



XXIV Международная научно-практическая конференция  
"Современные подходы к оптимизации процесса физического  
воспитания, спортивной тренировки и оздоровления населения"

І СТУДЕНЧЕСКИЕ СБОРЫ  
АССОЦИАЦИИ СПОРТИВНЫХ ПСИХОЛОГОВ  
13-14 декабря 2025 г.

«Психология в спорте  
или Спортивная психология»

**«Спорт. Образование. Психология. Бизнес.  
Некоторые особенности в работе психолога в спорте»**



Волоцкая Елена Аркадьевна  
Директор СШОР «Приволжанка» г.Казани,  
Заслуженный работник физической культуры Республики Татарстан,  
Отличник Физической культуры и спорта Российской Федерации,  
психолог , Почетный член АСП.

CYBERSPORT



## Психология в спорте или спортивная психология

### От понятий – к пониманию...

Психолог помогает людям справиться с трудными временами в жизни, а также помогает людям, страдающим от депрессии, различных фобий, зависимостей, имеющим проблемы в отношениях с близкими людьми или коллегами.

Педагог-психолог – это специалист, несущий ответственность за социальную адаптацию детей, их психологическое развитие и поведение. Часто человека, профессия которого связана с данной областью психологии, называют «воспитателем человеческих душ»..

Профессиональная деятельность педагога-психолога заключается в оказании социальной, педагогической и психологической помощи учащимся в вопросах развития личности, самоопределения.



Задание 0

**Спортивный психолог  
(психолог в спорте) —**  
специалист, изучающий закономерности психической деятельности человека в процессе его двигательного обучения, спортивной тренировки, участия в специфических командных взаимодействиях, в процессе подготовки и выступлений на соревнованиях, а также участия в различных формах общественной жизни, связанных со спортом



# **Спортсмен. Тренер. Воображение.**



**Сначала возникнут  
препятствия  
Потом они исчезнут**



**Я поставлю цель!  
Я буду много думать и  
работать по плану**



**Я буду стараться и все будет получаться**



**я буду победителем!**

**Спортсмен. Тренер. Реальность**

## Путь к цели любым способом. Барьеры неправильно поставили.



# Падение. Кто-то помешал



## Не мое. Устал. Брошу.



## Кто виноват? Что делать?



# Ещё бытует...

Ассоциация  
со словом  
«Психолог»



Ассоциация  
со словом  
«Команда»

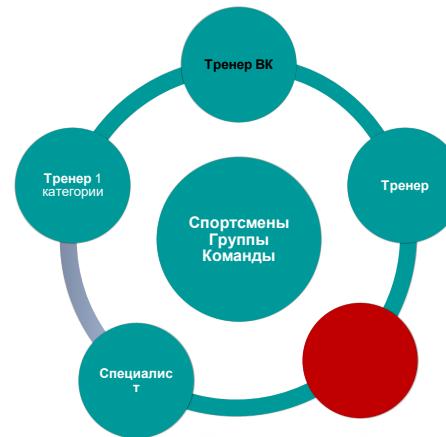


# АДЕПТ...

Психолог в спорте – полное  
погружение  
в спортивный мир,  
знание специфики  
конкретного вида спорта



**Это не та профессия, в которой достаточно формального выполнения обязанностей «от звонка до звонка»: нередко спортивному психологу, как и тренеру, приходится буквально жить жизнью своих подопечных.**



Тяжелый Труд  
Боль  
Слезы  
Травмы



Эмоции



Радость,  
гордость,  
любовь,  
единение



Обида  
Отчаяние  
Злость  
Стресс  
Преодоление





## Работа спортивного психолога- многозадачность



Ответственность

Знания

Наблюдение и  
исследование

...Наговаривай... записывай....  
Считай, сравнивай и думай

«Ты в спорте, ....»

Руководитель организации  
Тренеры, коллеги  
Спортсмены ВСМ  
Обучающиеся ( юные  
спортсмены)  
Родители спортсменов  
И др. и пр.

Запрос и «запросы..»

