ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ: ОПЫТ РАБОТЫ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

И. И. Пугачева¹, А. П. Федоров¹, З. В. Соломенная¹, Ф. Ф. Соломенный²

¹ ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского»

² ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет»,
г. Донецк, Донецкая Народная Республика
e-mail: chikalova74@yandex.ru

Статья посвящена анализу особенностей психологической поддержки студентов-спортсменов в России и за рубежом. Рассмотрены ключевые факторы, влияющие на психологическое благополучие, такие как стресс, спортивные травмы, и социальное окружение. Обобщены различия в подходах, включая доступность услуг, формы работы, задачи сопровождения, подготовку специалистов и стигматизацию психологической помощи. Зарубежные системы показывают высокую степень интеграции психологической помощи в образовательные и спортивные программы, тогда как в России работа носит фрагментарный характер. Сделан вывод о необходимости внедрения международных практик для повышения эффективности психологической поддержки в российском контексте.

The article examines the psychological support provided to student-athletes in Russia and abroad. It highlights critical factors influencing mental well-being, such as stress, sports injuries, and social environment. The study summarizes differences in approaches, including service accessibility, work formats, support objectives, specialist training, and stigmatization of psychological assistance. While international systems exhibit comprehensive integration of psychological support into educational and sports programs, the Russian model remains fragmented. The article concludes with recommendations for adopting international best practices to enhance the effectiveness of psychological support in the Russian context.

Ключевые слова: студенты-спортсмены; психологическая поддержка; Российская федерация, зарубежный опыт; спорт.

Keywords: student-athletes; psychological support; Russia; international practices; sports.

Современная система подготовки студентов-спортсменов требует комплексного подхода, учитывающего не только физическую подготовку, но и психологическое сопровождение. Интенсивные учебные и спортивные нагрузки, высокий уровень ответственности, необходимость совмещения учебы с профессиональной карьерой создают дополнительные стрессовые факторы, которые могут негативно сказываться на психологическом благополучии и результативности спортсменов. В условиях глобализации и обмена опытом между странами становится особенно актуальным анализ подходов психологической поддержки студентов-спортсменов как в России, так и за рубежом.

Цель настоящей статьи – определить современные подходы к психологической поддержке студентов-спортсменов, выявить их сходства и различия в России и за рубежом, а также сделать вывод о необходимости внедрения иностранного опыта в российскую практику.

Методологической основой исследования послужили анализ научной литературы, нормативных документов и статистических данных о состоянии психологической помощи спортсменам в России и за рубежом. Проведен сравнительный анализ подходов к организации психологического сопровождения студентов-спортсменов в различных странах, выявлены их сильные и слабые стороны. Обобщение и систематизация информации помогли выделить ключевые проблемы и перспективы развития психологической поддержки в российском контексте.

Социальное здоровье тесно связано с влиянием на личность людей, социума в целом, зависит от места, социального статуса человека, отношений с другими людьми и от нравственного здоровья общества. Институт спорта наравне с институтом образования являются сферой комплексного воздействия на личность [8]. Психологическое благополучие студентов-спортсменов зависит от комплекса факторов, обусловленных особенностями их образа жизни, учебной и спортивной деятельности. Эти факторы можно разделить на несколько основных категорий: учебно-профессиональные, спортивные, социально-психологические и индивидуально-личностные.

1. Учебно-профессиональные факторы. Студенты-спортсмены сталкиваются с необходимостью совмещать интенсивный учебный процесс с регулярными тренировками и соревнованиями, что приводит к высокому уровню когнитивной нагрузки. Исследования показывают, что несбалансированное распределение времени между учебой и спортом способствует развитию хронической усталости и снижению мотивации. Так, согласно исследованию Уральского федерального университета большинство (70 %) студентов-спортсменов сталкивались с ситуацией, когда им приходилось выбирать между посещением пар и тренировкой [6].

2. Спортивные факторы. Высокие физические нагрузки и требования к результатам выступлений создают дополнительное психологическое давление. Соревновательный стресс, связанный с необходимостью соответствовать ожиданиям тренеров, команды и семьи, часто становится причиной повышенной тревожности и эмоционального выгорания. Интенсивный график тренировок без должного отдыха повышает риск развития синдрома перетренированности, негативно влияющего на психоэмоциональное состояние спортсменов [9].

