Научный поиск: личность, образование, культура. 2026. № 3. С. 71–75.
Scientific search: personality, education, culture. 2026. No. 3. Pp. 71–75.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научная статья
УДК 159.99 :796.056
ББК 88.43
DOI: 10.54348/SciS.2026.3.11

Развитие психологической службы сферы физической культуры и спорта в Нижегородском регионе

Екатерина Юрьевна Парилова[1], Светлана Владимировна Соколовская[2]
[1] Министерство спорта Нижегородской области, Нижний Новгород, Россия
[2] Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород, Россия
[1] parilova@sport.kreml.nnov.ru
[2] sokolovskaia@fks.unn.ru, ORCID ID: 0000-0002-9087-2333

Аннотация. Данная статья посвящена комплексному анализу текущего состояния психологического сопровождения в сфере физической культуры и спорта Нижегородской области, выявляя ключевые проблемы. Цель исследования заключалась в анализе актуального состояния работы спортивных психологов в регионе, а также основных запросов. Для этого были задействованы все психологи, работающие в подведомственных учреждениях Министерства спорта Нижегородской области. Основным методом исследования выступил анализ их отчетов и обобщение полученных данных. В результате разностороннего анализа деятельности психологов физкультурно-спортивной сферы была выявлена картина, обосновывающая острую необходимость разработки региональной «Стратегии развития психологического сопровождения отрасли «физическая культура и спорт» до 2030 года». Это крайне важно для создания системного подхода и повышения доступности квалифицированной помощи спортсменам региона.

Ключевые слова: психологическое сопровождение спорта, стратегия, запросы, психолог, министерство спорта, анализ, отчеты.

Для цитирования: Парилова Е.Ю., Соколовская С.В. Развитие психологической службы в сфере физической культуры и спорта в Нижегородском регионе // Научный поиск: личность, образование, культура. 2026. № 3. С. 71–75. https://doi.org/10.54348/SciS.2026.3.11

PSYCHOLOGICAL SCIENCES

Original article

Development of psychological services in the field of physical culture and sports in the Nizhny Novgorod region

Ekaterina Yu. Parilova[1], Svetlana V. Sokolovskaia[2]
[1] Ministry of Sports of the Nizhny Novgorod region, Nizhny Novgorod, Russia
[2] National Research Nizhny Novgorod State University named after N.I. Lobachevsky, Nizhny Novgorod, Russia
[1] parilova@sport.kreml.nnov.ru
[2] sokolovskaia@fks.unn.ru, ORCID ID: 0000-0002-9087-2333

Abstract. This article is devoted to a comprehensive analysis of the current state of psychological support in the field of physical culture and sports in the Nizhny Novgorod region, identifying key problems. The purpose of the study was to analyze the current state of work of sports psychologists in the region, as well as the main requests. For this purpose, all psychologists working in subordinate institutions of the Ministry of Sports of the Nizhny Novgorod region were involved. The main research method was the analysis of their reports and the synthesis of the data obtained. As a result of a comprehensive analysis of the activities of psychologists in the physical culture and sports sphere, a picture was revealed that justifies the urgent need to develop a regional “Strategy for the development of psychological support in the field of Physical Culture and Sport until 2030”. This is extremely important for creating a systematic approach and

© Парилова Е.Ю., Соколовская С.В., 2026

increasing the availability of qualified assistance to athletes in the region.

Keywords: psychological support of sports, strategy, inquiries, psychologist, Ministry of Sports, analysis, reports.