Откуда «древишки»

1  
Задание  
1. Здравству-  
йте, я  
спортивный  
психолог

2  
Задание 2.  
Таблица  
умножения

3  
Задание 3. Я и  
родитель.

4  
Задание 4.  
Протащи себя

Практик применение





## По ту сторону от психолога...



Минимальная разница  
Близко. Интересы. Взаимопонимание.  
Риск. Простят незнание, ошибки.  
**Низкая конфликтность**

Быстрая адаптация к  
изменению условий.  
Уверенность. Знания.  
Обоснованность риска  
принятия решения

Компетентное  
Мнение. Пример

Стабильность-  
достижение

Время  
**«Возраст»**

Время  
**«Опыт»**

Время  
**«Зависимость»**

Время  
**«Условия»**

Максимальная разница  
Далеко. Разница интересов.  
Требовательность к знаниям. С  
трудом простят ошибки. Высокая  
конфликтность.

Осторожность при принятии  
решения. «Глаз замылился»  
Негативное влияние прошлого опыта

Отсутствие своего  
мнения. Привычка.

Стабильность -  
торможение



## Подводные камни. Взрослые люди Табу

### Близкие, личные отношения ( нарушения границ рабочих отношений, не дружба )

**Работа психолога связана с воздействием. Любое воздействие несет всегда изменения.**

**Изменения могут происходить и без воздействия.**

**Ложное впечатление спортсмена** – Я влюблена, меня влечет к психологу( тренеру).

Потому, что он внес в мою жизнь изменения.

Ложная влюбленность – в созданный образ.

Мягкое разрушение образа ( привычки, одежда). Давать трудные задания. Ставить трудные задачи. Затем мягко переустановить границы.

**Ложное впечатление психолога.** «Этот спортсмен талантлив, потому, что я раскрыл этот талант. Я – великий психолог. Спортсмен достиг результата, И это моя заслуга. Без меня он не сможет добиться результата».



# Когда все хорошо – к психологу не пойдут. Правда. Почему она горькая?

## Всегда говори правду

Думай, когда говорить,  
кому говорить и что  
говорить

Не лги.

Никогда.

Никогда не говори  
никогда

## Неправда – не намеренно

Употребляй в диалогах выражение  
«мы».

Тогда не придется говорить  
неправду. И ты быстрее станешь  
профессионалом.

## Ложь – намеренно



Задание 5.



## «Про дочерей, сыновей, внуков и внучек! Про наших детей!»



Клиповое мышление противопоставляют **системному** (или линейному) мышлению, при котором человек получает информацию целиком, глубоко погружается в неё, систематизирует и анализирует.

Клиповое мышление (от англ. *clip* — «вырезка») — тип мышления, при котором человек воспринимает информацию фрагментарно, короткими кусками и яркими образами

Термин «клиповое мышление» ввёл американский футуролог Элвин Тоффлер в своей работе «Третья волна» 1980 года

Клиповое мышление присуще:  
**поколению Z** (люди, которые родились с конца 1990-х до начала 2010-х годов)

**поколению «Альфа»** люди, которые родились с середины 2010-х годов по настоящее время

Да, да именно им предстоит жить с роботами использующими искусственный интеллект, развивать виртуальные миры и работать в тех сферах, которые сейчас не существуют.

## «Про дочерей, сыновей, внуков и внучек! Про наших детей!»

Виртуальный мир — это искусственно созданная среда, построенная при помощи компьютерных технологий.

Происходит постепенная замена «Человека читающего» на «Человека смотрящего, воспринимающего образы».



Дети поколения Альфа — движущая сила прогресса в нашем столетии. Они более уравновешенные, позитивные, менее агрессивные. Будут стараться примыкать уже не к структурам, конфессиям и организациям, а к образу жизни и мыслей.

Они зависимы от технологий, заняты несколькими делами, мобильны.

Учёные установили, что у альфа в большей степени наблюдаются такие характеристики, как **вспыльчивость, упрямство, жадность**, у них **выше математические способности**, они больше времени проводят дома. В отличие от Z, у них отчётливо заметны **склонность к несоблюдению правил, эгоцентризм, самоуверенность (отсутствие потребности в поддержке окружающих), независимость, ограниченная эмпатия, трудности в отношениях со сверстниками**.

