

УДК 37.015.3:796.011.1

[https://doi.org/10.54158/27132838\\_2025\\_6\\_3\\_135](https://doi.org/10.54158/27132838_2025_6_3_135)

EDN: WDYUES



Научная статья

**Е.В. Котова**

Академия гражданской защиты Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий имени генерал-лейтенанта Д.И. Михайлика

г. Химки, Россия

[e.kotova@agz.50.mchs.gov.ru](mailto:e.kotova@agz.50.mchs.gov.ru)

## Психолого-педагогические детерминанты самореализации студентов в условиях образовательной и спортивной деятельности

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию самоактуализации студентов, совмещающих образовательную и спортивную деятельность, в контексте современных вызовов высшего образования. Актуальность работы обусловлена противоречиями между социальным запросом на гармоничное развитие специалистов, недостаточной изученностью трансформации спортивной деятельности в ресурс личностного роста и разрозненностью педагогических и тренерских практик. Авторы выделяют три ключевых противоречия: социально-педагогическое (недостаток изучения поддержки студентов-спортсменов), научно-теоретическое (неисследованность связи спорта с экзистенциальным развитием) и практико-методическое (дисбаланс между спортивным и когнитивно-эмоциональным развитием). Цель исследования – анализ самоактуализационного потенциала студентов-спортсменов через призму их многозадачности (учебная, спортивная, проектная, волонтерская деятельность). В работе использован комплекс методов: Диагностика самоактуализации (тесты Э. Шострома, САМОАЛ); Оценка смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев); Анализ мотивации (опросники А.А. Реана, Б. Басса); Статистическая обработка данных (t-критерий Стьюдента). Выявлены статистически значимые расхождения в отдельных шкалах самоактуализации студентов, включенных и не включенных в спортивную деятельность. Результаты студентов-спортсменов превышают показатели студентов, не занимающихся тем или иным видом спорта. Спортсмены наделены более точным представлением о природе человека, более самостоятельны, а также имеют более высокий уровень самооценки в сравнении с показателями студентов, не занимающихся спортом. Регулярные занятия спортом положительно сказываются на отдельных компонентах самоактуализации и самореализации личности. Практическая значимость работы заключается в разработке положений для оптимизации программ сопровождения студентов-спортсменов, а также в расширении теоретических представлений о роли физической активности в самоактуализации.

**Ключевые слова:** самоактуализация, спортивный потенциал, особенности самоактуализирующейся личности, мотивация, включенность в спортивную деятельность

**Для цитирования:** Котова Е.В. Психолого-педагогические детерминанты самореализации студентов в условиях образовательной и спортивной деятельности // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. 2025. Т. 6. № 3. С. 135-139. [https://doi.org/10.54158/27132838\\_2025\\_6\\_3\\_135](https://doi.org/10.54158/27132838_2025_6_3_135) EDN: WDYUES

Original article

**E.V. Kotova**

Academy of Civil Protection of the Ministry of the Russian Federation for Civil Defense, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters named after Lieutenant General D.I. Mikhaylik  
Khimki, Russia

[e.kotova@agz.50.mchs.gov.ru](mailto:e.kotova@agz.50.mchs.gov.ru)

## Psychological and pedagogical determinants of students self-realization in the conditions of educational and sports activities

**Abstract.** The article is devoted to the study of self-actualization of students combining educational and sports

© Котова Е.В., 2025

activities in the context of modern challenges of higher education. The relevance of the work is due to the contradictions between the social demand for the harmonious development of specialists, insufficient study of the transformation of sports activity into a resource for personal growth and the disparate pedagogical and coaching practices. The authors identify three key contradictions: socio-pedagogical (lack of study of student-athletes' support), scientific-theoretical (unexplored connection between sport and existential development) and practical-methodological (imbalance between sport and cognitive-emotional development). The purpose of the study is to analyze the self-actualization potential of student-athletes through the prism of their multitasking (academic, sports, project, volunteer activities). A set of methods was used in the work: self-actualization diagnostics (E. Sjostrom's tests, SAMOAL), assessment of meaning and life orientations (D.A. Leontiev), motivation analysis (A.A. Rean, B. Bass questionnaires), statistical data processing (Student's t-criterion). Statistically significant differences in individual scales of self-actualization of students included and not included in sports activities were revealed. The results of student-athletes exceed those of students not involved in a particular sport. Athletes are endowed with a more accurate view of human nature, are more self-reliant, and have a higher level of self-esteem compared to the scores of students not involved in sports. Regular sports activities have a positive effect on individual components of self-actualization and self-actualization of personality. The practical significance of the work lies in the development of provisions for the optimization of support programs for student-athletes, as well as in the expansion of theoretical ideas about the role of physical activity in self-actualization.

