

УДК 796.062

ИНТЕГРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА В СИСТЕМУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ: ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ И ОТЛИЧИЯ ОТ ДРУГИХ НАПРАВЛЕНИЙ ПСИХОЛОГИИ

Морозова Анастасия Олеговна

Преподаватель, кафедра физического воспитания ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»,

г. Барнаул, Россия

ORCID: 0009-0003-2566-9659

e-mail: kozlova_ledy_box@mail.ru

Золотухина Инна Анатольевна

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, Алтайский государственный педагогический университет, Барнаул, zolotuxina_1979@inbox.ru

<https://orcid.org/0000-0003-3605-5073>

SPIN-код 1562-5703.

INTEGRATION OF A SPORTS PSYCHOLOGIST INTO THE SYSTEM OF SPORTS TRAINING: JUSTIFICATION OF THE NECESSITY AND DIFFERENCES FROM OTHER AREAS OF PSYCHOLOGY

Morozova Anastasia

Department of Physical Education, Altai State University, Barnaul, Russia

ORCID: 0009-0003-2566-9659

e-mail: kozlova_ledy_box@mail.ru

Zolotukhina Inna

candidate of pedagogical sciences, associate professor, Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

zolotuxina_1979@inbox.ru

<https://orcid.org/0000-0003-3605-5073>

Аннотация

В данной статье рассматривается вопрос об интеграции спортивного психолога в систему спортивной подготовки, обосновывается её актуальность и необходимость в современном спорте высших достижений. На основе анализа ключевых отличий профессиональной деятельности спортивного психолога от смежных специализаций – педагога-психолога и медицинского (клинического) психолога, авторы уделяют особое внимание специфике работы спортивного психолога. В статье подробно раскрываются практические аспекты внедрения спортивного психолога в команду, а его интеграция как системная инвестиция в устойчивость спортивной организации позволяет оптимизировать психические ресурсы атлетов и превратить психологический фактор в решающее преимущество на спортивных соревнованиях.

Ключевые слова: спортивная психология, медицинская психология, педагогическая психология, спортивная подготовка, психологические ресурсы.

Annotation

This article discusses the problem of integrating a sports psychologist into the sports training system, justifying its relevance and necessity in modern high-performance sports. It analyzes the key differences between the professional activities of a sports psychologist and related specializations, such as a teacher-psychologist and a medical (clinical) psychologist, based on several criteria: scope of activities, target audience, objectives, working methods, professional competencies, and expected outcomes. Special attention is given to the specific features of the work of a sports psychologist. The article provides a detailed description of the practical aspects of introducing a psychologist into a team, and the integration of a psychologist is presented as a systemic investment in the sustainability of a sports organization, allowing for the optimization of athletes' mental resources and turning the psychological factor into a decisive advantage in competitions.

Keywords: sports psychology, medical psychology, educational psychology, sports training, and psychological resources.

Введение

В современном спорте все более приходит осознание того, что конкуренция спортсменов выходит за рамки уровня физической, технической, тактической и теоретической подготовленности спортсменов, где решающее значение начинает приобретать психологическая подготовленность (устойчивость к стрессу, способность к концентрации, умение управлять эмоциями и сохранять мотивацию в долгосрочной перспективе) (Ловягина А.Е., 2013; Уляева Л.Г., 2020; Brown D. J., Arnold R., Standage M., Fletcher D., 2021 и др.). На этом фоне возрастает потребность в психологической поддержке, адаптированной к специфике спортивной деятельности (Бабушкин Г.Д., 2006).

Несмотря на очевидную значимость психологического фактора, интеграция спортивного психолога в систему спортивной подготовки (далее – СП) до сих пор сталкивается с рядом барьеров (Самсонов И.И., 2025, 2026):

- имеется недооценка роли психологической работы со стороны тренеров и управленцев;
- смешение функций спортивного психолога с компетенциями смежных специалистов (педагогов-психологов, клинических психологов) в связи с имеющими нормативно-правовыми расхождениями в регулировании;
- отсутствие чётких, однозначных и понятных регламентов взаимодействия спортивного психолога с тренерским штабом и медицинскими службами;
- дефицит квалифицированных кадров, обладающих как психологическими, так и спортивно-методическими знаниями.

Цель статьи – определить возможные направления интеграции спортивного психолога в спортивную подготовку путем определения различий в профессиональной деятельности специалистов в области психологии.

Актуальность темы обусловлена необходимостью чёткого и однозначного понимания различий в профессиональной деятельности (профессиональных границ, компетенций и пр.) специалистов в области психологии.

