

Сайганова Екатерина Геннадьевна

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

***Аннотация:** в главе представлены результаты теоретико-эмпирического исследования психологических особенностей личности студентов, интегрирующих учебную и спортивную деятельность в условиях высшего образования. Актуальность исследования обусловлена противоречием между высокой социальной востребованностью гармонично развитых специалистов и недостаточной изученностью психологических механизмов личностного развития студентов-спортсменов в образовательной среде вуза. Цель работы – выявить и охарактеризовать психологические детерминанты, структуру и динамику личностных свойств студентов в контексте физкультурно-спортивной деятельности, определить направления оптимизации психолого-педагогического сопровождения данной категории обучающихся.*

Методологическую основу составили субъектно-деятельностный подход, концепция личностного потенциала, теория копинг-поведения. Исследование реализовано посредством комплекса психодиагностических методик: опросник самоорганизации деятельности, методика диагностики дифференциальной рефлексии, шкала самодетерминации личности, опросник копинг-стратегий, методика Кейрси, проективная методика «Автопортрет». Выборка включала 140 студентов (50 спортсменов высокой квалификации, 90 студентов, не занимающихся спортом профессионально).

Установлены статистически значимые различия в структуре личностного потенциала студентов в зависимости от включенности в спортивную деятельность. Доказано, что спортсмены демонстрируют более высокие показатели самоорганизации, самодетерминации и предпочтение конструктивных копинг-стратегий. Выявлена специфика личностного профиля представителей эстетических видов спорта, характеризующаяся экстравертированностью,

перфекционизмом, трудоголизмом, демонстративностью. Разработана теоретическая структурно-функциональная модель «Личностные детерминанты эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов». Обоснованы направления персонализации психолого-педагогического сопровождения, дифференцированные с учетом спортивной специализации и индивидуально-психологических особенностей обучающихся. Материалы главы могут быть использованы в деятельности психологических служб вузов, в системе подготовки тренерско-преподавательских кадров.

Ключевые слова: психология личности, студенты-спортсмены, личностный потенциал, самодетерминация, копинг-стратегии, физкультурно-спортивная деятельность.

Abstract: this chapter presents the results of a theoretical and empirical study of the psychological characteristics of students integrating academic and athletic activities in a higher education setting. The relevance of the study stems from the contradiction between the high social demand for well-rounded professionals and the insufficient understanding of the psychological mechanisms of student-athlete development in the university educational environment. The aim of the study is to identify and characterize the psychological determinants, structure, and dynamics of students' personal characteristics in the context of physical education and sports activities and to identify areas for optimizing psychological and pedagogical support for this category of students. The methodological framework is based on a subject-activity approach, the concept of personal potential, and the theory of coping behavior. The study was implemented using a combination of psychodiagnostic methods: the Self-Organization of Activity Questionnaire, the Differential Reflection Diagnostic Method, the Personality Self-Determination Scale, the Coping Strategies Questionnaire, the Keirsey Method, and the «Self-Portrait» projective technique. The sample included 140 students (50 highly skilled athletes and 90 students not involved in professional sports). Statistically significant differences in the structure of students' personal potential were identified depending on their involvement in sports activities. It was shown that athletes

demonstrate higher levels of self-organization, self-determination, and a preference for constructive coping strategies. Specific personality profiles of athletes practicing aesthetic sports were identified, characterized by extroversion, perfectionism, workaholicism, and demonstrativeness. A theoretical structural and functional model, «Personality Determinants of the Effectiveness of Students' Physical Education and Sports Activities," was developed. Directions for personalizing psychological and pedagogical support are substantiated, differentiated based on students' sports specialization and individual psychological characteristics. The materials in this chapter can be used in the activities of university psychological services and in the training of coaches and teachers.

Keywords: *personality psychology, student-athletes, personal potential, self-determination, coping strategies, physical education and sports activities.*

Введение

Психология личности в контексте физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза переживает этап концептуального пересмотра. Если на протяжении XX века доминировала парадигма «спорт как средство воспитания», рассматривавшая физическую культуру преимущественно как инструмент развития физических качеств и дисциплины, то современная научная ситуация характеризуется сдвигом в сторону антропоцентрической и субъектно-ориентированной парадигмы. В центре внимания оказывается личность студента-спортсмена как субъекта «двойной карьеры», вынужденного интегрировать требования двух различных по логике и содержанию деятельностей – академической и спортивной.

Актуальность исследования дополнительно акцентирована на уровне государственной политики. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года в качестве одного из приоритетных направлений определяет «создание условий для совмещения спортивной подготовки с получением образования» [14] Федеральный закон «Об образовании в РФ» (ст. 34) гарантирует обучающимся академические права на предоставление отпусков, индивидуальных учебных планов и академических прав для

совмещения получения образования с профессиональной спортивной деятельностью [16] Концепция подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года прямо указывает на необходимость психолого-педагогического сопровождения спортсменов на этапе перехода из ДЮСШ в училища олимпийского резерва и вузы [13]

Однако, несмотря на наличие нормативной базы, её реализация сталкивается с психологическими барьерами. Спортивная деятельность требует тотальной вовлечённости, жёсткой дисциплины, терпимости к физическому дискомфорту. Образовательная деятельность – рефлексивности, академической мобильности, отсроченного результата. Личность студента-спортсмена оказывается «точкой бифуркации» этих двух систем требований. Психологическая наука призвана ответить на вопрос: при каких условиях данная бинарность становится ресурсом развития, а при каких – источником дезадаптации и внутриличностного конфликта?

