являются той целевой аудиторией, которая начиная со школьного возраста решает проблему сочетания учебы и спорта, поэтому представляется важным исследование их отношение к проблеме сочетания учебы и спорта в школьный и студенческий периоды.

Цель исследования заключалась в опросе студентов-спортсменов относительно особенностей совмещения учебы и спорта в периоды обучения в школе и в вузе.

Методы исследования. В качестве метода исследования использовалась авторская анкета, в ходе которой студентам-спортсменам были заданы вопросы о трудностях совмещения спорта и учебы в школе и вузе, о факторах, способствующих или мешающих построению двух карьер, об условиях способствующих успешному совмещению учебы и спорта. Выборку исследования составили 30 студентов-спортсменов, занимающихся различными видами спорта, относящиеся к единоборствам (ММА, бокс, кикбоксинг, вольная борьба), сложно-координационным (спортивная акробатика, фигурное катание, гимнастика, конный спорт), командным видам (футбол, баскетбол) и индивидуальным (плавание, карате, легкая атлетика, бадминтон, армреслинг). В исследовании приняли участие 20 девушек, среди них есть победители и призеры чемпионатов России и Европы. Средний возраст респондентов составил 21,7 лет. Исследование проводилось в он-лан формате. Социально-демографические показатели выборки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Социально-демографические показатели выборки студентов-спортсменов

Группа	Женщины	Мужчины	Всего
Мастера спорта	7	4	11
Кандидаты в мастера спорта	9	3	12
1 взрослый разряд	4	3	7
Всего	20	10	30

Результаты исследования. В ходе исследования студентам-спортсменам вопросы задавались последовательно, сначала про совмещение учебы и спорта в школе, а затем в вузе. После сбора данным мы сгруппировали схожие вопросы про школу и вуз, что позволило выделить те различия, которые характерны для разных возрастных периодов.

В таблице 2 представлены ответы на вопросы, связанные с совмещением учебы и спорта в школе и вузе.

Таблица 2

**Результаты опроса студентов-спортсменов по анкете совмещения
учебы и спорта**

1.	Считаете ли вы проблему «двойной карьеры» актуальной для спортсменов?	Да		Нет		Не могу сказать определенно
		66,7%		23,3%		
2.	Какая успеваемость была у вас в школе?	5	4-5	4	3-4	3
		7%	53,3%	23%	16,7%	–
3.	Сложно ли вам совмещать учебу и спорт в университете?	Не сложно		Сложно, но получается	Очень сложно	Не получается, только учеба
		36,7%		43,3%	6,7%	13,3%
4.	Приходится ли вам в Вузе выбирать между учебой и тренировкой?	Да		Нет		Не могу сказать определенно
		70%		16,7%		
5.	Считаете ли вы, что спорт мешает учебе	Да	Нет	Иногда		Не могу сказать определенно
		6,7%	56,7%	30%		

Проведенный опрос показал, что большинство (66.7%) студентов-спортсменов считают, что проблема двойной карьеры является актуальной.

Согласно полученным данным, более 83.6% студентов-спортсменов учились на четверки и пятерки в школе, что свидетельствует о том, что студентам удалось выполнять требования школьной программы. Важно отметить, что девушки, закончившие школу с красными дипломами имеют звания КМС, занимались воздушной гимнастикой и прыжках на батуте, студенты, которые учились на хорошо и отлично занимались спортивной акробатикой, плаванием, карате, гимнастикой, легкой атлетикой, бадминтоном, фигурным катанием, боксом, кикбоксингом, при этом все имеют звания МС и КМС. Среди ответов студентов, которые учились на хорошо и удовлетворительно студентки, занимающиеся плаванием и фигурным катанием, имеющие звание КМС, а также юноши, занимающиеся футболом и ММА, имеющие звание МС и КМС.

Таким образом, можно сделать вывод, что совмещение учебы и спорта в школе не зависит от уровня спортивного мастерства и вида спорта.

Ответы относительно совмещения учебы и спорта в вузе говорят о трудностях, при этом 43,3% ответили, что не смотря на трудности они справляются; у 13,3% не получается совмещать, поэтому они скорее всего не завершат учебу, а 6,7% отметили, что им очень сложно. Поэтому можно заключить, что для большинства совмещение учебы

и спорта в университете является сложной задачей, требующей больших усилий.