Смешение функций психолога в системе образования, здравоохранения, спорта, обусловленная организацией работы в системе «человек-человек» не позволяет качественно

организовать психологическое сопровождение СП. Ситуация осложняется и тем, что в условиях гармонизации законодательства спорта и образования, СП имеет внешнее проявление в реализации образовательных программ. На этом уровне зачастую присутствует именно педагог-психолог, а не спортивный психолог.

Более того, на практике нередко возникает путаница в понимании функционала этих специалистов: многие не видят принципиальных различий между спортивным, клиническим и педагогическим психологом, считая их работу схожей по содержанию.

Считая, такое представление не соответствует действительности, мы предлагаем провести сравнительный анализ профессиональных задач, выполняемых каждым из специалистов в своей предметной области, используя специфические методы работы и оперируя особым набором компетенций.

В целях демонстрации принципиальных различий в профессиональной деятельности спортивного психолога (проект приказа Минтруда России «Об утверждении профессионального стандарта "Спортивный психолог" (подготовлен Минтрудом России 17.07.2025), педагога-психолога (Приказ Минтруда России от 24.07.2015 № 514н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»)) и медицинского (клинического) психолога (приказ Минздравсоцразвития России от 23.07.2010 № 541н (ред. от 09.04.2018) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения»)), был проведен сравнительный анализ трудовых функций по названному перечню должностей (табл. 1). Несмотря на общую психологическую основу, каждая из этих специализаций формирует уникальный набор знаний, умений и задач, обусловленные спецификой трудовых действий.

Сопоставление признаков профессиональной деятельности позволяет сделать разграничение между целевыми установками, предметными областями, методами работы и критериями эффективности. Такое сопоставление не только проясняет границы каждой психологической «специализации», но и подчёркивает особую роль спортивного психолога в системе спортивной подготовки. Поэтому интеграция спортивного психолога в систему СП становится не роскошью, а необходимым условием конкурентоспособности.

Далее, чтобы понять ценность специалиста в спортивной психологии, важно очертить границы его компетенции.

На практике включение этой должности в штатные расписания встречает сопротивление: тренерский состав воспринимает спортивного психолога как «чужого», административно-управленческий персонал не понимает экономическую и организационно-правовую целесообразность введения в штат спортивного психолога, а сами специалисты порой не могут чётко обозначить свою уникальную роль, отличающую их от «педагогов-психологов» или «медицинских (клинических) психологов».

На наш взгляд, спортивный психолог является не просто «психологом для спортсменов», а отдельной профессиональной позицией со своим полем задач. Он работает в условиях, принципиально отличных от других психологических специализаций:

Экстремальные нагрузки. Спортсмен регулярно сталкивается с предельными физическими и психическими испытаниями, требующими особых методов регуляции.

Жёсткая временная структура. Спортивный сезон, циклы подготовки, соревнования задают жёсткий график, в который должна встраиваться психологическая работа.

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2026. - 44 (4)

Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)4.08](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)4.08)

Командная среда. Психолог в индивидуальных видах спорта взаимодействует с целым штабом (тренер, врач, менеджер), что требует навыков междисциплинарной коммуникации.

Таблица 1

О соотношении деятельности работников, осуществляющих
психологическое сопровождение граждан

Критерии	Спортивный психолог	Педагог-психолог	Медицинский (клинический) психолог
Сфера деятельности и контекст работы	Работает в системе спортивной подготовки: спортивные школы, клубы, сборные, на сборах и соревнованиях. Контекст — тренировочный процесс, соревнования, реабилитация после травм	Действует в образовательной среде: детские сады, школы, колледжи, центры психолого-педагогической помощи. Контекст — учебный процесс, социализация, возрастное развитие.	Работает в медицинских учреждениях, клиниках, реабилитационных центрах. Контекст — диагностика и лечение психических расстройств, работа с пациентами, имеющими клинические проблемы.
Целевая аудитория	Спортсмены разного возраста и уровня подготовки, тренеры, спортивные менеджеры	Дети, подростки, студенты, педагоги, родители; фокус на возрастных группах в рамках образовательного учреждения	Пациенты с психическими расстройствами, люди, переживающие кризисные состояния, нуждающиеся в диагностике и терапии.
Основные задачи	Психологическая подготовка к соревнованиям, развитие ментальной устойчивости, управление стрессом, профилактика выгорания, оптимизация командного взаимодействия, сопровождение реабилитации после травм.	Диагностика психоэмоционального развития учащихся, коррекция трудностей в обучении и поведении, адаптация, профориентация, профилактика девиантного поведения.	Диагностика и лечение психических расстройств, кризисная помощь, реабилитация, работа с последствиями травм и заболеваний.
Методы и инструменты работы	Ментальные тренировки, техники регуляции психоэмоционального состояния, командные тренинги, мониторинг психофизиологического состояния, методы психологической разгрузки.	Психолого-педагогическая диагностика (тесты, наблюдения, анкеты), развивающие и коррекционные программы, индивидуальные и групповые консультации, тренинги социализации.	Клинические методы диагностики, психотерапия, когнитивно-поведенческая терапия, работа с психотравмами, использование медицинских стандартов лечения.

