

УДК 796.01:159.9

Индивидуальные варианты проявления индикаторов субъектности в группах спортсменов разного возраста

Шаталова Виктория Дмитриевна

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация. В статье представлен анализ данных, подчеркивающих важность индивидуализации подготовки спортсменов, учитывающей сформированность субъектности. Выделены три кластера по показателям социально-психологической адаптации. Высокие показатели адаптированности были выявлены в кластере, где преобладало количество спортсменов в возрасте 17-20 лет. А также выявлены различия между мужскими и женскими выборками.

Ключевые слова: субъектность, социально-психологическая адаптация, спортсмены разного возраста, индивидуализация подготовки.

Individual variants of the manifestation of subjectivity indicators in groups of athletes of different ages

Shatalova Victoria Dmitrievna

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract. The article presents an analysis of data emphasizing the importance of individualizing the training of athletes, taking into account their developed subjectivity. Three clusters were identified according to indicators of socio-psychological adaptation. High rates of adaptation were identified in the cluster, where the number of athletes aged 17-20 predominated. Differences between male and female samples were also identified.

Keywords: subjectivity, socio-psychological adaptation, athletes of different ages, individualization of training.

ВВЕДЕНИЕ. Современный спорт представляет собой сложную динамичную систему, где физическая подготовка тесно переплетается с психологическими аспектами. Одной из ключевых проблем, требующих внимания и исследования, является проблема субъектности спортсменов.

С.Л. Рубинштейн определял субъектность как систему личностных свойств, позволяющих человеку самостоятельно и по своему усмотрению планировать свою жизнь, устанавливать нравственные приоритеты и строить взаимоотношения с социальным окружением. Это понятие подчеркивает активное участие личности в формировании собственной жизни и взаимодействии с обществом, подразумевая способность принятия решений и определения собственных ценностей [1].

Для повышения результативности спортсмена Г.Д. Бабушкин предлагает переход к субъектной позиции, уходя от объектной, что, по его мнению, лежит в основе многих проблем. В объектной позиции спортсмен рассматривается как объект воздействия, чьи действия зависят от внешних факторов. Это может привести к недостаточному использованию своих внутренних ресурсов. В отличие от этого, субъектная позиция предполагает активное участие спортсмена в процессе, проявление самостоятельности, развитие саморегуляции и осознанность. Для достижения этого состояния необходима систематическая работа тренера, спортивного психолога и самого спортсмена [2].

Исследования С.А. Ольшанской, отражающие позитивные результаты в развитии субъектности личности у спортсменов разного возраста, представляют собой значимый вклад в понимание влияния психологических факторов на спор-

тивную эффективность. Наблюдается достоверный рост уверенности в себе, поддерживается положительное самоотношение, и конструктивные показатели ответственности превышают деструктивные. Эти изменения свидетельствуют об улучшении психологического статуса спортсменов и, вероятно, о повышении общей производительности [3].

Субъектность играет важную роль в спортивной деятельности, определяя способность спортсмена эффективно управлять своими психологическими ресурсами. Высокий уровень субъектности связан с лучшей адаптацией к стрессовым ситуациям, более эффективным решением задач и более полноценным восприятием тренировочных и соревновательных процессов.

Учитывая, что спортивная карьера начинается рано, у спортсменов одного возраста уровень субъектности может значительно различаться. Эти различия могут влиять на их психологическую подготовку, стратегии преодоления трудностей и общий успех в спорте.

Социально-психологическая адаптация выступает интегральной характеристикой сформированности субъектности личности, а уровень социально-психологической адаптированности можно рассматривать как индикатор самочувствия человека в тех условиях, в которых он находится, отношения человека к миру [4].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – установить индивидуальные варианты проявления индикаторов субъектности в группах спортсменов разного возраста.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: индикатором субъектности выступала социально-психологическая адаптация, которая определялась с помощью методики диагностики социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р. Даймонда в адаптации А.К. Осницкого. Статистическая обработка данных включала кластерный анализ, анализ средних значений, t-критерий Стьюдента для определения достоверности регистрируемых различий. В исследовании приняли участие спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта в количестве 189 человек и в возрасте с 11 до 30 лет.

