

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ,
ПСИХОДИАГНОСТИКА ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД

УДК 37.015.3

DOI 10.5930/1994-4683-2025-4-281-288

**Особенности развития личности студентов спортивного вуза
(эстетические виды спорта)**

Димура Ирина Николаевна, кандидат педагогических наук

Бондаренко Диана Александровна

Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Цель исследования – анализ особенностей развития и адаптации студентов спортивного вуза к условиям смены среды через невербальные проявления характеристик личности (сопоставление их с типологией личности К-Г. Юнга).

Методы и организация исследования. Анализ автопортретов и результатов тестирования по методике Кейрси студентов первого курса спортивного вуза являлись базовыми направлениями исследования. Предпринята попытка установить взаимосвязи между параметрами, типами личности и спортивными разрядами студентов, и их характеристиками в динамике (сравнительная статистика автопортретов студенток и девочек 6-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой).

Результаты исследования и выводы. Определены основные компоненты личности студентов, занимающихся эстетическими видами спорта: экстравертированность, приоритетность ощущений как ведущих психических процессов, агрессивность, демонстративность, тревожность и страхи, взаимовлияние перфекционизма и трудоголизма, неразумные отношения с телом и низкий уровень эмоциональности. Проблемными сторонами мотивационно-поведенческих характеристик служат потребность в защитном контроле и безопасности, потеря схемы тела, падение амбициозности и вовлеченности в текущую деятельность, характерные для адаптации в спортивной среде вуза.

Ключевые слова: педагогическая психология, личностные характеристики, эстетические виды спорта, проективная методика «Автопортрет», методика Кейрси, идентичность, профессиональные деформации, студенты.

**Features of personality development of students in a sports university
(aesthetic sports)**

Dimura Irina Nikolaevna, candidate of pedagogical sciences

Bondarenko Diana Aleksandrovna

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

The purpose of the study is to analyze the characteristics of development and adaptation of sports university students to the conditions of environmental change through nonverbal manifestations of personality traits (comparing them with the personality typology of K.G. Jung).

Research methods and organization. The analysis of self-portraits and testing results based on the Keirsey methodology of first-year students at a sports university were the fundamental areas of research. An attempt was made to establish relationships between the parameters, personality types, and sports rankings of students, as well as their characteristics over time (comparative statistics of self-portraits of female students and girls aged 6-8 engaged in rhythmic gymnastics).

Research results and conclusions. The main components of the personality of students engaged in aesthetic sports have been identified: extraversion, prioritization of sensations as leading mental processes, aggressiveness, demonstrativeness, anxiety and fears, the mutual influence of perfectionism and workaholism, unreasonable relationships with the body, and a low level of emotionality. The problematic aspects of motivational-behavioral characteristics include the need for protective control and security, loss of body schema, and a decline in ambition and involvement in current activities, which are characteristic of adaptation in the sports environment of higher education institutions.

Keywords: pedagogical psychology, personal characteristics, aesthetic sports, projective method "Self-portrait", Keirsey method, identity, professional deformations, students.

ВВЕДЕНИЕ. В эстетических видах спорта взаимосвязь между телесностью и эмоционально-чувственной стороной спортсмена в совокупности с интенсивной физической и технической подготовкой, а также необходимостью создания художественного образа, часто усиливает психологическое давление. Некоторые внутренние факторы затрудняют адаптацию в спортивной среде и развитие гимнасток: подвижность психоэмоциональных состояний (неуверенность, страх, эмоциональная неуравновешенность и т.п.); интеллектуальная «безграмотность» (невнимательность, недостаточное развитие психомоторных способностей, инфантильность и пр.), отсутствие осознанности и навыков волевой регуляции. Каждый второй тренер сталкивается с отсутствием мотивации у детей (нежеланием качественно и длительно работать), сложностями в регуляции психических состояний перед стартом [1], что порождает регрессионные механизмы адаптации у более зрелых спортсменов. Изучение невербальных характеристик студентов спортивного вуза, сопоставление их с типом личности, а также сравнение с другой возрастной группой позволяет выявить проблемные механизмы адаптации и проанализировать развитие идентичности спортсменов после завершения карьеры.

МЕТОДИКИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ, направленные на выявление и характеристику особенностей развития личности студенток спортивного вуза, включали: описательную и сравнительную статистику, анализ литературных источников (PubMed, Cyberleninka и PsychologySnauka — базы данных, использованные для обзора, из 134 исследований отобрано 12), рефлекссию личного опыта, данные тестирования и опроса, диагностирующие тип личности (апрель 2024 г.), проективную методику «Автопортрет» [2] в сравнении разных возрастных групп, корреляционный анализ полученных данных (взаимосвязь дихотомических признаков), а также кейс-стади студентки спортивного вуза, завершившей профессиональную карьеру. В основном исследовании принимали участие (n=44) студенты спортивного вуза по специализациям: художественная и эстетическая гимнастика, танцевальный спорт, спортивная аэробика и спортивный рок-н-ролл, из них 80% девушки и 20% юноши. Средний возраст испытуемых составил 19±0,6 лет, спортивный стаж 14,5±0,6 лет, доля мастеров спорта России 41%, кандидатов в мастера спорта 27%, 1-го спортивного разряда 25%, 2-го спортивного разряда и 1-го юношеского разряда по 2%. В дополнительном исследовании принимали участие (n = 37) девочки 6-8 лет, занимающиеся художественной гимнастикой (I юн., II юн. и III юн. разряды и без разряда). Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Соотношение квалификаций студентов и гимнасток-девочек

Группа	МС	КМС	I сп.р.	II сп.р.	III сп.р.	I юн.р.	II юн.р.	III юн.р.	б/р
Студенты	41%	27%	25%	2%	-	2%	-	-	-
Девочки	-	-	-	-	-	14%	30%	30%	26%

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Одной из особенностей личности атлетов эстетических видов спорта является экстраверсия, то есть склонность к широким, разнообразным социальным контактам (коммуникабельность, общительность, разговорчивость), ориентация на внешний мир [3]. Исследование типа личности (по К. Г. Юнгу) студентов показало, что 66% «эстетов» (спортсменов эстетических ви-

дов) — экстраверты: четверть из них — «чувствующие», «мыслители» и «ощущающие» (по 16%), такая же доля интровертов — ощущающие (16%). Тем не менее большинство мастеров спорта России (26%) в данном исследовании — экстраверты ощущающие. Выявлена положительная взаимосвязь между высокой квалификацией спортсмена и ощущающим типом личности (0,3; $p \leq 0,05$). Спортсмены данного типа в эстетических видах спорта более адаптированы к специфическим запросам тренировок и соревнований, что приводит к более высоким результатам. Причем у атлетов именно двигательные особенности доминантны в психических процессах (ощущение, восприятие и память), по мнению тренеров [1]. Сенсомоторные способности «ведут» спортсменов ощущающего типа, влияя на физические качества (координацию и быстроту движений). Чувство предмета, такта, музыки, партнера; быстрая реакция в нестандартных ситуациях и многовариативность двигательных действий; согласование движений разных частей тела — результат не только многолетних тренировок, но и природных задатков, диагностируемых тем или иным образом при отборе в спортивные группы.

Как показывает анализ автопортретов девочек 6–8 лет, демонстративность (под которой понимается постоянное стремление личности произвести впечатление, привлечь к себе внимание публики) [4] начинает развиваться с приходом в спорт в возрасте 5–6 лет, а к 18–20 годам она отмечается у 81,8% спортсменов-«эстетов». Их выступления аттрактивны для зрителей за счет техники, эстетики, пластики, выразительности художественного образа. Спортсмены используют яркие костюмы, броский макияж и прически, определяющие их поведение и вне выступлений, формируя демонстративный стиль подачи себя, влияя на паттерны принятия решений. Демонстративность может выступать и как показатель конкурентоспособности, и как ее средство. Атлет, умеющий привлечь к себе внимание публики (в положительном или негативном ключе), обладающий харизмой, нестандартностью в движениях, внешности, подаче себя, вызывает более сильные эмоции окружающих, запоминается судьями, повышая шансы на лидерство.