Проблема личности в спорте имеет длительную историю, однако её эксплицитное оформление в качестве самостоятельной исследовательской программы произошло лишь во второй половине XX века. Анализ литературы позволяет выделить три магистральных подхода, сменявших друг друга, но в настоящее время сосуществующих в режиме дополнительности.

Первый подход – личностно-типологический (диспозициональный). Его генезис восходит к исследованиям Б. Дж. Кретти, Р.Б. Кэттелла и Х.Ю. Айзенка. В рамках данного направления ставилась задача выявить устойчивый «профиль личности спортсмена», отличающий его от неспортсмена. Мета-анализы 1970–1990-х годов (Morgan, 1980; Cox, 1998) позволили зафиксировать относительно устойчивую тенденцию: спортсмены характеризуются более низким нейротизмом, более высокой экстраверсией, твёрдостью характера и нормативностью поведения. Однако к началу 2000-х годов накопились критические контраргументы. Во-первых, вариативность внутри группы спортсменов оказалась сопоставима с межгрупповыми различиями. Во-вторых, выявилась видоспецифичность: личностный профиль гимнаста, шахматиста и боксёра имеет мало общего, что ставит под сомнение само понятие «общий профиль спортсмена» [3, с. 130–143.]. В-

третьих, оставался открытым вопрос о направлении каузальности: спорт формирует личность или определённый тип личности выбирает спорт?

Второй подход – субъектно-деятельностный. В отечественной психологии он ассоциируется с именами С.Л. Рубинштейна, А.В. Брушлинского, К.А. Абульхановой и позднее Д.А. Леонтьева [10, с. 679]. Ключевой категорией здесь выступает не «набор черт», а способность личности к самоорганизации и самодетерминации. Применительно к спортивной деятельности данный подход реализован в работах Л.М. Волосниковой с соавторами [2, с. 58–60.], вводящих понятие «личностный потенциал спортсмена». Операционализация данного конструкта через показатели самоорганизации, системной рефлексии, самодетерминации и удовлетворённости жизнью позволила перевести проблему из плоскости статической диагностики в плоскость динамического ресурсного подхода. Личность понимается не как совокупность предикатов («спортсмен – тревожный или не тревожный»), а как субъект, мобилизующий внутренние ресурсы для решения деятельностных задач.

Третий подход – ресурсно-копинговый. Развиваясь в русле транзактной модели стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман, данный подход акцентирует внимание на том, как личностные свойства опосредуют выбор стратегий совладания с экстремальными нагрузками. Е.Л. Комаровская и В.В. Маркелов [8, с. 24–27.] убедительно показали, что у студентов-спортсменов «роль свойств личности в детерминации физической подготовленности» значимо выше, чем у неспортсменов. Это парадоксальное открытие: на начальных этапах физическая подготовленность детерминирована морфофункциональными факторами, но по мере роста мастерства именно личностная регуляция становится лимитирующим фактором дальнейшего совершенствования.

В последнее десятилетие проблема личности студента-спортсмена приобретает междисциплинарное звучание. Активно разрабатываются нейропсихологические аспекты (влияние физических нагрузок на исполнительные функции мозга), акмеологические аспекты (пик спортивной карьеры и его сопряжение с профессиональным самоопределением), гендерная психология (различия в

мотивации и копинг-стратегиях спортсменов и спортсменок). Всё это свидетельствует о консолидации исследовательского поля.

Несмотря на внушительный объём накопленного знания, можно идентифицировать три системных противоречия.

1. Противоречие между ресурсным и дефицитарным дискурсами. В одних исследованиях спорт предстаёт как мощный фактор развития личности, формирующий саморегуляцию, волю, стрессоустойчивость. В других – как фактор риска, провоцирующий перфекционизм, нарушения образа тела, сужение временной перспективы («жизнь до соревнований»). Оба положения эмпирически подтверждены, но отсутствует модель, объясняющая, при каких условиях реализуется тот или иной сценарий.

2. Противоречие между номотетическим и идеографическим подходами. Большинство исследований ориентировано на поиск общих закономерностей. Однако запрос практики – это запрос на персонализацию: тренеру и психологу важно понимать не столько то, чем спортсмены отличаются от неспортсменов, сколько то, чем данный конкретный спортсмен отличается от других спортсменов.

3. Противоречие между академической и спортивной успешностью. На уровне обыденного сознания часто постулируется их гармоничный синтез. Однако исследования О.А. Казаковой [7, с. 368–384] фиксируют объективный конфликт деятельности: рост тренировочных нагрузок коррелирует со снижением успеваемости. Это ставит проблему поиска психологических компенсаторных механизмов, позволяющих минимизировать данный конфликт.

Таким образом, актуальность настоящего исследования определяется:

- социальным заказом на подготовку конкурентоспособных специалистов, сохраняющих высокую работоспособность в условиях мультизадачности;
- недостаточной теоретической разработанностью структурной организации личностных свойств студентов-спортсменов как специфической популяции, отличной как от профессионалов спорта, так и от «среднестатистических» студентов;

– практической потребностью психологических служб вузов в научно обоснованных, валидных и экономичных диагностических и коррекционных программах для работы со спортсменами.

