



ГОРОД  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



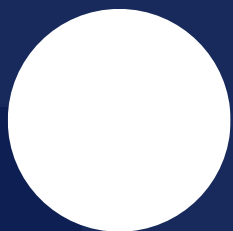
МИНСПОРТ  
РОССИИ



СПОРТИВНЫЙ  
РЕЗЕРВ РОССИИ



# **ПРЕОДОЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ И КРИЗИСОВ ТРАВМЫ НА ПУТИ ОТ РЕАБИЛИТАЦИИ К ПАРАЛИМПИЙСКОМУ ПЬЕДЕСТАЛУ**



Сохликова Валерия Александровна

Кандидат психологических наук  
Медицинский психолог  
Федерального государственного бюджетного  
учреждения «Национальный центр спортивной  
медицины Федерального медико-биологического  
агентства», г. Москва, Россия

«Комплексная реабилитация сегодня – это не только возвращение функциональных возможностей тела и психической деятельности, но и адаптация пациента в социуме, получение новых профессиональных навыков. Это также максимальная самостоятельность пациента в окружающем мире и обеспечение его высокой самооценки, возвращение смысла жизни, восстановление его социальных связей, психологического равновесия. Решение данной задачи невозможно без внедрения всестороннего, интегрированного подхода, предусматривающего тесное взаимодействие различных ведомств»

23 октября 2025

V Национальный конгресс с международным участием  
«Национальное здравоохранение»,  
стратегическая сессия «Будущее реабилитации: от восстановления к улучшению качества жизни»,  
первый заместитель руководителя ФМБА России Татьяна Яковлева

# **АКТУАЛЬНОСТЬ И СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРОБЛЕМЫ**

Современный спорт высших достижений демонстрирует беспрецедентный рост конкуренции в паралимпийском движении. Техническая оснащенность, методики тренировок и медицинское сопровождение паралимпийцев достигли уровня, сопоставимого с олимпийским спортом. Однако психологическая подготовка спортсменов с инвалидностью, а именно — сопровождение этапа перехода от статуса «реабилитанта» к статусу «профессионального атлета» — остается концептуально и методологически неразработанной областью.



# ЦЕЛЬ

Цель — проанализировать специфику психологических вызовов, возникающих у спортсменов с врожденными и приобретенными ОВЗ на пути от реабилитации к элитному спорту, и определить ключевые направления психологического сопровождения на этом пути



# СТЕПЕНЬ НАУЧНОЙ РАЗРАБОТАННОСТИ И НЕРЕШЕННЫЕ ЗАДАЧИ

- Фрагментарность исследований
- Методологическая неопределенность
- Практико-ориентированный дефицит



# **КОНКРЕТИЗАЦИЯ ПРОБЛЕМЫ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ ПЕРЕХОДНОГО ЭТАПА**



на стыке реабилитации и спорта возникают  
специфические барьеры



# НАПРАВЛЕНИЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ



1. Теоретический анализ понятий «психологический барьер», «кризис травмы», «переходный этап» применительно к контингенту спортсменов-паралимпийцев.
2. Систематизация существующих эмпирических данных о психологических особенностях лиц с ОВЗ на разных этапах спортивной карьеры.
3. Выявление ключевых «точек бифуркации» в процессе перехода от реабилитации к профессиональному спорту — моменты принятия решений, определяющих дальнейшую траекторию.
4. Обоснование приоритетных направлений психологической интервенции и алгоритма психологического сопровождения на переходном этапе.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БАРЬЕР, СТРУКТУРА



- Психологический барьер на пути к пьедесталу — это системный сбой, затрагивающий все уровни психики
- Требуется комплексная работа, учитывающая специфику каждого компонента на данном этапе

# ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

## Первичная адаптация (вхождение в спорт)

Принять новую социальную роль и включиться в тренировочный процесс.