Что касается ответов о том, где совмещение учебы и спорта более затруднено, то ответы студентов разделились практически поровну, одни считают, что в школе, другие в вузе, третьи что не видят различий.

Важно проанализировать ответы относительно того, какие приоритеты у студентов относительно учебы и спорта.

Так большинство (70%) студентов-спортсменов сталкивались с ситуацией, когда им приходилось выбирать между посещением пар и тренировкой. Данные показывают, что совмещение учебы и спорта в университете часто требует от студентов делать трудный выбор между академическими и спортивными обязательствами.

В то же время на вопрос: «Считаете ли вы, что спорт мешает учебе» 56,7% опрошенных ответили, что не согласны с данным утверждением; 30% выбрали вариант «иногда», а 6,7% согласились с ответом, а 6,7% затруднились дать определенный ответ.

Подводя итог можно заключить, что проблема совмещения спорта и учебы существует, но большинство опрошенных студентов не считают, что спорт мешает учебе, более того несмотря на сложности стремятся сочетать два вида деятельности.

Следующая группа вопросов касалась вопросов, позволяющих выявить факторы помогающие в решении совмещения двух карьер.

На вопрос: «Кто оказывал вам поддержку в совмещении спорта и учебы?», получены данные представленные на рисунке 1.

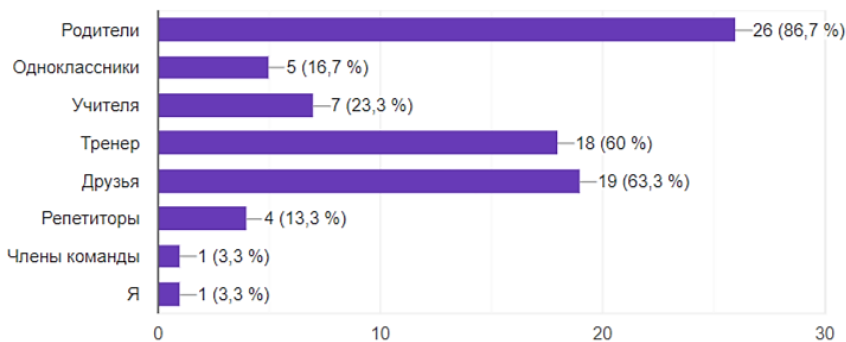


Рисунок 1. Ответы студентов-спортсменов на вопрос «Кто оказывал поддержку в совмещении спорта и учебы?»

На рисунке видно 1, что поддержка студентам-спортсменам в успешном сочетании учебы и спорта в большинстве случаев идет от родителей – 86,7% и от друзей – 63,3% затем от тренера – 60%, далее от учителей – 23,3%, одноклассников – 16,7% репетиторов – 13,3%. В варианте «другое» опрошенные выделили – членов команды (3,3%) и «Я» (3,3%).

Эти данные позволяют сделать вывод о том, что поддержка родителей, тренера и друзей при совмещении двух карьер в школе является ключевой. Наши выводы подтверждают исследования других авторов, которые указывают на роль значимого окружения в поддержке совмещения двойной карьеры спортсменов [7].

На вопрос «Что на ваш взгляд помогает совмещению спорта и учебы?» мы получили различные варианты, поскольку студенты-спортсмены должны были предложить свои варианты ответов.

Все ответы мы сгруппировали в две группы: 1) внутренние факторы – интеллектуальные и личностные качества: мотивация, дисциплина, логика, уверенность в себе, старание и терпение, концентрация; 2) внешние факторы – адекватное отношение преподавателей (лояльность), хорошие отношения с преподавателями и директоратом, правильное распределение времени (четкий режим дня), репетиторы, поддержка близких.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что опрошенные видят важность поддержки окружающих их людей при совмещении спорта и учебы в школе, а также понимают насколько нужна самодисциплина, самоуверенность и правильное планирование своего времени.

Учитывая, что студенты спортсмены готовятся стать тренерами-преподавателями, проведенный опрос можно рассматривать как значимый с позиции формирования профессиональной рефлексии будущих спортивных педагогов.