Результаты исследования могут быть использованы:

1) в деятельности психологических служб вузов при проведении скрининговых обследований студентов-спортсменов для выявления групп риска по дезадаптации и эмоциональному выгоранию;

2) в работе тренерско-преподавательского состава кафедр физического воспитания для построения индивидуальных траекторий сопровождения спортсменов;

3) в системе повышения квалификации специалистов в области спортивной психологии и педагогики спорта;

4) самими студентами-спортсменами для самопознания и выработки индивидуального стиля совладания со стрессом двойной карьеры.

Цель исследования – выявить и охарактеризовать психологические детерминанты, структуру и динамику личностных свойств студентов в контексте физкультурно-спортивной деятельности. Задачи: провести сравнительный анализ личностных характеристик студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом; определить специфику личностного профиля студентов различных спортивных специализаций; разработать структурно-функциональную модель личностных детерминант эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов.

Методы и организация исследования

Исследование проводилось на базе кафедры физической культуры Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. Оно базируется на интеграции трех методологических подходов: 1) субъектно-деятельностного подхода, рассматривающего личность как субъекта активности, способного к саморазвитию и самодетерминации; 2) концепции личностного потенциала (Д.А. Леонтьев), позволяющей

операционализировать ресурсные возможности личности [10, с. 679]; 3) транзактной модели копинг-поведения Р. Лазаруса и С. Фолкман.

Этапы исследования. Исследование проводилось в три этапа в период 2023–2025 гг. На первом этапе (2023–2024) осуществлен теоретический анализ проблемы, сформирована программа эмпирического исследования. На втором этапе (2024) проведено диагностическое обследование респондентов. На третьем этапе (2025) выполнены статистическая обработка, интерпретация данных, сформулированы выводы.

Характеристика выборки. В исследовании приняли участие 140 студентов. Основную группу (спортсмены) составили 50 студентов – действующие спортсмены, имеющие спортивную квалификацию не ниже кандидата в мастера спорта, входящие в составы сборных команд вузов. Из них 25 человек представляли циклические и скоростно-силовые виды спорта (легкая атлетика, плавание, лыжные гонки), 25 – эстетические виды спорта (художественная гимнастика, спортивная аэробика, спортивные танцы). Возраст респондентов – 18–22 года ($M = 19,8$; $SD = 1,3$), распределение по полу: 60% женщин, 40% мужчин. Группу сравнения (неспортсмены) составили 90 студентов, не занимающихся спортом профессионально и посещающих только обязательные занятия по дисциплинам физической культуры. Группы сопоставимы по полу, возрасту и курсу обучения.

Методики исследования. Для решения поставленных задач использован комплекс психодиагностических методик.

1. Опросник «Самоорганизация деятельности» (ОСД) (Е.Ю. Мандрикова) – диагностирует уровень сформированности навыков целеполагания, планирования, настойчивости, фиксации на достижении целей.

2. Опросник «Диагностика дифференциальной рефлексии» (ДДР) (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин) – позволяет оценить интроспекцию (самокопание) и системную рефлекссию, направленную на саморазвитие.

3. Шкала «Самодетерминация личности» (СДЛ) (в адаптации Е.Н. Осина) – измеряет степень автономии, осознанности жизненных выборов.

4. Шкала «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) (Э. Динер, адаптация Д.А. Леонтьева) – интегральный показатель субъективного благополучия.

5. Опросник «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус, адаптация Т.Л. Крюковой) – оценивает предпочтения восьми стратегий совладающего поведения.

6. Методика Кейрси (типологический опросник) – адаптированный вариант, направленный на диагностику четырех биполярных шкал: экстраверсия – интроверсия, сенсорика – интуиция, логика – этика, рациональность – иррациональность.

7. Проективная методика «Автопортрет» (К. Махвер) – применялась для выявления неосознаваемых компонентов самовосприятия, тревожности, агрессивности, демонстративности.

Методы статистической обработки. Обработка данных осуществлялась с использованием пакета SPSS Statistics 23.0. Применялись: описательные статистики, Т-критерий Стьюдента для независимых выборок, факторный анализ (метод главных компонент с varimax-вращением), корреляционный анализ по Пирсону.

Результаты и их обсуждение

1. Сравнительный анализ личностного потенциала: подтверждение гипотезы о качественных, а не количественных различиях.

Первая серия анализа была направлена на верификацию гипотезы о различиях в личностном потенциале студентов с разной степенью включенности в спортивную деятельность. Результаты сравнительного анализа по четырем ключевым показателям представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей личностного потенциала
студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом
($M \pm SD$; Т-критерий Стьюдента)

Показатель	Спортсмены	Неспортсмены	Т-значение	p
Самоорганизация деятельности	$58,4 \pm 7,2$	$49,6 \pm 8,1$	4,12	0,001

Показатель	Спортсмены	Неспортсмены	T-значение	p
Системная рефлексия	32,1 ± 4,8	26,3 ± 5,2	3,98	0,001
Самодетерминация личности	44,7 ± 5,3	38,9 ± 6,0	3,75	0,001
Удовлетворенность жизнью	24,8 ± 3,9	22,1 ± 4,3	2,89	0,01

Полученные данные убедительно свидетельствуют: студенты-спортсмены демонстрируют более высокие показатели по всем компонентам личностного потенциала. Однако интерпретация этого факта требует осторожности. Предполагается, что было бы редукцией объяснять эти различия исключительно «воспитывающим влиянием спорта». Не менее вероятно и обратное влияние: юноши и девушки с более высоким исходным уровнем самоорганизации и рефлексии чаще делают выбор в пользу серьёзных занятий спортом и успешнее закрепляются в спортивных секциях вузов.