**Минус:** низкая концентрация, поверхностное восприятие информации, трудности в обучении и усвоении новой информации.

Из-за отсутствия понимания причинно-следственных связей люди с клиповым мышлением часто становятся внушаемыми. То есть они легче поддаются различным манипуляциям. Ими проще управлять, обманывать и использовать в своих целях.



**Плюс** клипового мышления: защищает мозг от перегрузки.

С его помощью мы подстраиваемся под меняющиеся условия с пользой для себя. Оно делает нас восприимчивыми ко всему новому, дает возможность вычленять из общей массы нужные фрагменты, развивает многозадачность ускоряет реакцию : мы можем одновременно учить лекции, слушать музыку, листать социальные сети..

**Актуально?**  
**Яшин Л. Записки вратаря.**  
**М., 1976. С. 20**

"Нынешние спортсмены учатся в разных учебных заведениях, но большинство, естественно, поступает в институты физкультуры или школы тренеров. Поэтому кое-кто из них с тренером может на равных поспорить и по сугубо специальным вопросам, сославшись при этом на конкретную страницу учебника или возразив ему что-нибудь вроде: "На лекции по физиологии говорили иначе".

К нынешним нужен иной подход, нужны новые методы воспитания. А мы чаще всего идем к ним со старыми, которыми пользовались и два, и три десятилетия назад. Те испытаны, проверены на тысячах футболистов. Только на других, прежних, не нынешних. В этом все дело"

Инновационная технология «Mi-Hiepa Scout»  
оценка мастерства начинающих футболистов  
и выявление талантов.



Инновационная гарнитура дополнительной реальности «Ghost Race»  
виртуальный партнёр для бега



# Что по бизнесу...?

## Правила в спорте – правила бизнеса

Иди прямо к цели, не замечая препятствий. Падай и поднимайся, получай удары, но продолжай идти вперед. Не виляй и не хитри, иди напролом — это честно и справедливо



Работать в команде, быть один за всех и все за одного.  
Каждый знает, что должен делать сам и как поднять боевой дух команды.  
Каждый может подстражовать другого.  
Помни, что в одиночку тебе не справиться — рядом должны быть единомышленники, которые тоже хотят победить. Делайте это вместе!



Бери красотой, женственностью, пластичностью, и пусть никто не знает, чего тебе стоило этого добиться. Не иди напролом — очаровывай и околовывай, будь гибкой и нежной. В бизнесе эти качества весьма востребованы.





Чтобы ни случилось — бегай, прыгай, отбивай атаки и  
происки конкурентов, придумывай новые комбинации и  
завершай сеты красиво!

Стоит затормозить, зазеваться — ты пропустишь удар и  
останешься в проигрыше



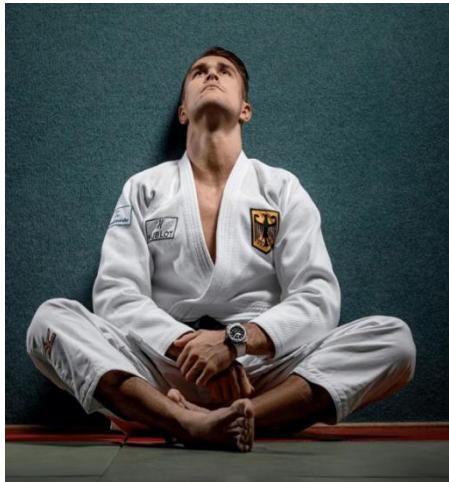
Не зацикливалася на одном направлении,  
смело изучай новое и пробуй это на практике!  
Не бойся быть многоруким Шивой и гнаться за двумя  
зайцами —  
как показывает жизнь, спортсмены пятиборья прекрасно  
ловят даже не двух, а всех пятерых удастых

Если твоя сильная сторона — это ум, используй его по полной. Пока  
конкуренты думают на два шага вперед, ты просчитываешь на все  
десять. Строй сложные бизнес-схемы и блестяще воплощай их в  
жизнь





Если солидность и серьезность — твои  
качества, сделай их своими козырями и  
используй в борьбе с противниками. Пока те  
бегают и суетятся, просто возьми и сделай  
— это будет значимее и весомее слов и  
имитации деятельности.