Профессиональные компетенции	Знание спортивной физиологии и биомеханики, понимание специфики видов спорта, навыки работы в мультидисциплинарной команде, владение методами психорегуляции в условиях соревновательного стресса.	Знание возрастной психологии и педагогики, владение образовательными стандартами, навыки психолого-педагогической диагностики, умение разрабатывать коррекционно-развивающие программы.	Глубокие знания клинической психологии, умение работать с психическими расстройствами, навыки диагностики и терапии, знание медицинских протоколов.
Результаты работы	Повышение психической устойчивости и концентрации спортсмена, снижение тревожности перед соревнованиями, улучшение командного взаимодействия, рост спортивных результатов.	Успешная адаптация учащихся, коррекция поведенческих и эмоциональных проблем, развитие личностных качеств, повышение учебной мотивации.	Снижение симптомов психических расстройств, улучшение качества жизни пациентов, реабилитация после кризисных состояний.

Фокус на результат. В отличие от терапевтической практики, где цель — гармонизация личности, главная задача спортивного психолога — максимизация спортивных достижений при сохранении психического здоровья.

Анализ нормативно-правовой документации позволяет сделать ряд выводов, свидетельствующих о том, кем не является спортивный психолог:

1. Не психотерапевт в классическом понимании: его задача — не глубинная проработка личностных конфликтов, а оперативное решение задач, связанных с спортивной деятельностью.

2. Не педагог-психолог, хотя и работает с развитием личности, но в контексте спортивных целей, а не образовательного процесса.

3. Не является клиническим психологом, т.к. не занимается диагностикой и лечением психических расстройств, а фокусируется на норме, доведённой до экстремальных проявлений.

Вместе с тем, сравнительный анализ (табл. 1) показывает, что даже при внешнем сходстве методов работы специалистов в области психологии, спортивный психолог решает принципиально иные задачи. Если педагог-психолог помогает ребёнку адаптироваться к школе, то спортивный психолог учит атлета адаптироваться к режимам сверхнагрузок. Если клинический психолог работает с тревожным расстройством как патологией, то спортивный психолог обучает спортсмена использовать контролируруемую тревогу как ресурс перед стартом. Если педагог-психолог применяет развивающие игры для когнитивного роста, то спортивный психолог использует ментальные тренировки для формирования «состояния пика».

Интеграция спортивного психолога в СП даёт ощутимый эффект на разных уровнях подготовки — от юношеских школ до национальных спортивных сборных команд. Прежде всего, специалист снижает риск психологических срывов на соревнованиях: обучая атлетов техникам саморегуляции, он помогает сохранять концентрацию в критические моменты. Не менее важно и ускорение восстановления после поражений — через проработку эмоциональных реакций спортсмен быстрее возвращается в рабочий режим. Кроме того, спортивный психолог способствует сплочённости коллектива: тренинги коммуникации и разрешения конфликтов превращают группу индивидов в единую команду. В долгосрочной перспективе такая работа пролонгирует спортивную карьеру за счёт профилактики выгорания и развития навыков саморефлексии. Наконец, психолог выступает посредником в диалоге «спортсмен-тренер», корректируя ожидания и оптимизируя взаимодействие внутри штаба (Батурова, 1992).

Чтобы интеграция стала действительно эффективной, необходимо чётко прописать функциональные обязанности спортивного психолога с учётом специфики вида спорта. Например, в игровых дисциплинах акцент может делаться на командную динамику, а в индивидуальных — на техники ментальной подготовки к старту. Ключевой момент — регулярное взаимодействие с тренерским штабом: психолог должен участвовать в планировании циклов подготовки, а тренеры — понимать, как использовать его рекомендации в ежедневных занятиях. Без такого партнёрства возникает разрыв между психологической поддержкой и реальными тренировочными задачами.