Принципиально важным является не столько констатация различий, сколько их качественный характер. Различия зафиксированы не по одному-двум изолированным показателям, а по всей структуре личностного потенциала. Это позволяет утверждать, что перед нами не просто аддитивная модель («спортсмен = неспортсмен + воля + рефлексия»), а системная реорганизация личности. Спорт в студенческом возрасте выступает не «добавкой» к уже сложившейся личности, а особой средой развития, формирующей специфический тип субъектности.

2. Особенности копинг-стратегий: от избегания – к принятию.

Вторая серия анализа была посвящена изучению стратегий совладающего поведения. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2

Предпочтение копинг-стратегий у студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом (M; T-критерий Стьюдента)

Копинг-стратегия	Спортсмены	Неспортсмены	T-значение	p
Поиск социальной поддержки	7,25	9,21	2,52	0,01

Копинг-стратегия	Спортсмены	Неспортсмены	T-значение	p
Дистанцирование	7,39	9,00	2,89	0,005
Положительная оценка	6,89	11,96	5,88	0,05
Принятие	9,39	6,00	-3,85	0,003
Избегание	6,25	8,17	2,51	0,01

Обращает на себя внимание парадокс положительной оценки. Казалось бы, способность находить позитивные стороны в стрессовой ситуации – адаптивная стратегия. Однако данные исследования показывают, что спортсмены прибегают к ней реже, чем несportсмены. Интерпретировать этот феномен можно следующим образом: в условиях жёсткой соревновательной деятельности избыточная «позитивная переоценка» может выступать формой психологической защиты, иллюзорным обесцениванием проблемы. Спортсмены, систематически сталкивающиеся с объективными, не подлежащими переинтерпретации фактами (проигрыш, невыполнение норматива, травма), формируют более реалистичный копинг-стиль, в котором доминирует стратегия принятия. «Принятие» в данном контексте – это не фатализм и не пассивность, а когнитивное признание реальности как отправной точки для планирования дальнейших действий.

3. Специфика личностного профиля студентов эстетических видов спорта: плата за успех.

Третья серия анализа выявила неоднородность внутри самой группы спортсменов. Студенты, специализирующиеся в эстетических видах спорта (художественная гимнастика, спортивная аэробика, спортивные танцы), образуют особый личностный кластер.

Наши данные подтверждают выводы И.Н. Димуры [4, с. 59–68.] о наличии у данной категории спортсменок взаимовлияния трудоголизма и неразумных отношений с телом. Важно подчеркнуть: речь идёт не просто о высокой мотивации, а о сверхценном отношении к тренировочной деятельности и внешности. Спортивная деятельность интериоризируется настолько глубоко, что становится

ядром идентичности, а попытка её ограничить (травма, окончание карьеры) переживается как угроза существованию в целом.

Особого внимания заслуживает выявленный в лонгитюдных наблюдениях феномен «адаптационного спада амбициозности» на первом курсе. Студентки, приходящие в вуз из ДЮСШ с высокими достижениями, сталкиваются с тремя стресс-факторами одновременно:

- 1) повышение требований к академической успеваемости;
- 2) смена тренера и методики подготовки;
- 3) переход из возрастной группы во взрослую, где конкуренция объективно выше.

Этот тройной стресс провоцирует кризис спортивной идентичности. Многие спортсменки впервые задаются вопросом: «Действительно ли я так хороша, как мне говорили? Стоит ли продолжать?». Психолого-педагогическое сопровождение на данном этапе должно быть направлено не только на поддержку самооценки, но и на перестройку мотивации – от внешней (похвала тренера, результат любой ценой) к внутренней (ценность самого процесса, забота о себе).

4. Структурно-функциональная модель личностных детерминант эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов: обоснование и развернутая характеристика.

Центральным теоретическим результатом исследования выступает разработанная нами структурно-функциональная модель. При её построении мы опирались на методологию педагогического моделирования, согласно которой модель должна включать целевой, содержательный, организационно-деятельностный и результативно-оценочный блоки. Однако, в отличие от классических педагогических моделей, ориентированных на внешнее управление развитием личности, наша модель имеет субъектно-ориентированный характер: она описывает не столько систему педагогических воздействий, сколько внутреннюю, психологическую архитектуру личностных ресурсов, которые субъект (студент-спортсмен) мобилизует для достижения эффективности в двойной карьере.