Агрессивность отмечается у 60% опрошенных студентов. В эстетических видах спорта она становится средством невербального воздействия на соперников: «спортивная злость» легитимна на тренировках и соревнованиях. Эта черта личности помогает преодолеть сложные физически и психологически ситуации или периоды спортивной карьеры, требующие предельных волевых усилий. Причиной агрессивного поведения студентов также может стать фрустрация, как следствие проявления тревожности и страхов (агрессивность положительно коррелирует с тревожностью (0,38) и страхами (0,4) при $p \leq 0,05$ (см. граф корреляции на рисунке 1)). Можно предположить, что этот факт связан с возрастным кризисом, когда «уют» в кругу семьи сменяется взрослым социальным статусом, адаптацией к новому коллективу и условиям существования. Более того, склонность к различным зависимостям и проблемы с самооценкой повышают риск аутоагрессии. В танцевальных видах спорта (балльные танцы) необходимо направленное взаимодействие демонстративности и агрессивности. На паркет выходит большое количество пар, каждая из которых пытается занять положение, позволяющее оценить их судьям. Они не только энергетически и эмоционально воздействуют на зрителя, но и претендуют на «место под танцевальным солнцем», «отпугивая» более слабых соперников.

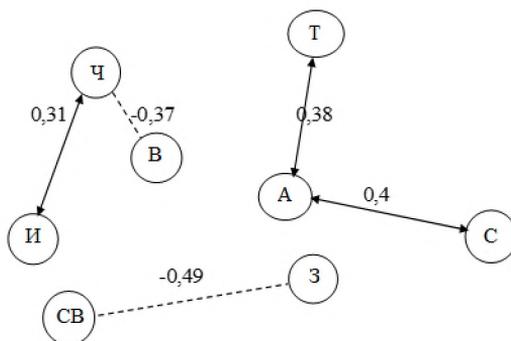


Рисунок 1 – Граф корреляции основных характеристик личности студентов спортивного вуза, занимающихся эстетическими видами спорта (Т – тревожность; А – агрессивность; С – страхи; З – зависимость; В – выраженная зашита; Ч – чувствительность к критике; И – инфантильность; СВ – сексуальное влечение)

У 73% респондентов на автопортрете отсутствует тело, что свидетельствует об отрицании телесных влечений, недостаточном умении «чувствовать» тело и самовыражаться через него. Отсутствие рук и ног на рисунке указывает на обособленность испытуемых от внешней среды, неудовлетворенность потребностей в безопасности и защите, недостаточную амбициозность и включенность в процессы настоящего при занятии «двигательным» спортом. Значительная доля студентов (36%) изображает себя в левой части листа, что говорит о некотором «застревании в прошлом» — беспокойстве о незаконченных делах, частом обращении к негативным воспоминаниям (зачастую связанным со спортом), желании вернуться к чему-то привычному и страхе глобальных перемен. Такие образы в период смены идентичности и адаптации к новым социальным и психологическим условиям допустимы, но проблемы с телесностью противоречат общим представлениям о сущности физической культуры и спорта (деятельность спортсмена предполагает непрерывный контакт с ощущениями тела). Важность внешнего вида, соотносимого с желаемым образом тела спортсмена, диктуемым «модой» определенного вида спорта, зачастую сопровождается прессингом со стороны тренера, спортивной среды, родителей, самих занимающихся-конкурентов и фанатов. Особенно остро спортсмены воспринимают критику в подростковом возрасте, когда результативность интенсивно растет. Поэтому увеличивается склонность к нездоровым методам снижения веса, без заботы о последствиях. Имеет смысл провести сравнение разных видов спорта, отличных от эстетических, «расшифровывая» взаимоотношения с телом вне контекста доминанты экспрессивности и художественной эстетики.

Зависимость респондентов от мнения окружающих довольно высока (57%), ее формированию сопутствует чрезмерная коммуникация, где мнение каждого, хотя бы как-то соприкасающегося с деятельностью спортсмена, имеет важное значение. Фигуры родителей и тренера приоритетны. Их поведение — одна из важнейших характеристик, определяющих качество мотивации спортсменов, ведь тренер играет ключевую роль в создании благоприятного психологического климата, направленного, в том числе, и на получение удовольствия от процесса тренировки (признанного

всеми опрошенными в качестве важного внутреннего мотиватора спортивной деятельности), формирования настойчивости, предотвращения отсева и т. д. [5]. Спортсмены явно нуждаются в психолого-педагогической поддержке в начале своей спортивной деятельности, когда слова тренера решающие, и в завершении профессиональной карьеры, когда результативность и мотивация падают. Личные взаимоотношения могут повлиять на решение спортсмена относительно своего будущего. Отношение родителей к занятиям спортом детей также влияет на их самоощущение. Предыдущие исследования констатируют [6]: поддерживающее отношение стимулирует юных спортсменов, способствует формированию здорового перфекционизма, внутренней мотивации, в то время как негативное отношение или безразличие со стороны значимых взрослых формирует нежелание и демотивацию к занятиям.