Не менее важна система мониторинга психологических показателей: уровень мотивации, тревожности, сплочённости команды должен измеряться так же систематически, как физические параметры. Для этого можно внедрить короткие анкеты, шкалы самооценки или

наблюдения за невербальными сигналами на тренировках. Данные позволят не только отслеживать динамику, но и своевременно корректировать методы работы. При этом психолог обязан гарантировать конфиденциальность: спортсмены будут открыты лишь в том случае, если уверены, что их личные переживания не станут предметом обсуждения за пределами консультационного пространства.

Наконец, успешная интеграция требует просветительской работы с персоналом. Тренеры, менеджеры и даже родители юных спортсменов часто воспринимают психолога как «чужого» или сводят его роль к разбору личностных кризисов. Чтобы преодолеть стереотипы, полезно проводить мини-лекции о конкретных инструментах психолога (например, как визуализация улучшает результаты) и демонстрировать кейсы из практики. Когда команда видит, что психологическая поддержка — это не «разговоры по душам», а система техник для достижения побед, доверие к специалисту растёт, а его работа становится частью общей стратегии успеха (Ильин Е.П., 2008).

В современной спортивной практике сложились различные модели включения спортивного психолога в работу команды — их выбор определяется уровнем организации, особенностями вида спорта и доступными ресурсами.

Наиболее полной формой интеграции является штатная позиция в спортивной организации: спортивный психолог входит в постоянный штат организации, осуществляющей СП. Это обеспечивает непрерывность сопровождения, глубокое понимание динамики команды и возможность оперативно реагировать на кризисные ситуации. Модель оптимальна для профессиональных клубов и национальных сборных с длительными соревновательными циклами, где требуется системная работа со спортсменами.

Альтернативой выступает проектное (срочное) сотрудничество, при котором спортивный психолог привлекается на определённый период — например, перед ключевыми соревнованиями или в ходе реабилитации после массовых травм. Работа строится по утверждённому плану с чёткими KPI (снижение тревожности перед стартами, повышение сплочённости команды и т. п.). Модель экономична и подходит для региональных команд или юношеских школ, не имеющих возможности содержать штатного специалиста, однако её краткосрочность ограничивает глубину проработки проблем.

В негосударственном секторе (любительский, профессиональный спорт) востребована консультативная модель: спортивный психолог действует как внешний эксперт, периодически проводя тренинги (например, по управлению стрессом), диагностируя психологическое состояние команды и давая рекомендации тренерскому штабу. Взаимодействие носит эпизодический характер (раз в 1–3 месяца). Это не позволяет выстроить системную работу, но даёт базовые инструменты для решения текущих задач.

Самая продвинутая модель — мультидисциплинарная команда, где спортивный психолог становится частью комплексного штаба наряду с тренером, врачом, физиотерапевтом и нутрициологом (научно-методическое обеспечение). Его задачи интегрированы в общий план подготовки: например, коррекция нагрузки на основе данных о психическом утомлении или разработка индивидуальных программ ментальной подготовки. Такая модель обеспечивает синергию специалистов и даёт максимальный эффект в спорте высших достижений, однако требует высокой культуры взаимодействия и чёткого распределения ролей.

С развитием цифровых технологий набирает популярность дистанционное сопровождение: спортивный психолог проводит онлайн-консультации, мониторит состояние

через мобильные приложения и организует виртуальные тренинги. Модель удобна для спортсменов, тренирующихся в разных локациях, или при ограниченном бюджете, но менее эффективна для работы с юными атлетами и в ситуациях, требующих немедленного вмешательства (например, после поражений) (Батунова О.Ф., 1992).

Для эффективности любой из перечисленных моделей критически важны следующие условия:

- чёткое определение функционала спортивного психолога с учётом специфики вида спорта;
- регулярное взаимодействие с тренерским штабом и медицинским персоналом;
- внедрение системы мониторинга психологических показателей (уровень мотивации, тревожности, сплочённости);
- обеспечение конфиденциальности для формирования доверия спортсменов;
- просветительская работа с персоналом для преодоления стереотипов о роли психолога.

Таким образом, выбор модели должен опираться на анализ потребностей организации. Для элитных команд приоритетны штатная позиция или мультидисциплинарный подход, обеспечивающие глубокую интеграцию и долгосрочный эффект. Для любительского спорта или региональных клубов более рациональны проектное сотрудничество или консультации, позволяющие получить базовые психологические инструменты без значительных затрат. Главное условие успеха — системность интеграции: психолог должен стать не формальным элементом структуры, а активным участником процесса, нацеленным на достижение конкретных спортивных результатов.

Выводы. В результате проведенного исследования мы можем сформулировать следующие выводы:

1. Спортивный психолог не является вспомогательным специалистом, а напротив выполняет стратегические задачи по организации качественной подготовки спортивного резерва.