Философия мудрости. Побеждает тот, кто силен духом.  
Если ты стоек — можешь одолеть даже более сильного противника  
Верь в свое дело всей душой, заражай этой верой других —  
перед такой внутренней силой померкнут любые конкуренты

## 15 черт характера, которые присущи чемпионам

Они ненавидят проигрывать . Даже больше, чем любят побеждать.

Они дружат с лидерами.

Верят в высшую силу

**Они работают на энтузиазме**

Они рациональные оптимисты

Они тренируются даже вне сезона

Они представляют свою победу заранее

**Они хладнокровны.**

**В то же время в них горит внутренний огонь**

Они быстро приспосабливаются к обстоятельствам

Играют в команде

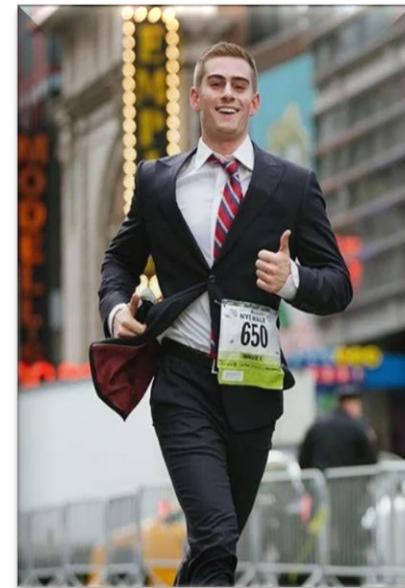
Они делают добро для других

**Они всегда верны себе**

Они являются примером для других

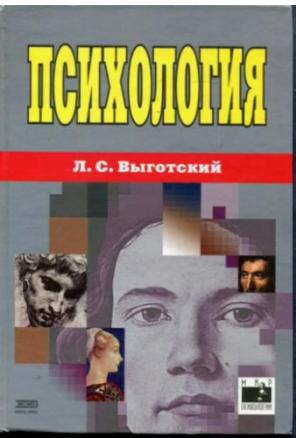
**Они знают, что их рекорд когда-то побьют**

## Держи стресс и....слово!



## У спортсменов и предпринимателей действительно много общего. А вы проводили такие параллели ?



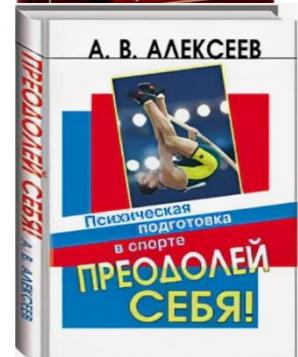
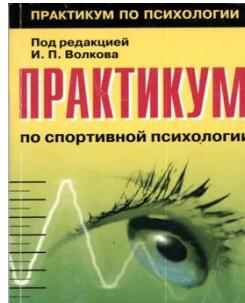


**НИКОЛАЙ БЕРНШТЕЙН**

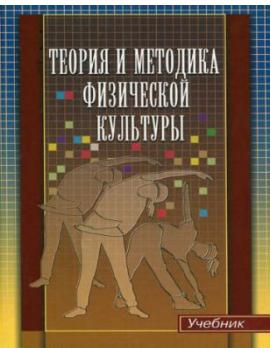


С именем Н. Бернштейна связан современный этап развития биомеханики, его «физиология движений» составляет теоретическую основу этой науки.

Идеи Бернштейна нашли широкое практическое применение при восстановлении движений у раненых во время Великой Отечественной войны и в последующий период, при формировании спортивных навыков, создании различных кибернетических устройств и др.



## ASP — Ассоциация спортивных психологов (ASP)



## Методическая копилка психолога (vk.com)

## Литература для психологов (vk.com)





|  
Благодарю за внимание!