В контексте профессиональных деформаций, формирующихся в процессе спортивной карьеры, можно говорить о высокой степени зависимости от субъектов спортивных отношений (спортивного сообщества) и внутреннего состояния в тренировочном и соревновательном процессах. Конкуренция и постоянный эмоциональный маятник во время или после напряженной работы (соревнования, выступления на сцене перед широкой публикой и т. д.) становятся привычными и требуют удовлетворения и после окончания спортивной карьеры. К числу профессиональных деформаций в эстетических видах спорта также можно отнести трудоголизм — постоянное стремление быть занятым, зачастую в ущерб своему здоровью, и перфекционизм — стремление к идеалу и завышенные стандарты. Их комбинация ведет к потере мотивации и истощению, о чем пишет в эссе студентка спортивного вуза, мастер спорта России по художественной гимнастике (кейс-стади): «... интерпретирую себя как маленького в огромном мире, пытающегося в одиночку пробиться к высотам в любимом деле. Без связей, с постоянной потерей мотивации и осознанием ответственности перед собой». Причиной такого мироощущения может быть нестабильная самооценка, требующая подкрепления в виде внешней оценки.

При диагностике автопортретов выявлена композиция специфических черт: демонстративность (82%), тревожность (86%) и страхи (75%). Их проявление частотно у девушек. Известно из предыдущих исследований [7], что у спортсменок эстетических видов спорта повышен уровень нейротизма (фактор риска), что сказывается на мироощущении и отношении к деятельности. Следствием такого набора черт может стать, с одной стороны, большая доля защитных реакций (в автопортретах у 41% респондентов): в спортивном сообществе нужно презентовать себя как яркую, легкую на подъем личность, лишённую сомнений, переживаний и неуверенности, и косвенно воздействовать, тем самым, на соперников, поэтому спортсмены надевают мнимую маску при общении с другими, скрывая истинное «Я». Этот навык сохраняется и в повседневной жизни, делая человека заблудившимся в собственных ощущениях и отношениях. С другой стороны, композиция «демонстративность — тревожность — страх» может вселить в человека чувство стыда и страх ошибиться, выглядеть нелепо в глазах окружающих. Тогда спортсмен следует общепринятым мнениям, напрочь забывая о своей индивидуальности, оригинальности и креативности: «Не хочу, чтобы надо мной смеялись», — рассказывает в интервью одна из респонденток. О высокой результативности в этом случае

говорить сложно, так как помимо развитых физических способностей, в эстетических видах спорта ценится индивидуальность и самобытность.

Эмоционально-чувственные характеристики: 43% респондентов представили схематический рисунок, лишенный изыска и эмоциональных нюансов, акцентируя внимание на лице (глаза, губы) и аксессуарах, опуская красивую, необычную линию и креатив. Уместно предположить подавление экспрессии или недостаточное ее развитие в процессе спортивной карьеры, акцентирование внимания на технике исполнения элементов. Это предположение возникает в связи с тем, что в автопортретах девочек-гимнасток большое внимание уделяется фигуре (54%), событийности изображения (40%), эстетичности и наполнению рисунка эмоциональным посылом (29%).

Наблюдение за выступлением юных и более опытных гимнасток (8–12 лет) позволяет предполагать, что напряжение отражается и в теле, и в мимике девочек – индивидуальность падает, на напряженном лице остается натянутая до ушей улыбка. Причем чем объективно тело физически сильнее, тем менее выразительно лицо, хотя движения таких гимнасток в целом отражают характер музыки и постановки. В подростковом возрасте эта особенность уходит, а регуляция мимики и ее соответствие движениям налаживается. Это происходит за счет повышения у спортсменок эмоционального ресурса, отображенного в соревновательных программах.

Известно [8], что в процессе адаптации студенты испытывают большое количество негативных эмоций (47% испытуемых), истощающих их ресурсы. Преобладают эмоции группы страха (тревога, страх, паника констатируются в четверти рисунков), за ними следуют агрессивные эмоции (презрение, ненависть, скрытность, раздражительность (14%)), менее всего спортсмены подвержены депрессивным эмоциям (подавленность, грусть, безысходность (2%)) (рис. 2). Высокая физическая активность предупреждает риск развития депрессивных состояний, но не устраняет склонности к нарушениям пищевого поведения. Позитивные эмоции и высокоресурсные трансовые состояния (радость, удовлетворенность, чувство превосходства, отрешенность, чувство красоты, открытость, нежность, безмятежность) зафиксированы в каждом пятом рисунке, свидетельствуя о недостаточной удовлетворенности и неуверенности, повышенных притязаниях к себе как к личности.