For citation: Parilova E.Yu., Sokolovskaia S.V. Development of psychological services in the field of physical culture and sports in the Nizhny Novgorod region. *Nauchnyj poisk: lichnost', obrazovanie, kul'tura = Scientific search: personality, education, culture.* 2026. No. 3. Pp. 71–75. (In Russ). https://doi.org/10.54348/SciS.2026.3.11

Актуальность. В контексте современных стратегических ориентиров развития общества повышение уровня здоровья населения и достижение конкурентоспособности на международной спортивной арене выступают в качестве приоритетных национальных задач. Эти задачи императивно требуют переосмысления и совершенствования парадигмы психологического обеспечения спортивной деятельности, поскольку психологический фактор признан одним из ключевых детерминант как спортивного успеха, так и устойчивого психофизиологического благополучия индивида. Достижение обозначенных целей невозможно без формирования комплексной и адаптивной системы психологического сопровождения, интегрированной в общую структуру подготовки спортсменов на всех уровнях – от массового спорта до высших достижений. Однако существующие подходы зачастую характеризуются фрагментарностью и реактивным характером, что снижает их проактивный потенциал и не позволяет в полной мере реализовать заложенные возможности [Соколовская, 2022].

Анализ регионального опыта Нижегородской области, обладающей значительным потенциалом в виде развитой сети спортивных учреждений и школ, выявляет системные дисфункции, препятствующие эффективной реализации задач психологической поддержки. Ключевой проблемой является выраженная фрагментарность предоставления психологических услуг и отсутствие унифицированных стандартов их качества, что создает барьеры для полноценного развития спортивного потенциала и обеспечения психологического здоровья атлетов. На основе всестороннего анализа текущей ситуации были идентифицированы следующие критические проблемы, требующие незамедлительного решения:

– отсутствие регионального нормативно-правового поля и стандартов качества психологического сопровождения;

– разрозненная организационная структура и недостаток механизма управления услугами психологов в спорте;

– ограниченная доступность квалифицированной психологической помощи для различных групп (школьники, студенты, члены сборных, профессионалы);

– недостаточная методическая база и единая система мониторинга и оценки психологического состояния спортсменов;

– слабая интеграция с системой здравоохранения, образования и социальными институтами, что препятствует комплексной поддержке спортсмена на всех этапах подготовки.

Благодаря проведенному анализу проблем Министерством спорта Нижегородской области было принято решение разработать «Стратегию развития психологического сопровождения отрасли «физическая культура и спорт» в Нижегородской области на период до 2030 года» (далее – Стратегия). Формирование региональной Стратегии представляет собой ответ на системные пробелы: она задаёт единое видение развития сектора, обеспечивает согласование региональных практик с федеральными целями (Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 [О национальных целях развития Российской Федерации…, 2020]), повышает координацию между ключевыми участниками и создаёт базу для равного доступа к качественным услугам [Бальсевич, 2019]. Для Нижегородской области это означает возможность целенаправленного инвестирования в человеческий капитал спорта, повышения конкурентоспособности региональных команд и снижения рисков профессионального и личностного выгорания спортсменов.

Цель исследования: проанализировать актуальное состояние работы спортивных психологов в Нижегородском регионе, основные запросы.

Методы и организация исследования. В процессе исследования были задействованы все психологи, работающие в учреждениях, подведомственных министерству спорта Нижегородской области. Основным методом исследования выступал анализ отчетов психологов, обощение полученных данных. В результате разностороннего анализа деятельности психологов физкультурно-спортивной сферы в Нижегородском регионе была выявлена следующая картина. В настоящее время психологическое сопровождения отрасли «физическая культура и спорт» в Нижегородской области включает в себя сотрудников отдела психологии ГБУ НО «Регионального центра спортивной медицины», осуществляющих психологическое сопровождение спортсменов сборных команд региона по различным видам спорта в составе медико-биологического обеспечения спортивной деятельности, и 5 психологов спортивных школ (ГБОУ ДО «НОСШОР «Дельфин», МАУО ДО «СШ Радий»,

ГБОУ ДО «СШОР по бадминтону», ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК “Мещерский”», ГБОУ ДО НО «СШОР по ледовым видам спорта»).