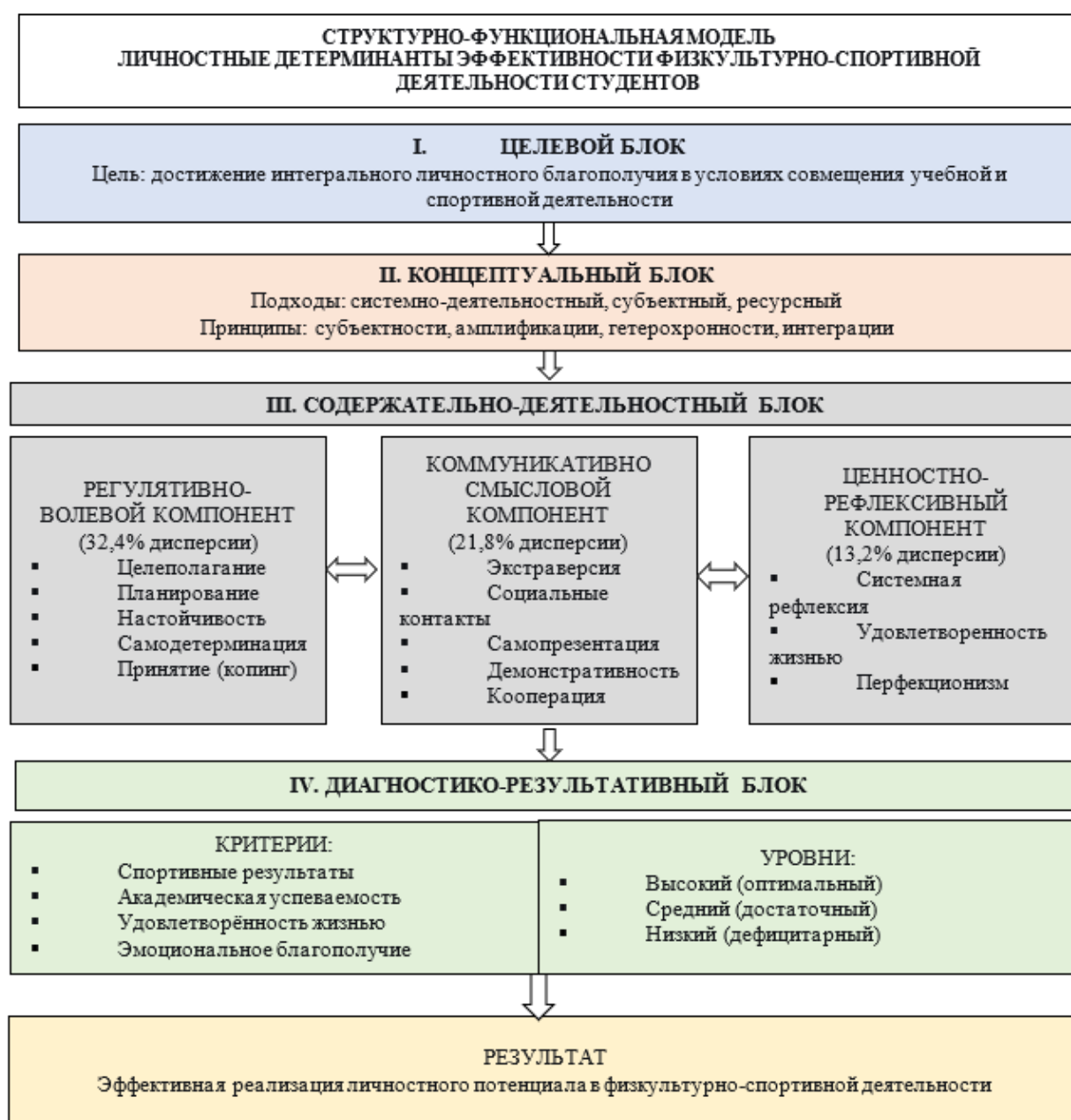


Рис. 1. Структурно-функциональная модель «Личностные детерминанты эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов»

Теоретический базис модели. Методологическим фундаментом модели выступает синтез:

1) концепции многомерно-функциональной организации свойств личности А.И. Крупнова [9], согласно которой любое свойство личности включает инструментально-стилевой (операционально-динамический, регуляторно-волевой, эмоционально-оценочный) и содержательно-смысловой (мотивационно-ценностный, когнитивный, продуктивно-результативный) компоненты;

2) субъектно-деятельностного подхода, рассматривающего личность как субъекта активности, способного к целеполаганию и рефлексии;

3) теории личностного потенциала Д.А. Леонтьева, операционализирующей ресурсные возможности личности.

Рассмотрим развёрнутое описание компонентов структурно-функциональной модели «Личностные детерминанты эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов».

I. Целевой блок. Целевой блок задаёт вектор функционирования всей системы. В отличие от традиционных моделей, где цель формулируется экстерналино («сформировать», «развить»), в нашей модели цель интериоризирована: она существует как осознаваемое или не полностью осознаваемое стремление самого субъекта к гармонизации двух деятельностей.

Стратегическая цель: достижение субъектом состояния интегрального личностного благополучия в условиях двойной карьеры, при котором спортивная деятельность не препятствует академической успешности, а академическая деятельность не блокирует спортивную самореализацию.

Тактические цели (уровень решения конкретных задач):

- формирование устойчивых навыков самоорганизации и планирования времени;

- развитие системной рефлексии как способности к анализу собственных действий без «самокопания»;

- обогащение репертуара копинг-стратегий за счёт уменьшения доли избегания и увеличения доли проблемно-ориентированного совладания.

II. Концептуальный блок. Данный блок включает методологические подходы, принципы и теоретические конструкты, лежащие в основе понимания личностных детерминант.

2.1. Методологические подходы:

- системно-деятельностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, П.К. Анохин) – требует рассмотрения личности не как набора изолированных

качеств, а как целостной системы, где каждый элемент (саморегуляция, рефлексия, мотивация) функционирует в связке с другими;

– субъектный подход (К.А. Абульханова) – акцентирует активную, преобразующую роль личности: спортсмен не «подвергается» воздействию спорта, а сам выстраивает свою траекторию;

– ресурсный подход (Д.А. Леонтьев, С. Хобфолл) – определяет личностные свойства как потенциал, актуализируемый в трудных жизненных ситуациях.