Важно на наш взгляд сравнить то, как студенты-спортсмены видят ситуацию совмещения спорта и учебы в университете.

На вопрос: Что помогает совмещать спорт и учебу в университете? студенты-спортсмены выбрали несколько вариантов ответов из предложенных нами.

Согласно нашим данным ответы распределились следующим образом:

1. Статус студент-спортсмен – 66,7%.
2. Самоорганизация – 53,3%
3. Индивидуальный подход преподавателей – 50%.
4. Онлайн обучение – 46,7%.
5. Индивидуальный график учебы – 26,7%.
6. Помощь со стороны одногруппников – 30%.
7. Другое (свой ответ) – 3,3%.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что статус-студент спортсмен считается одной из самых лучших форм для успешного сочетания спорта и учебы в университете. Ведь он дает возможность без ущерба для учебы ездить на соревнования и сборы, где можно воспользоваться еще одной формой – онлайн занятия, однако здесь важна поддержка преподавателей.

На необходимость развития он-лайн обучения для эффективного совмещения учебы и спорта в институтах физической культу-

ры указывает Р.Р.Хадиуллина, М.И. Галяутдинов, В.М. Афанасьева и Ф.Р. Зотова [1,4].

Индивидуальный подход преподавателей выбрала половина опрошенных, это означает то, что от отношения преподавателя к спортсменам зависит успешность совмещения.

Неотъемлемой частью совмещения является самоорганизация. Больше половины опрошенных считают, что без своих усилий не получится успевать и там, и там.

Индивидуальный график учебы, где у студента есть возможность составлять расписание учебы и тренировок самостоятельно, уделяя внимание каждой сфере одинаково, и помощь со стороны одногруппников, когда они могут помогать, например, с конспектами или объяснением заданий, также являются важными аспектами для студентов-спортсменов.

Выводы. Проведенное исследование доказывает, что для студентов-спортсменов проблема сочетания учебной и спортивной деятельности является актуальной, и что большинство из них сталкивались с трудностями ее решения на протяжении учебы в школе и вузе. Исследование показывает, что несмотря на трудности существует возможность сочетания спорта и учебной деятельности, причем независимо от вида спорта и уровня спортивной подготовки. Выявлены различия в факторах, помогающих сочетать учебу и спорт в вузе и школе, они связаны с тем, что в школе это больше помощь извне, от родителей, тренеров и друзей, то в вузе это больше связано с организацией учебного процесса и самодисциплиной студентов.

Список литературы

1. Афанасьева В. М., Зотова Ф. Р. Спортивная карьера или образование? К вопросу об интеграции образовательного процесса и спортивной подготовки // Наука и спорт: современные тенденции. 2014. Т. 4. № 3. С. 115-119. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-kariera-ili-vysshee-obrazovanie-k-voprosu-ob-integratsii-obrazovatel-nogo-protssesa-i-sportivnoy-podgotovki/viewer> (дата обращения 10.07.2024).
2. Михайлов Б. А., Панчук Н. С. Феномен двойной карьеры: спорт и наука // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 7 (209). С. 284-289.
3. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. Пособие. Санкт-Петербург : Изд-во «Центр карьеры», 1999. 367 с.
4. Хадиуллина Р. Р., Галяутдинов М. И. Концептуальные основы использования дистанционного обучения в вузах физической культуры // Теория и практика физической культуры, 2014. № 4. С. 57-60.
5. Хвацкая Е. Е., Ильина Н. Л. Перспективы исследования «двойной» карьеры в отечественной психологии спорта // Материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». Москва, 2017. С. 68-72.
6. Adolescent student-athletes' dual career construction and well-being in dual career development environments: the role of environmental factors / A. Nikander, T. V. Ryba, K. Aunola, N. Ronkainen // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2, № 1. С. 7-11. URL: <http://elar.urfu.ru/handle/10995/110661>. DOI 10.15826/spp.2022.1.13 (дата обращения 15.06.2024).

7. Knight C. J., Harwood C. G., Sellars, P. A. Supporting Adolescent Athletes' Dual Careers: The Role of an Athlete's Social Support Network // *Psychology of Sport and Exercise*. 2018. № 38. P. 137–147. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.06.007>. (дата обращения 10.06.2024).