2. Принципиальными отличиями спортивного психолога от смежных специализаций в области психологии человека (педагога-психолога, медицинского (клинического) психолога) являются: 1) отсутствие сосредоточенности на образовательном процессе и возрастной динамике; 2) работа с экстремальными нагрузками и соревновательным стрессом; 3) не занимается лечением патологий, а оптимизирует состояние здоровых людей, доводя их психические ресурсы до максимума.

4. Эффективная интеграция психолога в СП возможна при соблюдении ряда условий: чёткое определение его функций, регулярное взаимодействие с тренерами, внедрение системы мониторинга психологических показателей и безусловное соблюдение конфиденциальности, включение нормативных затрат на объем выполняемых трудовых функций в федеральный стандарт СП.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Батунова, О. Ф. Психологические особенности спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. — 1992. — № 5. — С. 12–15.

Бабушкин, Г.Д. Психопедагогика спорта. — М.: Физкультура и Спорт, 2006. — 294 с.

Ильин, Е.П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2008. — С. 52–105, 117–137.

Ловягина, А.Е. Теоретические и прикладные проблемы психологического сопровождения спортсмена // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2013. — Вып. 1. — С. 29–39.

Самсонов, И.И. Спортивный психолог в организациях, осуществляющих спортивную подготовку: проблемы и пути решения // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2025. – № 8(246). – С. 42-49. – DOI 10.5930/1994-4683-2025-42-49.

Самсонов, И.И. О должности «Спортивный психолог» в организациях системы спортивной подготовки // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. – 2026. – № 1(87). – С. 34-40.

Уляева Л.Г., Уляева Г.Г. Актуальные проблемы организации психологического сопровождения в спорте // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 18-19 февраля 2021 года. Казань, 2021. С. 508-511.

Об актуальности разработки и внедрения профессионального стандарта "спортивный психолог" / Соловьева А. В., Уляева Л. Г., Уляева Г. Г., Плотникова Н. С. // Ананьевские чтения - 2024: материалы международной научной конференции, посвященной 80-летию общей психологии в Санкт-Петербургском государственном университете, Санкт-Петербург, 16-18 октября 2024 года. Нижний Новгород: ООО "Союзкнига", 2024. С. 536-537.

Brown D. J., Arnold R., Standage M., Fletcher D. A longitudinal examination of thriving in sport performance // Psychology of Sport and Exercise. — 2021. — Т. 56. — DOI: 10.1016/j.psychsport.2021.101934.

REFERENCES

Baturova, O. F. Psychological Features of Sports Activities // Theory and Practice of Physical Culture. — 1992. — No. 5. — Pp. 12–15.

Babushkin, G.D. Psychopedagogy of Sports. — Moscow: Physical Culture and Sports, 2006. — 294 p.

Ilyin, E. P. Psychology of Sports. — St. Petersburg: Peter, 2008. — Pp. 52–105, 117–137.

Lovyagina, A. E. Theoretical and Applied Problems of Psychological Support for Athletes // Scientific Notes of the Lesgaft University. — 2013. — Issue 1. — Pp. 29–39.

Samsonov, I.I. Sports psychologist in organizations carrying out sports training: problems and ways of solving // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. – 2025. – No. 8(246). – Pp. 42-49. – DOI 10.5930/1994-4683-2025-42-49.

Samsonov, I.I. On the position of "Sports psychologist" in organizations of the sports training system // Scientific Bulletin of the Moscow State University of Sport, Tourism and Hospitality: Sports, Tourism, and Hospitality. – 2026. – No. 1(87). – Pp. 34-40.

Ulyayeva L.G., Ulyayeva G.G. Actual problems of the organization of psychological support in sports // Problems and prospects of physical education, sports training and adaptive physical culture: materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation. Kazan, February 18-19, 2021. Kazan, 2021. Pp. 508-511.

On the relevance of the development and implementation of the professional standard "sports psychologist" / Solovyova A. V., Ulyayeva L. G., Ulyayeva G. G., Plotnikova N.S. // Ananyev Readings - 2024: Proceedings of the International Scientific Conference dedicated to the 80th

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2026. - 44 (4)

Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)4.08](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)4.08)

Anniversary of General Psychology at St. Petersburg State University, St. Petersburg, October 16-18, 2024. Nizhny Novgorod: Soyuzkniga LLC, 2024. Pp. 536-537.

Brown D. J., Arnold R., Standage M., Fletcher D. A longitudinal examination of thriving in sport performance // Psychology of Sport and Exercise. — 2021. — Т. 56. — DOI: 10.1016/j.psychsport.2021.101934.