**Keywords:** self-actualization, sports potential, features of self-actualizing personality, motivation, involvement in sports activities

**For citation:** Kotova EV. Psychological and pedagogical determinants of students self-realization in the conditions of educational and sports activities. *Science and Practice in Education: Electronic Scientific Journal*. 2025;6(3):135-139. (In Russ.). [https://doi.org/10.54158/27132838\\_2025\\_6\\_3\\_135](https://doi.org/10.54158/27132838_2025_6_3_135) EDN: WDYUES

## Введение

Современное высшее образование ориентировано на формирование самоактуализированной личности, способной к непрерывному развитию в условиях многозадачности. Особую категорию в этом контексте составляют студенты, совмещающие образовательную деятельность с профессиональным спортом. Их опыт балансирования между академической нагрузкой и спортивными достижениями создаёт уникальную среду для изучения механизмов самореализации, где физическая активность выступает не только как фактор здоровья, но и как катализатор личностного роста [1]. Однако потенциал спортивной деятельности в контексте самоактуализации остается недостаточно изученным, несмотря на её значимое влияние на формирование волевых качеств, целеполагания и рефлексии (Маслоу, Gould [2]). Все ученые сходятся во мнении, что необходим междисциплинарный подход, интегрирующий психологию, педагогику и спортивную науку [3]. Интегративный подход к оценке самоактуализации предполагает, что гармоничное сочетание всех активностей позволяет студенту не только накапливать компетенции, но и осознавать свои ценности, сильные стороны и зоны роста [4]. Решение проблемы видится в исследовании специфики взаимосвязи самоактуализации личности с концептами «стратегии принятия решений» и «жизненные задачи – среда». Самоактуализационный потенциал студента предлагается анализировать через призму множества активностей, формирующих его опыт: учебно-профессиональной, научной, спортивной,

проектной, волонтерской, культурно-досуговой.

## Методы и материалы

Применялись: самоактуализационный тест (Э. Шостром), САМОАЛ (А.В. Лазукин, в адаптации Н.Ф. Калиной), тест смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев). «Мотивация успеха и боязни неудач» (опросник А.А. Реана), методика «Определение направленности личности» (Б. Басс). В качестве метода математической статистики был выбран t-критерий Стьюдента.

## Результаты исследования

В данном исследовании приняли участие 40 студентов МГГЭУ: студенты, занимающиеся спортом, и студенты, которые не занимаются систематически спортивной деятельностью.

Студенты были разделены на две группы:

выборка 1 (студенты-спортсмены);

выборка 2 (студенты, не занимающиеся спортом систематически).

Статистический анализ выявил достоверные различия между группами по шкалам ценностей, понимания природы человека, автономности и аутосимпатии. Для студентов-спортсменов характерны более выраженная забота о здоровье и эмоциональное удовлетворение.

Корреляционный анализ (коэффициент Спирмена) показал следующие связи:

Уровень мотивации и направленность на себя: слабая прямая связь ( $\rho=0,096$ );

Направленность на общество: слабая обратная связь ( $\rho=-0,032$ );

Направленность на дело: слабая прямая связь ( $\rho=0,035$ );

Гуманистическая направленность: слабая прямая связь ( $\rho=0,494$ );

Эгоцентрическая направленность: умеренная прямая связь ( $\rho=0,50$ );

Социоцентрическая направленность: слабая прямая связь ( $\rho=0,243$ );

Негативистская направленность: слабая прямая связь ( $\rho=0,105$ ).

Согласно шкале Чеддока, все связи, кроме эгоцентрической направленности (умеренная сила), имеют слабую тесноту.