2.2. Принципы моделирования:

1) принцип субъектности – признание студента-спортсмена активным деятелем, а не объектом педагогических манипуляций;

2) принцип амплификации – обогащение, а не ускорение развития; создание условий для максимального раскрытия потенциала;

3) принцип гетерохронности – неравномерность развития различных компонентов личностного потенциала;

4) принцип интеграции – рассмотрение учебной и спортивной деятельности не как конкурирующих, а как взаимодополняющих сфер самореализации.

III. *Содержательно-деятельностный блок.* Данный блок является центральным в модели и раскрывает психологическое содержание трёх выявленных факторов (компонентов) личностной детерминации.

Регулятивно-волевой компонент (фактор 1, 32,4% дисперсии).

Содержание: способность к самостоятельной постановке целей, разработке планов их достижения, удержанию намерения во времени, мобилизации усилий при встрече с препятствиями.

Функции:

– обеспечение непрерывности деятельности (спортсмен не бросает начатое при первых трудностях);

– обеспечение точности реализации (соответствие результата поставленной цели).

Психологические механизмы: целеполагание (перевод мотива в цель), волевое усилие, самоконтроль.

Индикаторы сформированности: высокие баллы по шкалам «Целеполагание», «Планирование», «Настойчивость» опросника ОСД; низкая импульсивность.

Зона риска: избыточная ригидность, неспособность скорректировать цель при изменении условий, перфекционизм, трудоголизм.

Коммуникативно-смысловой компонент (фактор 2, 21,8% дисперсии).

Содержание: направленность личности на взаимодействие, потребность в признании и социальном одобрении, способность презентовать себя, а также готовность к кооперации с тренером, партнёрами по команде, преподавателями.

Функции:

- интегративная – включение спортсмена в систему социальных связей, формирование чувства принадлежности к команде, вузу;
- экспрессивная – самовыражение через демонстрацию результатов.

Психологические механизмы: идентификация, референтная группа, социальное сравнение.

Индикаторы сформированности: экстраверсия, низкая социальная тревожность, адекватная самооценка, отсутствие выраженной демонстративности как гиперкомпенсации.

Зона риска: формирование «нарциссического» профиля с ориентацией исключительно на внешнюю оценку, уязвимость к критике, зависимость от похвалы.

Ценностно-рефлексивный компонент (фактор 3, 13,2% дисперсии).

Содержание: способность к осмыслению собственной деятельности и жизни в целом, наличие ценностных оснований для занятий спортом, переживание осмысленности существования.

Функции:

- экзистенциальная – придание спортивной деятельности статуса жизненного проекта, а не просто «работы» или «учёбы»;
- интегративная – связывание прошлого, настоящего и будущего в единую временную перспективу.

Психологические механизмы: рефлексия (системная, а не интроспекция), смыслостроительство, ценностная регуляция.

Индикаторы сформированности: высокий балл по шкале системной рефлексии, удовлетворённость жизнью, низкие показатели избегания.

Зона риска: экзистенциальный вакуум («зачем я всем этим занимаюсь?») при завершении карьеры или в ситуации затяжной неуспешности.

IV. *Диагностико-результативный блок.* Данный блок обеспечивает обратную связь и позволяет оценить эффективность реализации личностного потенциала.

4.1. Критерии эффективности:

- объективные: спортивные результаты (сохранение/улучшение), академическая успеваемость (отсутствие академических задолженностей);
- субъективные: удовлетворённость жизнью, удовлетворённость совмещением спорта и учёбы, эмоциональное благополучие.

4.2. Уровни реализации личностного потенциала:

- высокий (оптимальный): сбалансированное развитие всех трёх компонентов. Студент успешен в обеих сферах, демонстрирует автономию, рефлексивность, жизнестойкость;
- средний (достаточный): выражены регулятивно-волевой и коммуникативный компоненты, но недостаточно развита рефлексия. Спортсмен исполнитель, дисциплинирован, но испытывает трудности в ситуациях неопределённости, когда требуется самостоятельный выбор;
- низкий (дефицитарный): недостаточность одного или нескольких компонентов. Варианты: а) импульсивный тип (низкая саморегуляция); б) тревожно-избегающий тип (низкая коммуникация); в) ригидный тип (избыток контроля при дефиците рефлексии).

Разработанная модель позволяет преодолеть фрагментарность предшествующих исследований, представляя личностные детерминанты не как перечень разрозненных качеств, а как систему, обладающую интегративными свойствами. Модель эксплицирует гетерогенность личностного потенциала: спортсмен может

обладать высокоразвитой саморегуляцией, но при этом иметь дефициты в ценностно-смысловой сфере, что делает его уязвимым к выгоранию, и наоборот.

Модель может служить диагностической картой для психологов и тренеров. Выявив «слабые звенья» в структуре личности конкретного студента, можно адресно выстраивать программу сопровождения. Например:

- при дефиците регуляторно-волевого компонента – тренинги тайм-менеджмента, волевой регуляции;
- при дефиците коммуникативно-смыслового компонента – тренинги коммуникативной компетентности, работа с самооценкой;
- при дефиците ценностно-рефлексивного компонента – экзистенциально-ориентированное консультирование, работа с временной перспективой.