8. Stambulova N.B., Wylleman P. Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse // *Psychology of Sport & Exercise*, 2019. № 42. P.74–88. (дата обращения 10.06.2024).

References

1. Afanasyeva V. M., Zotova F. R. (2014). Sportivnaya kar'era ili obrazovanie? K voprosu ob integracii obrazovatel'nogo processa i sportivnoj podgotovki [Sports career or education? On the issue of integration of the educational process and sports training]. *Nauka i sport: sovremennye tendencii* [Science and sport: modern trends], 4, 3, 115-119. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-kariera-ili-vysshee-obrazovanie-k-voprosu-ob-integratsii-obrazovatel'nogo-protsessa-i-sportivnoy-podgotovki/viewer> (accessed:10.07.2024). (In Russian).

2. Mikhailov B. A., Panchuk N. S. (2022). Fenomen dvojnoj kar'ery': sport i nauka [The phenomenon of a double career: sport and science]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 7 (209), 284-289. (In Russian).

3. Stambulova N.B. (1999). *Psixologiya sportivnoj kar'ery'* [Psychology of sports career]. St. Petersburg : Publishing house «Career Center». (In Russian).

4. Khadiullina R. R., Galyautdinov M. I. (2014). Konceptual'ny'e osnovy' ispol'zovaniya distancionnogo obucheniya v vuzax fizicheskoj kul'tury' [Conceptual foundations of distance learning in the institutes of higher physical education]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 4, 57-60. (In Russian).

5. Khvatskaya E. E., Ilyina N. L. (2017). Perspektivy' issledovaniya «dvojnoj» kar'ery' v otechestvennoj psixologii sporta [Research perspectives of «Dual» career in domestic psychology of sports] // *Materialy' XIII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii psixologov fizicheskoj kul'tury' i sporta «Rudikovskie chteniya»* [Materials of the XIII International scientific and practical conference of psychologists of physical culture and sports “Rudikov readings”], Moscow, 68-72. (In Russian).

6. Nikander A., Ryba T. V., Aunola K., Ronkainen N. Adolescent student-athletes' dual career construction and well-being in dual career development environments: the role of environmental factors// *Current issues of sports psychology and pedagogy*. 2022. Vol.2., No.1. P. 7–11. DOI 10.15826/spp.2022.1.13 URL: <http://clar.urfu.ru/handle/10995/110661>. (accessed: 15.06.2024).

7. Knight C. J., Harwood C. G., Sellars, P. A. (2018). Supporting Adolescent Athletes' Dual Careers: The Role of an Athlete's Social Support Network. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 137–147. DOI 10.1016/j.psychsport.2018.06.007. URL: https://www.researchgate.net/publication/325862411_Supporting_adolescent_athletes'_dual_careers_The_role_of_an_athlete's_social_support_network (accessed: 10.06.2024).

8. Stambulova, N., Wylleman, P. (2019). Psychology of Athletes' Dual Careers: A State-of-the-Art Critical Review of the European Discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74-88. DOI 10.1016/j.psychsport.2018.11.013. (accessed: 10.06.2024).

Информация об авторе / Information about the authors

Эльвира Александровна Рунченек – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; elyarunchenec15@gmail.com

Анастасия Викторовна Михайлова – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; mikhailowa.nasty@gmail.com

Анастасия Евгеньевна Антропова – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; kote.a.02@mail.ru

Алиса Александровна Бессонова – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; aabessonova@urfu.ru

Евгений Александрович Бухаров – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; buxarov_00@bk.ru

Александр Денисович Худышкин – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; 79221257002@yandex.ru

Elvira Alexandrovna Runchenek – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; elyarunchenek15@gmail.com

Anastasia Viktorovna Mikhailova – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; mikhailowa.nasty@gmail.com

Anastasia Evgenyevna Antropova – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; kote.a.02@mail.ru

Alice Alexandrovna Bessonova – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; aabessonova@urfu.ru

Evgeny Alexandrovich Bukharov – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; buxarov_00@bk.ru

Alexander Denisovich Khudyshkin – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; 79221257002@yandex.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 27.08.2024

Принята к публикации / Accepted: 15.09.2024