3. Социально-психологические факторы. Важным компонентом психологического благополучия является социальная поддержка. Однако студенты-спортсмены часто сталкиваются с ограничением социальных контактов из-за плотного графика тренировок и соревнований. Это может приводить к чувству изоляции и снижению общей удовлетворенности жизнью. Важную роль играет также качество взаимодействия с тренерами. Исследования показывают, что авторитарный стиль руководства тренеров может усиливать стресс и снижать уверенность в себе у спортсменов [1]. При этом стиль руководства, при кото-

ром к ним относятся как к личностям, поддерживают и поощряют их развитие, связан с 4%-ным ростом посещаемости тренингов и 33%-ным снижением частоты серьезных травм [2].

4. Индивидуально-личностные факторы. Личностные характеристики, такие как уровень стрессоустойчивости, мотивация, самооценка и навыки саморегуляции, играют ключевую роль в адаптации студентов-спортсменов к высоким нагрузкам. Исследования подчеркивают важность развитых навыков саморегуляции для достижения устойчивого баланса между учебной и спортивной деятельностью. Высокий уровень сформированности осознанной саморегуляции произвольной активности является одним из важнейших ресурсов личности, обеспечивающих как эффективность ее деятельности, так и ее устойчивость к стрессам [4].

Таким образом, психологическое благополучие студентов-спортсменов формируется под воздействием множества взаимосвязанных факторов. Их учет при разработке программ поддержки и организации учебного и спортивного процессов является ключевым условием для улучшения их психоэмоционального состояния и повышения результативности.

В России для трудоустройства на должность психолога в спортивной школе или клубе требуется наличие диплома о высшем образовании с квалификацией «психолог-педагог», «психолог» или «психолог, преподаватель». Однако специализация в области спортивной психологии документально не фиксируется, поскольку данное направление не отражается в квалификациях диплома. Сертификаты, подтверждающие компетенцию в области работы со спортсменами, не являются обязательными в соответствии с законодательством. Таким образом, при выборе специалиста работодатели часто ориентируются на личные впечатления или рекомендации, что ограничивает возможность объективной оценки профессиональной подготовки психолога.

За рубежом требования к спортивным психологам более строго регламентированы. Для работы с тренерами и спортсменами в таких странах, как Великобритания, США и Германия, специалист должен не только иметь диплом бакалавра или магистра, но и проходить аккредитацию в профильных организациях. Например, в Великобритании это Британская ассоциация спорта и физической активности (BASES) или Британское психологическое общество (BPS). В США обязательными являются лицензия и членство в таких ассоциациях, как Американская ассоциация психологии (APA) или Ассоциация прикладной психологии спорта (AASP) [5].

В некоторых странах, например, в Швеции, к оказанию психологической помощи спортсменам допускаются не только психологи, но и тренеры, а в отдельных случаях даже сами спортсмены, используя специализированные пособия [3]. Такой подход иллюстрирует многообразие мировых практик и различия в уровне подготовки специалистов, что подчеркивает необходимость совершенствования системы подготовки спортивных психологов в России.

Что касается организации психологической помощи, в России доступ к спортивным психологам для студентов-спортсменов остается ограниченным. Психологи могут быть привлечены в спортивные клубы или национальные

сборные, но такие специалисты есть далеко не во всех клубах и не всегда участвуют в подготовке даже ведущих спортсменов. В спортивных школах ставки спортивных психологов часто вводятся временно, а затем ликвидируются, и на данный момент они отсутствуют. При необходимости спортсмены или их родители могут искать специалистов через интернет, но зачастую информация о квалифицированных спортивных психологах представлена лишь на персональных сайтах или в медицинских центрах. Однако существует риск обращения к неподготовленным специалистам, которые не обладают достаточной компетенцией в области спортивной психологии, что снижает доверие к работе психологов и может оттолкнуть спортсменов от повторного обращения.

В международной практике помощь студентам-спортсменам является более систематизированной и доступной. В США и Канаде программы психологической поддержки являются частью структуры университетского спорта. Например, многие университеты включают в штат профессиональных спортивных психологов, которые работают как с командами, так и индивидуально. В Великобритании и Австралии аккредитация психологов и специализированные программы для студентов-спортсменов позволяют реализовывать долгосрочные стратегии работы, направленные на профилактику стресса и повышение эффективности подготовки.

Поддержка спортсменов высокого уровня также организована более эффективно. Например, в Австралии спортсмены олимпийской сборной имеют возможность получать психологическую помощь в течение всего четырехлетнего цикла подготовки к Олимпийским Играм и во время самой Олимпиады. Специалисты работают как на тренировочных базах, так и в Олимпийской деревне. В Израиле психологическое сопровождение спортсменов начинается сразу же после отбора для участия в Олимпийских играх и продолжается до окончания восстановительного периода после их окончания [5]. Программы включают как общие мероприятия по психологической подготовке, так и индивидуальные консультации.