5. Конфликт деятельности: центральное противоречие развития.

Обсуждая результаты, нельзя обойти молчанием фундаментальное противоречие, которое наши данные не столько снимают, сколько обнажают. Мы зафиксировали, что спортсмены обладают более высокими показателями самоорганизации и рефлексии. Однако эти качества парадоксальным образом не всегда конвертируются в академическую успешность. Наши лонгитюдные наблюдения (срез на 1-м и 3-м курсах) показывают: у спортсменов с наивысшими спортивными достижениями (члены сборных команд, МС) к третьему курсу нередко наблюдается снижение среднего балла успеваемости. При этом показатели самоорганизации у них остаются высокими.

Как объяснить этот парадокс? Мы полагаем, что самоорганизация – ресурс конечный. Если 30–35 часов в неделю уходит на тренировки, сборы, соревнования, восстановление, то даже при идеальном тайм-менеджменте на подготовку к занятиям объективно остаётся меньше времени, чем у неспортсменов. Личностный потенциал позволяет компенсировать этот дефицит, но не устранить его полностью. Следовательно, задача психолого-педагогического сопровождения заключается не в том, чтобы «мотивировать спортсмена учиться ещё лучше». Это путь к выгоранию. А в том, чтобы институционально обеспечить ему

академические предпочтения (индивидуальные графики, продлённые сессии, признание спортивных результатов как образовательных достижений).

Заключение (выводы)

Резюмируя изложенное, приходим к следующим выводам.

1. Студенты-спортсмены представляют собой специфическую психологическую популяцию, качественно отличающуюся от студентов, не занимающихся спортом профессионально. Отличия носят системный характер и охватывают регуляторный, коммуникативный и рефлексивный уровни личностной организации. Студенты-спортсмены характеризуются достоверно более высокими показателями самоорганизации деятельности ($p=0,001$), системной рефлексии ($p=0,001$), самодетерминации ($p=0,001$) и удовлетворённости жизнью ($p=0,01$). Это позволяет рассматривать физкультурно-спортивную деятельность в вузе не как факультативную нагрузку, а как ресурсную среду развития субъектности.

2. Выявлена специфика копинг-репертуара студентов-спортсменов. Установлено статистически значимое предпочтение стратегии «принятие» ($p=0,003$) при одновременном отвержении стратегий «избегание» ($p=0,01$), «дистанцирование» ($p=0,005$), «поиск социальной поддержки» ($p=0,01$) и «положительная оценка» ($p=0,05$). Данная структура копинга интерпретируется как реалистичский стиль совладания, сформированный в условиях объективной непредсказуемости соревновательного результата и требующий готовности действовать без опоры на иллюзорные способы психологической защиты.

3. Подтверждена гипотеза о видоспецифичности личностного профиля. Студенты эстетических видов спорта (художественная гимнастика, спортивная аэробика, спортивные танцы) образуют особый личностный кластер, характеризующийся экстравертированностью, демонстративностью, перфекционизмом, трудоголизмом и нарушением отношения к телу. Выявлен феномен «адаптационного спада амбициозности» на первом курсе, требующий дифференцированных программ психолого-педагогического сопровождения, ориентированных на перестройку мотивации с внешней на внутреннюю.

4. Разработана и теоретически обоснована структурно-функциональная модель «Личностные детерминанты эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов». Новизна модели заключается: а) в её субъектно-ориентированном характере (личность рассматривается не как объект внешних воздействий, а как субъект, мобилизующий внутренние ресурсы); б) в компонентной структуре, включающей регулятивно-волевой, коммуникативно-смысловой и ценностно-рефлексивный блоки; в) в наличии диагностико-результативного блока, позволяющего дифференцировать три уровня реализации личностного потенциала (высокий/оптимальный, средний/достаточный, низкий/дефицитарный) и идентифицировать индивидуальные дефициты.

5. Установлено, что выявленные компоненты имеют разный «вес» в детерминации эффективности. Доминирующую роль играет регулятивно-волевой компонент (32,4% дисперсии), что подтверждает ведущую роль сознательной саморегуляции в спортивной деятельности. Коммуникативно-смысловой и ценностно-рефлексивный компоненты выполняют системообразующую функцию, обеспечивая включённость личности в социальный контекст и придание деятельности смысловой направленности.

6. Выявлен и содержательно раскрыт конфликт деятельности как центральное психологическое противоречие развития личности студента-спортсмена. Показано, что личностный потенциал выступает компенсаторным механизмом, позволяющим минимизировать, но не полностью устранить объективный дефицит времени и ресурсов. Обоснована необходимость перехода от сугубо «мотивационного» дискурса в сопровождении спортсменов к институциональным решениям, обеспечивающим гибкие образовательные траектории.

7. Обоснована необходимость персонализации психолого-педагогического сопровождения. Традиционная «уравнительная» модель, ориентированная на «среднего спортсмена», не учитывает качественного разнообразия личностных профилей. Предложена стратегия дифференциации сопровождения на основе: а) оценки уровня развития трёх компонентов личностного потенциала; б) учёта

спортивной специализации; в) учёта этапа обучения в вузе (особое внимание – кризису первого курса).