Психологическая работа направлена на формирование базовой спортивной мотивации, снятие тревожности, создание положительного образа будущего

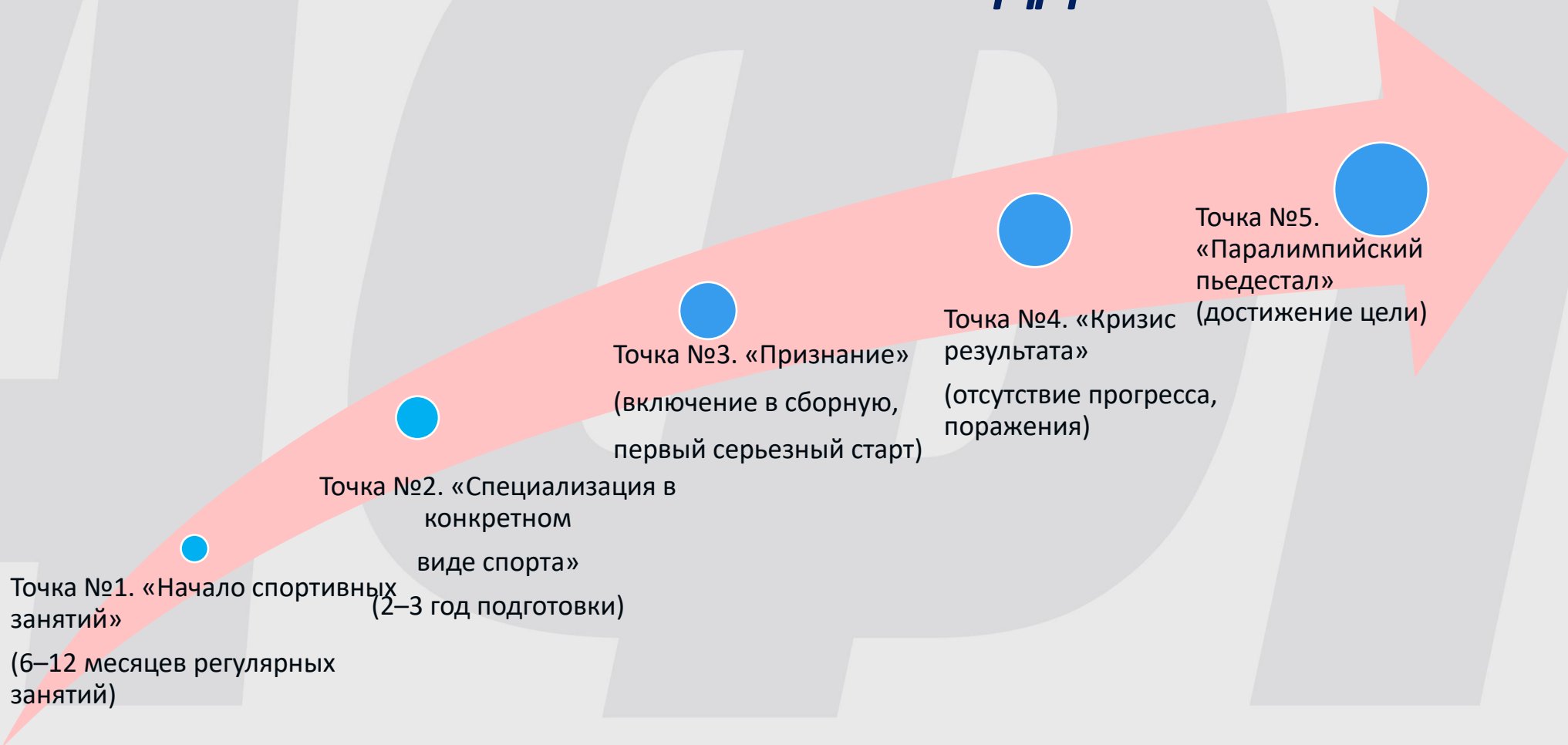
## Этап специализации (углубленная подготовка)

Психологические барьеры связаны с преодолением усталости, монотонии, сомнений в правильности выбора. Важно формировать спортивную идентичность, укреплять волевые качества, обучать саморегуляции.

## Этап спортивного мастерства (профессиональный спорт)

Психологическое сопровождение должно быть направлено на поддержание оптимального боевого состояния, работу с предстартовыми состояниями, профилактику эмоционального выгорания.

# КРИТИЧЕСКИЕ МОМЕНТЫ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ (НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ, СУДЬБОНОСНЫЕ РЕШЕНИЯ, АЛЬТЕРНАТИВЫ), ОСОБАЯ ВАЖНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ И ВНЕШНЕЙ ПОДДЕРЖКИ



# ПРИОРИТЕТНЫЕ ВЕКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ

## Вектор А. Работа с идентичностью

**Цель:** Формирование интегрированной идентичности, в которой ОВЗ являются фоном, а не фигурой.

### Методы:

- Нарративные практики (переписывание истории травмы/болезни из «трагедии» в «опыт»);
- Техники временной перспективы (баланс прошлого, настоящего, будущего);
- Ролевое моделирование (встречи с успешными паралимпийцами как носителями желаемой идентичности).