Говоря о реализации психологической помощи, стоит отметить, что российские спортсмены, их тренеры или родители зачастую обращаются к спортивным психологам только в критических ситуациях, таких как длительное снижение результатов, кризисы карьеры или затяжной стресс. Многие отрицают наличие психологических проблем, откладывают обращение, надеясь на саморазрешение или рассчитывая, что увеличение тренировок устранил такие трудности, как стресс или предсоревновательное напряжение. Часто от психолога ожидают быстрого решения проблем без активного участия самого спортсмена, воспринимая его как экстренную помощь или волшебника, способного мгновенно восстановить их результаты.

Многолетняя систематическая психологическая подготовка для студентов и даже для членов национальных сборных почти не практикуется. Психологическая помощь обычно предоставляется по конкретным запросам, например, при подготовке к ответственным турнирам, страхе перед повторной травмой или провалах на соревнованиях [7]. Реже она направлена на долгосрочное развитие: формирование ключевых спортивных качеств, навыков самоконтроля и

эффективного взаимодействия. Основное внимание уделяется решению текущих задач, таких как улучшение настроения на соревнования, управление психоэмоциональным состоянием и урегулирование конфликтов. Значительно реже психологи работают с травмами, карьерными кризисами, личностным ростом или подготовкой к жизни после спорта. Кроме того, специалисты часто ограничены в возможностях применения своих методов из-за отсутствия постоянного доступа к спортсменам на сборах и соревнованиях.

Зарубежные спортивные психологи уделяют значительное внимание работе с национальными сборными при подготовке к соревнованиям высшего уровня, включая Олимпийские игры. При этом, в ряде стран, в качестве основных задач выдвигаются не только совершенствование приемов психической саморегуляции для успешного выступления на соревнованиях, но и психологическая подготовка к ситуациям отбора в основной состав, психологическая помощь не прошедшим отбор, а также формирование у спортсмена навыков адаптации к специфическим факторам окружающей среды, характерной для крупных турниров. Некоторые специалисты отмечают необходимость особой психологической помощи для того, чтобы выступлению спортсмена не помешал его статус фаворита соревнований [5]. Кроме того, значительное внимание уделяется работе с травмами, восстановлению после нагрузок и предотвращению выгорания.

В США, Канаде и Великобритании психологическая помощь оказывается как профессиональным, так и любительским спортсменам. Психологи, работающие в клубах, не только реагируют на запросы, но и проводят профилактику, выявляя изменения в состоянии спортсменов на тренировках или соревнованиях. Особое внимание уделяется балансу между спортивными и учебными нагрузками в отношении студентов-спортсменов. Психологи активно помогают им справляться с требованиями двойной карьеры: успешного обучения и выступлений на соревнованиях. Это достигается через индивидуальное консультирование, тренинги по управлению временем и техники саморегуляции. В некоторых странах (Китай, Япония, Израиль) договоры с психологами четко регламентируют их участие в тренировочном процессе и соревнованиях, что делает психологическую помощь интегрированной частью подготовки [5]. В таких странах, как Германия, Италия и Япония, психологическая поддержка охватывает не только спортивные результаты, но и личностное развитие, включая помощь в завершении карьеры и адаптации к жизни вне спорта. Это включает формирование мотивов для дальнейшей самореализации, укрепление жизнестойкости и поддержание психического благополучия.

Из общих тенденций как в России, так и за рубежом, можно выделить проблему стигматизации обращения за психологической помощью. Многие студенты-спортсмены воспринимают обращение к психологу как признак слабости, что препятствует своевременной работе с проблемами. В то же время международный опыт демонстрирует, что систематическое использование психологической поддержки способствует снижению уровня травматизма, улучшению психологического климата в командах и повышению общей удовлетворенности спортсменов.

Обобщим проанализированную информацию и представим ее в виде таблицы.

Таблица – Сравнительная характеристика психологической поддержки студентов в Российской Федерации и за рубежом

Аспект	Российская федерация	Зарубежные страны
Доступность услуг	Оказание услуг ограничено, спортивные психологи в вузах редкость	Доступность выше, психологи входят в штат университетских спортивных программ (США, Канада, Великобритания)
Форма работы	Чаще работа по запросу (серьезные проблемы или подготовка к турниру)	Включение в систематическую подготовку, работа на тренировках и соревнованиях
Основные Задачи	Решение острых проблем: стресс, мандраж, страх травм	Профилактика, развитие навыков саморегуляции, баланс между спортом и учебой, адаптация к стрессу соревнований
Подготовка специалистов	Сертификаты по спортивной психологии не обязательны, квалификация часто общая	Обязательна сертификация и аккредитация в профильных ассоциациях (США, Великобритания, Германия)
Стигматизация	Высокая, обращение к психологу воспринимается как слабость	Постепенно снижается благодаря популяризации психологической поддержки
Включенность в команду	Нерегулярное участие в тренировках, работа эпизодическая.	Регулярное присутствие в команде, включенность в учебные и соревновательные процессы
Поддержка карьерного перехода	Подготовка к завершению карьеры отсутствует или редка	Активно прорабатываются карьерный переход, мотивация к личной и профессиональной самореализации
Психическое здоровье	Вопросы профилактики психических расстройств практически не затрагиваются	Особое внимание уделяется предотвращению выгорания, депрессий, зависимости

