



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

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

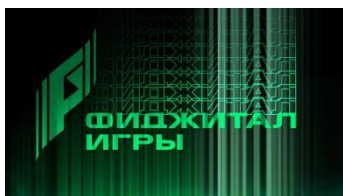
«Психология в спорте
или Спортивная психология»

**«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.



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



Задание 0



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



О спорт
ты
жизнь



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 «дровишки»



Задание 1.Здравствуйте, я спортивный психолог



Задание 2. Таблица умножения



Задание 3. Я и родитель.



Задание 4. Протащи себя

Практикоприменение





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 влюблен, 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!»



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.**



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 Pacen»
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 вилай 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 подстраховать 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 околдовывай, 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 зацкливайся 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 ушастьх**

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 суеются, 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

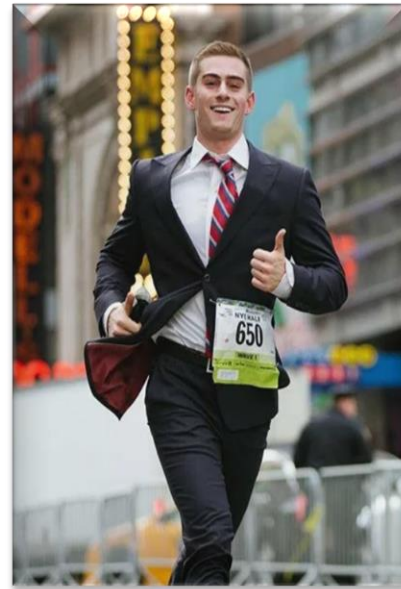
Они делают добро для других

Они всегда верны себе

Они являются примером для других

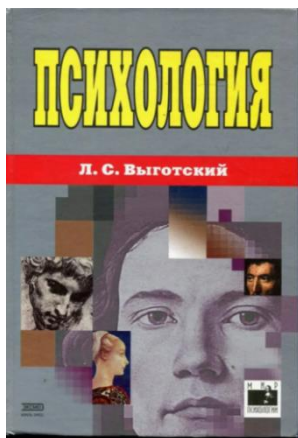
Они знают, что их рекорд когда-то побьют

Держи стресс и....слово!



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





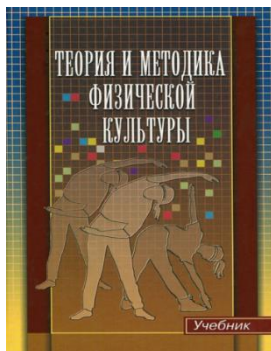
НИКОЛАЙ БЕРНШТЕЙН



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

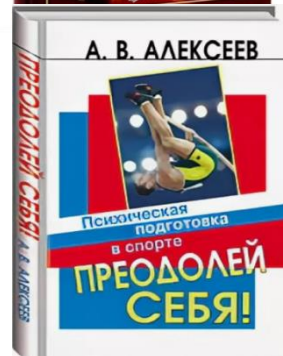
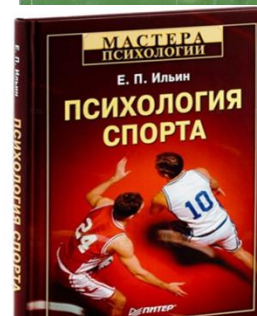
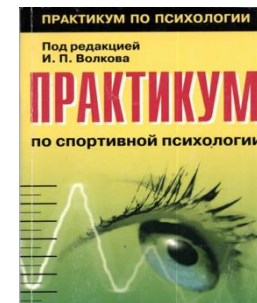
Идеи Бернштейна нашли широкое практическое применение при восстановлении движений у раненых во время Великой Отечественной войны и в последующий период, при формировании спортивных навыков, создании различных кибернетических устройств и др.

[ASP — Ассоциация спортивных психологов \(АСП\)](#)



[Методическая копилка психолога \(vk.com\)](#)

[Литература для психологов \(vk.com\)](#)





Благодарю за внимание!