Данные результаты позволяют сделать следующие выводы:

у студентов-спортсменов выявлена умеренная корреляция между мотивацией и эгоцентрической направленностью ( $\rho=0,50$ ), что указывает на их ориентацию на личные достижения и самосовершенствование. Это требует от педагогов и тренеров акцента на персонализированных целях (например, через SMART-методику) и подчеркивания личного прогресса, а не только командных результатов;

слабая корреляция мотивации с социоцентрической и гуманистической направленностью у спортсменов свидетельствует о недостаточной вовлеченности в социально значимые проекты. Педагогам стоит активнее внедрять групповые задания и волонтерские инициативы, чтобы развивать эмпатию, ответственность за общее дело и баланс между личными и коллективными целями.

выявленные различия по шкалам автономности и спонтанности (выше у спортсменов) подчеркивают, что систематические занятия спортом формируют навыки саморегуляции;

умеренная корреляция мотивации с эгоцентризмом у спортсменов ( $\rho=0,50$ ) требует аккуратного баланса между развитием амбициозности и предотвращением эгоизма. Педагогам стоит использовать рефлексивные практики (например, ведение дневников достижений с анализом вклада команды) и этические дискуссии для формирования осознанной ответственности.

Студенты, активно вовлеченные в спортивную деятельность, демонстрируют не только глубокие знания в области физиологии и здорового образа жизни, но и повышенную самостоятельность. Их самостоятельность, сформированная через спортивную дисциплину и необходимость саморегуляции, позволяет им эффективно преодолевать барьеры в обучении [5]. Исходя из сделанных выводов, можно дать следующие рекомендации тренерам, педагогам и психологам, работающим со студентами-спортсменами:

Для студентов-спортсменов, достигающих больших успехов, наибольшим стимулом вовлечения в поведение достижения являются условия с вероятностью успеха 50 на 50. В данном случае тренеру рекомендуется давать трудное, но вполне

выполнимое задание. Спортсмены будут находить вызов в такой ситуации, так как им нравится соревноваться с равными соперниками или выполнять задания, которые не отличаются большой легкостью.

Спортсменам, достигающим больших успехов, необходимо давать более задания соревновательного характера. Так как они предпочитают промежуточный риск и лучше выступают в оцениваемых ситуациях, тренеру рекомендуется создавать такие условия в процессе тренировки.

Иной подход необходим тем студентам-спортсменам, которые не достигают больших успехов. Тренеру необходимо учитывать, что они избегают промежуточного риска и соревновательных заданий, хуже выступают в оцениваемых ситуациях, выбирая либо настолько трудные задания, что они практически обречены на неудачу, либо настолько легкие, что успех в них гарантирован. В этом случае рекомендуется спортсмену давать ориентацию на задание. Она чаще, чем ориентация на результат, приводит к более интенсивной работе, настойчивости перед лицом неудач и оптимальному результату. Тренер может выбирать задания средней трудности или максимально приближенные к состязательным.

Необходимо учитывать и то, что все спортсмены индивидуальны и достижение нужного уровня мотивации у спортсменов одна из труднейших задач. Поэтому ключевым вызовом остаётся индивидуализация подходов к мотивации, так как каждый спортсмен обладает уникальным набором качеств: одни руководствуются амбициями и конкуренцией, другие – стремлением к самореализации или командному успеху. В этом контексте роль тренера трансформируется в многозадачную: он должен быть не только наставником в спорте, но и ментором, способным распознать личностные особенности спортсмена и адаптировать методы воздействия. Для повышения мотивации эффективны такие стратегии, как постановка индивидуальных целей (SMART-методика), интеграция психологических тренингов для развития устойчивости к неудачам, а также создание поддерживающей среды внутри команды, где успех каждого воспринимается как общая победа. Важно отметить, что баланс между спортом и учебой требует гибкости со стороны образовательных учреждений. Введение индивидуальных учебных графиков, проектных форматов обучения и сотрудничество вузов со спортивными организациями могут стать решающими факторами в поддержке спортсменов.