Для изучения уровня субъектности у спортсменов разного возраста в данном исследовании был применен кластерный анализ по Уорду. Этот метод разделил выборку на группы по показателям социально-психологической адаптации, что позволило выделить подгруппы спортсменов с различным уровнем субъектности. Характеристика кластеров представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение представительства спортсменов разного возраста и пола в выделенных кластерах (%)

Возраст	1 (n=38)	2 (n=88)	3 (n=63)
Жен. (11-15 лет)	13	19	5
Муж (11-15 лет)	13	26	11
Жен (17-20 лет)	24	18	20
Муж (17-20 лет)	8	15	32
Жен (21-30 лет)	16	10	19
Муж (21-30 лет)	26	12	13

Приведенная характеристика кластеров указывает на то, что в каждый кластер вошли спортсмены разных возрастных групп, а также по-разному представлены спортсмены разного пола. Анализ первого кластера указывает на то, что большинство респондентов составили спортсмены в период ранней взрослости. Это можно связать с тем, что возрастные спортсмены находятся на этапе завершения карьеры. Второй кластер составил наибольший процент спортсменов в возрасте от 11 до 20 лет, а наименьший – старшая группа. Важно обратить внимание, что в третьем кластере наиболее представлена возрастная группа 17-20 лет. В первом и втором кластере в процентном соотношении больше респондентов женского пола, а в третьем кластере мужского пола.

Кластерный анализ разделил выборку по показателям социально-психологической адаптации. В первую очередь, были рассмотрены различия по показателям социально-психологической адаптации, средние значения и достоверность различий, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Средние значения и достоверность различий показателей социально-психологической адаптации между 1 и 2 кластерами

Показатели	Подшкалы	1 кластер (n = 38)	2 кластер (n =88)	Достоверность различий
Адаптация	а	125,13±17,4	138,73±20,54	p≤ 0,001
	б	112,5±18,39	60,27±18,93	p≤ 0,001
Принятие себя	а	40,18±8,67	46,58±9,69	p≤ 0,001
	б	20,61±4,56	10,18±4,36	p≤ 0,001
Принятие других	а	22,37±3,93	23,63±4,84	-
	б	22,21±5,16	14,31±5,36	p≤ 0,001
Эмоциональный комфорт	а	23,74±5,07	24,41±4,73	-
	б	24,29±6,95	9,75±5,58	p≤ 0,001
Интернальность	а	53,66±8,91	53,56±9,42	-
	б	26,71±6,51	16,61±6,5	p≤ 0,001
Доминирование	а	9,53±2,86	9,74±4,01	-
	б	19,84±4,7	13,91±5,86	p≤ 0,001
Эскапизм	б	16,66±4,11	11,76±4,2	p≤ 0,001

Первый кластер характеризуется низкими значениями параметров адаптивности и высокими значениями параметров дезадаптивности. Первый кластер, наибольший процент респондентов, составили спортсмены в период ранней взрослости, данный период характеризуется завершением профессиональной спортивной карьеры, соответственно, полученные результаты могут характеризовать то, что завершение карьеры может затруднять социально-психологическую адаптацию. Во втором кластере, мы видим, что параметры адаптированности достоверно выше, а параметры дезадаптивности достоверно ниже. Данный факт свидетельствует о том, что респонденты второго кластера успешнее, чем респонденты первого кластера, используют сложившиеся условия социальной жизни, конструктивно согласовывая с осуществлением своих целей и ценностей.

Различия по показателям социально-психологической адаптации между 2 и 3 кластерами показали, что показатели адаптированности выше в третьем кла-

стере, чем во втором, а показатели дезадаптивности, наоборот, во втором кластере выше, чем в третьем (табл. 3).