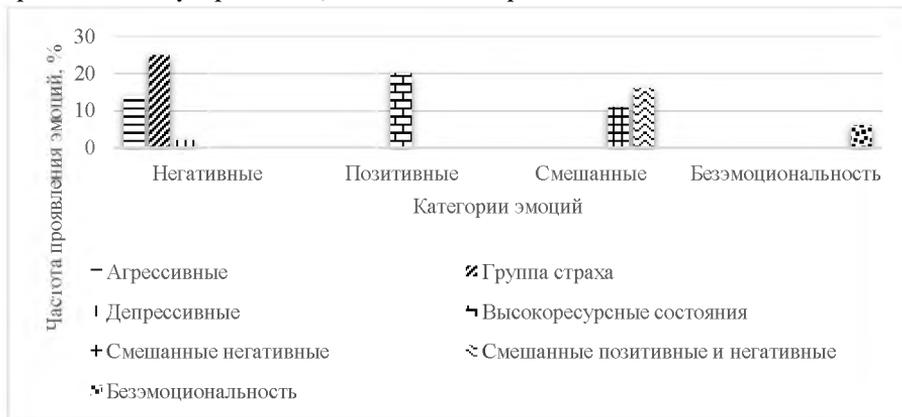


Рисунок 2 – Частота проявления различных категорий эмоций в автопортретах студентов спортивного вуза (эстетические виды спорта)

В эстетических видах спорта довольно остро встает проблема так называемой «эмоциональной потерянности», неспособности определить текущее внутреннее самочувствие: большой поток эмоций при исполнении композиции, когда одни эмоции необходимо выразить через тело в соответствии с музыкой и образом, а другие, наоборот, подавить. У четверти респондентов автопортрет передает амбивалентность эмоций: у 16% противоречив эмоциональный посыл рисунка (позитивные эмоции комбинируются с эмоциями страха или агрессивности). Двойственность внешнего и внутреннего, прочувствованного и придуманного, демонстративного и потаенного приводит к напряжению и скованности [8].

При смене идентичности (переходе от профессиональной спортивной деятельности к учебной) студенты испытывают трудности в адаптации к новым условиям, проявляющиеся в следующих особенностях:

1. «Дискретность», разрозненность состояний, разбросанность во внешнем облике, подаче себя (думающий и слегка депрессивный человек совмещен с беспечным инфантом), несогласованные виды деятельности: «я — что-то неизвестное, с нереализованными возможностями, мечтами и опытом» (из эссе).

2. Неудовлетворенность в потребности в безопасности (86% респондентов отмечают отсутствие ощущения защищенности и стабильности) и принадлежности к значимой группе (из эссе участниц исследования), что препятствует удовлетворению потребностей духовного и творческого развития.

3. Большое количество защитных реакций (41%), создающих дискомфорт при длительном сотрудничестве, невербальная агрессия, частой причиной которой может быть боязнь уязвимости и «беззащитности» Я.

4. Взаимодействие трудоголизма и перфекционизма приводит к изнурению организма, потере мотивации и выгоранию.

Данные особенности — показатели дезадаптации молодых людей, выявленные в процессе индивидуального психологического исследования.

ВЫВОДЫ. Исследование невербальных проявлений студентов, а также наблюдение за динамикой отдельных черт личности в процессе сравнения с младшей возрастной группой, находящейся на начальном этапе спортивной карьеры, позволило определить динамику компонентов личности в процессе становления. Так, у спортсменок связаны тревожность (89%), страхи (83%) и демонстративность (89%), что, по-видимому, является своеобразной профессиональной деформацией в эстетических видах спорта. Те же показатели наблюдаются и у детей.

В течение профессиональной карьеры у спортсменов может «ломаться» восприятие собственного тела: у половины респондентов наблюдается потребность в защитном контроле своего тела, 69% демонстрируют потерю схемы тела, что может быть следствием влияния мнения окружающих, высокой демонстративности, внутренней неуверенности в себе, давления высоких стандартов внешнего вида, а также повышенного нейротизма у девушек.

