

# ПОДРОСТОК В СПОРТЕ: ресурсы и барьеры

**Сухоруков А.С.,  
канд. психол. наук,  
доцент кафедры психологии  
МГУСиТ; член АСП;  
тренер по шахматам  
(г.Петрозаводск),  
мастер ФИДЕ по шахматам**

# Подросток в спорте: ресурсы и барьеры

## Психология детского спорта:

- большие перспективы более массовой социализации, хотя с 2021 г. из российских федеральных стандартов по видам спорта исчезли требования наличия в образовательной программе «рекомендаций по организации психологической подготовки»
- большие опасности «заболеть» болезнями школьной психологии

# Подросток в спорте: ресурсы и барьеры

## Социально-культурные вызовы детского спорта:

78% школьников заняты в дополнительном образовании, из них 46% - в двух и более «кружках»

- 52% - *спортивные секции*
- 41% - *искусство*
- 23% - *иностранные языки*
- 21% - *школьные предметы (2022 г.).*

С 7-го класса дополнительная занятость падает, с 8-го класса растет роль *школьных предметов.*

# Подросток в спорте: ресурсы и барьеры

## Социально-культурные вызовы детского спорта:

- «защита от школы», иная психологическая модель: выбор, интерес, достижение
- «поддержка семейной интеграции» (*«ядерные переживания» - поражения и победы*)
- развитие специфических блоков личностных качеств: волевой регуляции, эмоциональной устойчивости, самоорганизации
- рост конкуренции с другими видами детских и подростковых «социальных лифтов»
- зависимость от сформированности базовых психологических качеств (к 5 годам до 40% у детей заметна роль мотивации избегания неудач)

# Подросток в спорте: ресурсы и барьеры

**КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ В ШКОЛЬНЫХ ВОЗРАСТАХ (на основе «теории самодетерминации» Р.Райана и Э.Диси) — соотношение внутренней и внешней мотивации:**

- к 12 годам формируется базовый «мотивационный профиль» личности (соотношение внутренней и внешней мотивации), до этого падает уровень внутренней мотивации и происходит «интиериоризация» внешней мотивации разных видов (в оптимальном виде - «интеграция»)

# Подросток в спорте: ресурсы и барьеры

**ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ В ШКОЛЬНЫХ ВОЗРАСТАХ — (опрос 200 родителей, 2022-2023 гг.):**

**1-3 класс** — более 70% наблюдают лидирование внутренней мотивации

— 11% - интеграция

**4-6 класс** — более 55% наблюдают лидирование внутренней мотивации

— 22% - интеграция

— 11% - дезинтеграция

**7-8 класс** — более 70% наблюдают лидирование внутренней мотивации

— 8% - интеграция,

— 8% - дезинтеграция

**19-20 лет** — 35% (минимум) - лидирование внутренней мотивации

— 25% (максимум) - лидирование внешней мотивации;

— 40% (максимум) - интеграция

# Подросток в спорте: ресурсы и барьеры

## ДИЛЕММЫ ПОДРОСТКА:

- поиск и апробация «новой внутренней мотивации»
- определение роли внешней мотивации - «игнорирование», интеграция, преобладание

## СЦЕНАРИИ ВЫХОДА ЮНОГО СПОРТСМЕНА ИЗ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА:

«гений» - изначальная или выработанная интеграция

«талант - разгильдяй» - внутренняя мотивация при ослабленной внешней мотивации

«трудяга-отличник» - преобладание внешней мотивации

**НУЖНА СРЕДА ДЛЯ «НОВОЙ СУБЪЕКТНОСТИ»!**

# Подросток в спорте: ресурсы и барьеры

## ЧТО ЖЕ ГЛАВНОЕ МОЖЕТ ПРОИСХОДИТЬ В ШКОЛЕ:

- нужны проекты «на грани возможностей» участников, но они увеличивают вероятность неудач и опасности для самооценки
- нужна «обратная связь», но опасны оценки и контроль
- нужно ощущение «автономности» (самостоятельного выбора цели и средств), но очень важны прецеденты «нададаптивной активности» взрослых и совместное осмысление
- очень полезна обогащающая командная работа, но в ней таится огромное количество психологических опасностей

# Подросток в спорте: ресурсы и барьеры

*Проект «100-летие шахмат в Республике Карелия:  
современные ресурсы поддержки спортивных  
традиций» (декабрь 2025 — ноябрь 2026)*

- подготовлен Федерацией шахмат Республики Карелия
- поддержан Фондом грантов Главы Республики Карелия
- партнер — «Ассоциация спортивных психологов»

# Подросток в спорте: ресурсы и барьеры

**Мероприятия проекта, задача 3: повышение интереса юных спортсменов к профессиональной деятельности в области спорта.**

***Расширение возможностей субъектной позиции юных спортсменов:***

- создание молодежной команды проекта
- образовательные программы и практикумы по спортивному судейству, спортивному менеджменту, работе тренера
- программа по интернет-ресурсам самостоятельной работы юных спортсменов
- программа по повышению эмоциональной устойчивости

# Подросток в спорте: ресурсы и барьеры

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**