### **Заключение**

Проблема исследования особенностей самоактуализирующейся личности, мотивационной сферы и направленности личности вызывает интерес как со стороны ученых, так и со стороны практи-

ков. На наш взгляд, личностную и мотивационную сферы личности студентов, занимающихся спортом необходимо рассматривать с точки зрения определенных результатов. Результаты подтверждают, что спортивная деятельность, несмотря на её недооценённость в образовательном контексте, выступает катализатором развития волевых качеств, рефлексии и целеполагания. Кроме этого, регулярные занятия спортивной деятельностью положительно влияют на различные аспекты

жизнедеятельности субъектов образовательных отношений, что в свою очередь детерминирует необходимость организации целенаправленной работы по мотивации студентов к занятиям любыми видами двигательной активности. В данной работе авторы провели эмпирический анализ исследуемой проблемы, определили показатели самоактуализации, ведущую направленность и рассчитали корреляционные коэффициенты между направленностью и мотивацией к успеху.

### Список литературы

1. Анкудинов А.Д., Котова Е.В. Особенности мотивации спортсменов с ограниченными возможностями здоровья // Современное состояние и перспективы развития субъекта деятельности: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 17 мая 2019 г. М.: Московский государственный гуманитарно-экономический университет, 2019. С. 19-22. EDN: CCDSRT
2. Gould S.J. *The structure of evolutionary theory*. L.: Harvard university press, 2002. <https://doi.org/10.4159/9780674417922>
3. Бондаренко Е.В., Хоронько Л.Я. Научный потенциал студента ведущая тенденция в современном медицинском образовании // Мир науки. Педагогика и психология. 2023. Т. 11. № 4. EDN: CWJNLT
4. Деметьева Е.Н., Плотникова Е.С. Особенности самоактуализации спортсменов // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 5 (61). С. 491-496. EDN: WCDYUN
5. Успенская О.А. Ценностные ориентации и самореализация студентов факультета «Управление персоналом» Сибирского государственного университета путей сообщения // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10. № 6. EDN: SVNIQU

### References

1. Ankudinov AD, Kotova EV. Osobennosti motivatsii sportsmenov s ogranichennymi vozmozhnostiami zdorov'ia = Features of motivation of athletes with disabilities. In: *Sovremennoe sostoianie i perspektivy razvitiia sub"ekta deiatel'nosti: materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. = Modern state and prospects of development of the subject of activity: Materials of the International scientific and practical conference, Moscow, 17 May 2019, Moscow: Moscow State University of Humanities and Economics Publ.; 2019. p. 19-22. (In Russ.). EDN: CCDSRT*
2. Gould SJ. *The structure of evolutionary theory*. London: Harvard university press; 2002. <https://doi.org/10.4159/9780674417922>
3. Bondarenko EV, Khoronko LY. Students scientific potential is a leading trend in modern medical education. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2023;11(4). EDN: CWJNLT
4. Dementieva EN, Plotnikova ES. Features of self-actualisation of athletes. *Sovremennye nauchnye issledovania i innovacii*. 2016;(5):491-496. EDN: WCDYUN
5. Uspenskaya OA. Value orientations and self-realisation of the students of the faculty of "Personnel Management" of the Siberian State University of Railway Communication. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2022;10(6). EDN: SVNIQU

**Информация об авторе:**

**Котова Елена Владиславовна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, Федеральное государственное бюджетное военное образовательное учреждение высшего образования «Академия гражданской защиты Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий имени генерал-лейтенанта Д.И. Михайлика» (141435, г. Химки, ул. Соколовская, стр. 1А, Россия), ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2436-5325>, SPIN-код: 7206-5578, AuthorID: 354214, e-mail: [e.kotova@amchs.ru](mailto:e.kotova@amchs.ru)

**Конфликт интересов:** Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

*Поступила в редакцию: 03.04.2025*

*Одобрена после рецензирования: 17.05.2025*

*Принята к публикации: 22.05.2025*

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.

**Information about the author:**

**Elena V. Kotova**, Candidate of Sciences in Psychology, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Civil Defence Academy of the Ministry of the Russian Federation for Civil Defence, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters (1A Sokolovskaya str., Khimki 141435, Russia), ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2436-5325>, SPIN-код: 7206-5578, AuthorID: 354214, e-mail: [e.kotova@amchs.ru](mailto:e.kotova@amchs.ru)

**Conflict of interests:** The author declares no relevant conflict of interests.

*Received: 03.04.2025*

*Approved after reviewing: 17.05.2025*

*Accepted for publication: 22.05.2025*

The author has read and approved the final manuscript.