Проблемными у молодых людей являются мотивационно-поведенческие характеристики, такие как демонстративность, потребность в защитном контроле, потеря схемы тела, отсутствие амбициозности и вовлеченности. Большинство проходит этап переосмысления своих ценностей, проявляя юношеский максимализм относительно будущего, пытаясь заявить о себе через внешность или действия, что

приводит к временному дисбалансу мыслей, желаний, мотивов, противостоянию субличностей и окружающей действительности. Кроме того, отсутствие ощущения безопасности и стабильности (86%), вероятно, смещает фокус внимания на внутренние переживания и собственную субъективную несостоятельность.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Подгорная Ю. Н., Карлышев В. М., Параскевич О. В. Психологический профиль личности спортсмена по художественной гимнастике // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. № 11. С. 288–294. EDN: XСЮФН.
2. Маховер К. Проективный рисунок человека / К. Маховер. Москва : Смысл, 2003. 157 с.
3. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. 4-е изд. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. 811 с.
4. Вдовина Д. В., Огородова Т. В. Волевая организация и акцентуация сферы личности спортсменов подросткового возраста // Вестник Челябинского гос. ун-та. 2013. № 26. С. 31–33. EDN: RPQEUR.
5. Perera H. Does the coach leadership behavior mediate the influence of factors affecting coach leadership behavioral styles on team success? DOI 10.13189/saj.2019.070302 // International Journal of Human Movement and Sports Sciences. 2019. Vol. 7 (3). P. 51–57.
6. Особенности взаимосвязи родительского отношения к занятиям спортом и показателей мотивации и перфекционизма юных спортсменов / Дубовова А. А., Шукшов С. В., Воронович А. П., Иванасова В. И. DOI 10.53742/1999-6799/4_2021_106 // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2021. № 4. С. 106–110. EDN: FNIANG.
7. Димура И. Н., Косалапова Д. А. Отношение к телу: сравнительный анализ данных опроса студентов спортивного вуза, занимающихся эстетическими видами спорта // XXV Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. Нижневартовск, 2023. С. 59–65.
8. Димура И. Н., Бондаренко Д. А. Анализ эмоциональной сферы представительниц эстетических видов спорта // Материалы IV Региональной научно-практической конференции, посвященной 300-летию Российской академии наук. г. Луганск, 24 мая 2024. Луганск, 2024. С. 21–24.

REFERENCES

1. Podgornaya Y. N., Karlyshev V. M., Paraskевич O. V. (2016), "Psychological profile of an athlete's personality in rhythmic gymnastics", *Scientific notes of Lesgaft University*, No 11, pp. 288–294.
2. Makhover K. (2003), "Projective drawing of a person", Moscow, Sense, 157 p.
3. Meshcheryakov B. G., Zinchenko V. P., ed. (2009), "The Great Psychological Dictionary", 4th ed., St. Petersburg, Prime-EUROZNAK, 811 p.
4. Vdovina D. V., Ogorodova T. V. (2013), "Volitional organization and accentuation of the personality sphere of adolescent athletes", *Bulletin of ChelSU*, No 26, pp. 31–33.
5. Perera H. (2019), "Does the coach leadership behavior mediate the influence of factors affecting coach leadership behavioral styles on team success?", *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol. 7 (3), pp. 51–57.
6. Dubovova A. A., Shukshov S. V., Voronovich A. P., Ivanasova V. I. (2021), "Features of the relationship between parental attitude to sports and indicators of motivation and perfectionism of young athletes", *Physical culture, sport – science and practice*, No 4, pp. 106–110.
7. Dimura I. N., Kosalopova D. A. (2023), "Attitude to the body: a comparative analysis of data from a survey of students of a sports university engaged in aesthetic sports", *XXV All-Russian Student Scientific and Practical Conference of Nizhnevartovsk State University*, Nizhnevartovsk, pp. 59–65.
8. Dimura I. N., Bondarenko D. A. (2024), "Analysis of the emotional sphere of representatives of aesthetic sports", *Materials of the IV Regional Scientific and Practical Conference dedicated to the 300th anniversary of the Russian Academy of Sciences*, Lugansk, May 24, 2024, Lugansk, pp. 21–24.

Информация об авторах:

Димура И.Н., доцент кафедры психологии им. А.Ц. Пуни, SPIN-код: 7408-3584, ORCID: 0000-0001-6975-6832.

Бондаренко Д.А., SPIN-код: 2747-5463.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 03.02.2025.

Принята к публикации 24.03.2025.