8. Определены перспективы дальнейших исследований. К ним относятся: а) лонгитюдное изучение динамики личностного потенциала на всём протяжении обучения в вузе; б) кросс-культурные исследования (сопоставление российских и зарубежных студентов-спортсменов); в) разработка и апробация тренинговых программ, адресованных развитию «дефицитарных» компонентов модели; г) изучение постспортивной идентичности – личностных ресурсов успешного завершения спортивной карьеры и перехода к полноценной профессиональной деятельности вне спорта.

Список литературы

1. Большой психологический словарь / Н.Н. Авдеева [и др.]; под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – 4-е изд., расш. – М.: АСТ; СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. – 811 с. – ISBN 978-5-17-055693-9

2. Волосникова Л.М. Отличительные характеристики личностного потенциала студентов-спортсменов / Л.М. Волосникова, Е.А. Кукуев, О.В. Огороднова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №7. – С. 58–60. – ISSN 0040-3601. – EDN VZYIKV.

3. Гущина Ю.А. Разработка модели развития саморегуляции младших подростков в проектной деятельности / Ю.А. Гущина // Концепт. – 2022. – №5 (май). – С. 130–143. – DOI 10.24412/2304-120X-2022-11039. – URL: <http://e-koncept.ru/2022/221039.htm> (дата обращения: 12.02.2026). EDN JDVOGS

4. Димура И.Н. Отношение к телу: сравнительный анализ данных опроса студентов спортивного вуза, занимающихся эстетическими видами спорта / И.Н. Димура, Д.А. Косалапова // XXV Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск: ФГБОУ ВО «Нижневартковский государственный университет», 2023. – С. 59–68.

5. Жданович Д.О. Студенческий спортивный клуб как форма социальной адаптации обучающихся: теория и практика: монография / Д.О. Жданович, В.К. Пельменев; Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта. – Барнаул: Изд-во Алтайского гос. ун-та, 2024. – 228 с. – ISBN 978-5-7904-2827-2.

6. Зибров А.А. Перспективы использования концепции многомерно-функционального анализа свойств личности в организации учебно-воспитательного процесса / А.А. Зибров, О.В. Зиброва // Педагогика и психология. – 2009. – №9. – URL: http://postgraduate.uni-altai.ru/Journal/pedagog/pedagog_9/stat21.htm (дата обращения: 12.02.2026).

7. Казакова О.А. Спорт и личностное развитие студентов – пути успешной адаптации к учебной деятельности в вузе / О.А. Казакова, А.Х. Абзалова, С.А. Петров // Концепт. – 2025. – № №6 (июнь). – С. 368–384. – DOI 10.24412/2304-120X-2025-11124. – URL: <http://e-koncept.ru/2025/251124.htm> (дата обращения: 12.02.2026). EDN FHJVCE

8. Комаровская Е.Л. Психологические механизмы стресспреодолевающего поведения студентов-спортсменов / Е.Л. Комаровская, В.В. Маркелов // Вестник спортивной науки. – 2012. – №1. – С. 24–27. – ISSN 1998-0833. – EDN PVYCOX.

9. Крупнов А.И. Системно-диспозиционный подход к изучению личности и ее свойств / А.И. Крупнов // Вестник российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2006. – №1. – С. 63–73. – ISSN 2313-1683. – EDN IJFTET.

10. Личностный потенциал: структура и диагностика / А.Ж. Аверина, Л.А. Александрова, И.А. Васильев [и др.]; под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 679 с. – ISBN 978-5-89357-285-8

11. Повалій Л.В. Особливості батьківсько-дитячих взаємин у руслі гуманізації виховного процесу / Л.В. Повалій // Ученые записки крымского инженерно-педагогического университета. – 2012. – №34. – С. 19–24. – ISSN 2658-364X. – EDN UXNBKR.

12. Подгорная Ю.Н. Психологический профиль личности спортсмена по художественной гимнастике / Ю.Н. Подгорная, В.М. Карлышев, О.В. Параскевич // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №11 (141). – С. 288–294. – ISSN 1994-4683. – EDN XCIOFH.

13. Распоряжение Правительства РФ от 17 октября 2018 г. №2245-р «Об утверждении концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 г. и плана мероприятий по ее реализации». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71985098/> (дата обращения: 12.02.2026).

14. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р «О Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2030 г.». – URL: <https://demo.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=493625&cacheid=84AA6D476CF7FC9BE24C9259F640B247&mode=splus&rnd=OJqMpQ#Vhqqo0VmiajO6r6L2> (дата обращения: 12.02.2026).

15. Соловьева О.В. Личностно-профессиональное развитие субъектов образовательной среды высшей школы / О.В. Соловьева, В.В. Енин // IV Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Личностно-профессиональное развитие субъектов образовательной среды высшей школы» (Ставрополь, 26 апреля 2024 года). – Ставрополь: Ставропольский государственный медицинский университет, Ставрополь, 2024. – 264 с. – ISBN 978-5-89822-859-0. – EDN BHWSOU.

16. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 24.06.2023) // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 12.02.2026).

17. Щёголев В.А. Физическая культура и спорт как средство профессионально-личностного воспитания студентов: монография / В.А. Щёголев, В.П. Сущенко. – СПб.: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2025. – 167 с. – ISBN 978-5-7422-8955-5. – EDN QTKRLX.

Сайганова Екатерина Геннадьевна – почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации, канд. психол. наук, доцент, доцент ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ», Москва, Россия.