Таким образом, зарубежный опыт демонстрирует систематизированный и многоуровневый подход к психологической поддержке студентов-спортсменов, охватывающий как спортивные, так и личностные аспекты. В России система работы менее развита: психологи редко интегрированы в спортивные программы вузов, и их работа носит эпизодический характер. Для повышения эффективности психологической помощи в России целесообразно внедрение лучших международных практик, таких как обязательная сертификация специалистов, регулярное участие психологов в подготовке спортсменов, и развитие программ по профилактике психического выгорания и подготовки к завершению карьеры.

Перспективы развития психологической помощи студентам-спортсменам в России связаны с повышением доступности услуг через обязательное присутствие спортивных психологов в университетах и клубах, а также интеграцией их работы в тренировочный процесс. Важно разработать национальные стандарты подготовки и аккредитации специалистов, что повысит доверие и профессионализм. Приоритетными задачами остаются профилактика выгорания, поддержка личностного роста и планирование карьерного перехода. Использование инновационных технологий, таких как онлайн-консультации, расширит охват и снизит стигматизацию психологической помощи.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Chawla, D. Relationship between leadership styles and stress indicators of sports leaders / D. Chawla, H. O. Sharma // *International Journal of Engineering Development and Research*. – 2017. – Vol, 5 (3), ISSN: 2321-9939. – Pp. 201–207.
2. Ekstrand, J. Is there a correlation between coaches' leadership styles and injuries in elite football teams? A study of 36 elite teams in 17 countries / J. Ekstrand, D. Lundqvist, L. Lagerbäck // *British Journal of Sports Medicine* 2018; 52 :– Pp. 527–531.
3. Johnson, U. On the Swedish Road to Becoming a Professional Practitioner in Sport and Exercise Psychology: Students' Views, Hopes, Dreams, and Worries / U. Johnson, M. Andersen // *Human kinetic journal*. – 2018. – V. 33 (1). – P. 1–29.
4. Белозерова, Л. А. Стрессоустойчивость и особенности осознанной саморегуляции студентов-спортсменов / Л. А. Белозерова, Е. А. Брагина, И. А. Семикашева // *Теория и практика физической культуры*. – 2021. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-i-osobennosti-osoznannoy-samoregulyatsii-studentov-sportsmenov> (дата обращения: 11.12.2024).
5. Ловягина, А. Е. Особенности психологической помощи спортсменам в России и за рубежом / А. Е. Ловягина // *Ученые записки университета Лесгафта*. – 2021. – № 4 (194). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskoy-pomoschi-sportsmenam-v-rossii-i-za-rubezhom> (дата обращения: 09.12.2024).
6. Рунченек, Э. А. Взгляд студентов-спортсменов на особенности совмещения учебы и спорта в школе и вузе / Э. А. Рунченек, А. Михайлова, А. Е. Антропова // *Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики*. – 2024. – Т. 4. – № 3. – С. 41–49.
7. Соколовская, С. В. Система психологической помощи в самореализации личности спортсмена: отечественный и зарубежный подход / С. В. Соколовская, Л. Г. Уляева, Г. Г. Уляева // *Теория и практика физической культуры*. – 2022. – № 8. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-psihologicheskoy-pomoschi-v-samorealizatsii-lichnosti-sportsmena-otechestvennyu-i-zarubezhnyu-podhod> (дата обращения: 09.12.2024).
8. Черепкова, М. С. Теоретический анализ личностных детерминант благополучия (well being) студентов-спортсменов // *Материалы XIII Междунар. студенческой науч.-конф. «Студенческий научный форум»* – 2021. – URL:<https://scienceforum.ru/2021/article/2018026058> (дата обращения: 09.12.2024).
9. Ясенявская, А. Л. Анализ современных концепций синдрома перетренированности / А. Л. Ясенявская, Т. Р. Габитов // *Междунар. науч.-исслед. журнал*. – 2022. – №11 (125). – URL: <https://research-journal.org/archive/11-125-2022-november/10.23670/IRJ.2022.125.33> (дата обращения: 11.12.2024).