**Мишени:** «синдром самозванца», рентные установки.

## Вектор Б. Психология телесности

**Цель:** Формирование позитивного, инструментального образа тела.

### Методы:

- Телесно-ориентированная терапия (адаптированная);
- Работа с фантомно-болевым синдромом у ампутантов;
- Десенсибилизация и переработка травматического опыта (EMDR) при посттравматическом стрессе;
- Формирование «атлетической телесности» вместо «инвалидной».

**Мишени:** стыд за тело, отчуждение от тела, дисморфофобии.

# ПРИОРИТЕТНЫЕ ВЕКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ

## Вектор В. Регуляция эмоциональных состояний

**Цель:** Развитие навыков саморегуляции и повышение стрессоустойчивости.

### Методы:

- Когнитивно-поведенческая терапия (работа с иррациональными установками: «я должен быть сильным», «поражение = катастрофа»);
- Майндфулнес и медитативные техники (адаптация для лиц с сенсорными/двигательными нарушениями);
- Биообратная связь (БОС-тренинги);
- Обучение конструктивным копинг-стратегиям.

**Мишени:** тревога, депрессивные состояния, эмоциональное выгорание.

## Вектор Г. Социально-психологическое сопровождение

**Цель:** Оптимизация системы отношений «спортсмен — среда».

### Методы:

- Супервизия для тренеров (профилактика стигматизирующих и гиперопекающих установок);
- Семейное консультирование (работа с гиперопекой, созависимостью);
- Командообразующие тренинги (интеграция спортсмена, имеющего ОВЗ в коллектив здоровых спортсменов, если это релевантно);
- Правовое и карьерное консультирование (снижение неопределенности будущего).

**Мишени:** стигматизация, гиперопека, социальная изоляция, конфликты в диаде «спортсмен-тренер».

# УРОВНИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

## СТРАТЕГИЧЕСКИЙ (СОПРОВОЖДЕНИЕ КАРЬЕРЫ)

- Планирование спортивной карьеры с учетом нозологии и ресурсов.
- Подготовка к завершению карьеры и поиску новых смыслов.
- Постолимпийское сопровождение.

## СРЕДОВОЙ (ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА)

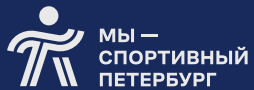
- Создание психологически безопасной среды в спортивной организации.
- Формирование инклюзивной культуры в сборных командах.
- Сопровождение на соревнованиях (работа с предстартовыми состояниями).

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ (ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ)

- Работа с Я-концепцией и идентичностью.
- Проработка травматического опыта (при приобретенных ограничениях возможности здоровья).
- Формирование целеполагания и временной перспективы.
- Развитие навыков саморегуляции.

## БАЗОВЫЙ (ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГРАМОТНОСТЬ)

- Для спортсменов: психообразование о закономерностях кризисов, нормализация негативных состояний.
- Для тренеров: просвещение о психологических особенностях спортсменов с ОВЗ.
- Для родителей/семей: психообразование о сепарации и поддержке без гиперопеки.



ГОРОД  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



МИНСПОРТ  
РОССИИ



СПОРТИВНЫЙ  
РЕЗЕРВ РОССИИ



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для людей с ограниченными возможностями здоровья, занятия физкультурой и спортом представляют собой один из самых действенных инструментов для перехода от пассивного существования к полноценной, активной жизни. Это имеет безусловную гуманитарную, социальную и экономическую ценность для всего общества

Путь от реабилитации к паралимпийской вершине — это не только физическое восстановление, но и глубокая психологическая трансформация, требующая специализированного сопровождения



Мы —  
СПОРТИВНЫЙ  
ПЕТЕРБУРГ



ГОРОД  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



МИНСПОРТ  
РОССИИ



СПОРТИВНЫЙ  
РЕЗЕРВ РОССИИ



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Email  
[lihtina\\_mv@fcpsr.ru](mailto:lihtina_mv@fcpsr.ru)

Номер телефона  
8(499)550-94-74, доб.602