Таблица 3 – Средние значения и достоверность различий показателей социально-психологической адаптации между 2 и 3 кластерами

Показатели	Подшкалы	2 кластер (n = 88)	3 кластер (n = 63)	Достоверность различий
Адаптация	а	138,73±20,54	172,48±9,38	p≤ 0,001
	б	60,27±18,83	21,89±10,68	p≤ 0,001
Принятие себя	а	46,58±9,69	61,17±3,67	p≤ 0,001
	б	10,18±4,36	2,56±3,18	p≤ 0,001
Принятие других	а	23,63±4,84	29,14±2,83	p≤ 0,001
	б	14,31±5,36	6,38±3,49	p≤ 0,001
Эмоциональный комфорт	а	24,41±4,73	29,62±3,78	p≤ 0,001
	б	9,75±5,58	2,19±3,94	p≤ 0,001
Интернальность	а	53,56±9,42	59,16±6,58	p≤ 0,001
	б	16,62±6,5	8,56±3,48	p≤ 0,001
Доминирование	а	9,74±4,01	12,57±3,48	p≤ 0,001
	б	13,91±5,86	8,56±4,77	p≤ 0,001
Эскапизм	б	11,76±4,2	6,3±4,21	p≤ 0,001

Обследуемые, вошедшие в третью группу, обладают реалистичной оценкой себя и окружающей действительности, социальной компетентностью, успешно принимают решения, проявляют инициативу. Высокие показатели адаптированности способствуют развитию собственно-субъектной активности человека. Можно заметить, что во втором кластере большинство составили респонденты женского пола, а в третьем мужчины. Мужчины и женщины могут по-разному оценивать свою способность справляться с жизненными ситуациями. Высокие показатели социально-психологической адаптации у мужчин могут быть связаны с более уверенной самооценкой и убежденностью в собственной способности справляться с вызовами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Исходя из представленных данных, можно сделать заключение о критической важности индивидуализации подготовки спортсменов с учетом сформированности субъектности.

Спортсмены, завершающие карьеру, требуют особого внимания и индивидуализированного подхода к процессу адаптации, учитывая особенности перехода из профессиональной среды в непрофессиональную жизнь. Это может включать в себя предоставление дополнительных ресурсов для развития новых навыков, переосмысление личной идентичности и обеспечение поддержки на этапе завершения карьеры.

Различия в социально-психологической адаптации между мужчинами и женщинами подчеркивают важность учета гендерных особенностей при формировании индивидуализированных программ подготовки.

Молодые спортсмены в возрасте 17-20 лет, обладающие высоким уровнем адаптированности и инициативы, представляют собой группу с особенно благоприятными психосоциальными характеристиками.

Таким образом, индивидуализация тренировочных программ, учитывающая сформированность субъектности, является ресурсом полноценного включения спортсменов в спортивную деятельность, их полноценного личностного развития.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург : Питер, 2005. 596 с.
2. Бабушкин Г. Д. Результативность соревновательной деятельности спортсменов высокого класса и факторы её обуславливающие // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи. Омск, 2016. С. 1.
3. Ольшанская С. А. Особенности формирования субъектной позиции спортсменов в юношеском возрасте // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2009. № 1. С. 21–26.
4. Азлецкая Е. Н. Личностные и средовые детерминанты формирования субъектности личности : дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2002. 194 с.

REFERENCES

1. Rubinstein S. L. (2005), "Fundamentals of general psychology", St. Petersburg, Peter, 596 p.
2. Babushkin G. D. (2016), "The effectiveness of competitive activity of high-class athletes and the factors that determine it", *Physical culture and sports in the life of students*, Omsk, p. 1.
3. Olshanskaya S. A. (2009). "Features of the formation of the subjective position of athletes in adolescence", *Physical culture, sport - science and practice*, No. 1, pp. 21–26.
4. Azletskaya E. N. (2002), "Personal and environmental determinants of the formation of personality subjectivity", Dis. Ph.D. psychol. Sciences, Krasnodar, 194 p.

Информация об авторе:

Шаталова В.Д., аспирант кафедры психологии, viktoriamaxxx@mail.ru

Поступила в редакцию 19.03.2024.

Принята к публикации 18.04.2024.