Анализ результатов исследования. За 2025 год на базе ГБУ НО «Регионального центра спортивной медицины» проведено 3260 обследований психофункционального состояния работоспособности спортсменов сборных команд Нижегородской области (использовались методики «ПЗМР», «Помехоустойчивость», «РДО» и др. программно-аппаратного комплекса «НС-Психотест спорт» [Ильин, 2019, Родионов, 2006]). В обследованиях принимали участие спортсмены 77 видов спорта, в основном – футбол, хоккей, художественная гимнастика, спортивное ориентирование, сумо, самбо, регби, плавание, конькобежный спорт и др. В результате обследования было выявлено у 62% спортсменов состояние утомления, у 26% спортсменов – состояние переутомления. В результате анализа полученных данных было выявлено, что причинами сниженной работоспособности нервной системы данных спортсменов являются не только большие физические нагрузки, но и недостаточная сформированность ментальных навыков психической регуляции при постоянно возрастающих психологических нагрузках в профессиональном спорте [Соколовская, 2025]. Диагностика развития ментальных навыков спортсменов сборных команд Нижегородской области (методика «Комплексная оценка ментальной прочности спортсменов» А.И. Грушко, В.Н. Касаткина [Касаткин, 2014]) показала следующее:

– у 30% футболистов более всего страдает навык выстраивания взаимоотношений с тренером, что ведет к эмоциональному выгоранию спортсменов;

– у 25% волейболистов, 20% борцов греко-римского стиля слабо сформирован показатель «деятельность в условиях стресса», что актуализирует страх допустить ошибку и приводит к неэффективным действиям спортсменов;

– у 56% гимнасток более всего страдает мотивация – повышена шкала «демотивация», которая обусловлена страхом выступать и получать оценки;

– у спортсменов циклических видов спорта: легкая атлетика (37%), академическая гребля (47%) низкие показатели по шкале «планирование», что снижает уверенность в себе перед стартом и ведет к сниженным результатам в соревновательной борьбе.

Совместная с тренерами команд планомерная тренинговая работа психологов ГБУ НО «Регионального центра спортивной медицины» с перечисленными проблемами спортсменов позволила увеличить показатели сформированности ментальных навыков на 62%, что повлекло за собой увеличение спортивных результатов.

Наиболее востребованным видом работы спортивных психологов в СШОР в 2025 году являлись психологические консультации: спортсменов, их родителей и тренеров. Основные запросы, с которыми работали психологи, приведены в таблице 1.

Таблица 1. Виды запросов на психологическое консультирование
Table 1. Types of requests for psychological counseling

Запросы спортсменов	**в %**
Страх выступлений, соревнований (повышенная тревожность)	35%
Неумение ставить цели, неэффективное планирование	33%
Личностные проблемы (конфликты с родными, тренером)	25%
Конфликты внутри спортивного коллектива (между детьми)	15%
Неуверенность в себе, сомнения	15%
Внутриличностные конфликты после неудачного выступления	10%
Неадекватная самооценка	10%
Застой спортивных результатов	8%
Потеря мотивации к занятиям спортом	6%
Завершение спортивной карьеры	3%
Запросы родителей	**в %**
Диагностика и учёт индивидуальных особенностей спортсмена	16%
Разработка соревновательного поведения и стратегии	19%
Помощь в выходе из кризисных ситуаций	12%
Наличие ожиданий или сверхожиданий от ребёнка	17%
Информационно-просветительская работа	36%
Запросы тренеров-преподавателей	**в %**
Выгорание	18%
Выявление способов поведения тренера для снижения психического перенапряжения при подготовке к соревнованиям	10%
Сплочение спортивного коллектива	23%
Способы поведения тренера для профилактики и разрешения конфликтов в спортивной команде	16%
Развитие внимания у спортсменов	9%
Способы поведения тренера для профилактики эмоционального выгорания у спортсменов	16%
Способы поведения тренера для выстраивания личностных взаимоотношений с юным спортсменом	13%

Важнейшей составляющей психологической работы являлась информационно-просветительская работа с родителями юных спортсменов. Аналитика данных позволила выделить следующие проблемы, отрицательно влияющие на спортивный результат ребенка в процессе обучения в спортивной школе. Опрос 1704 родителей юных спортсменов показал наличие проблем, представленных на рисунке 1.



Рисунок 1. Проблемы, выделенные родителями юных спортсменов в результате опроса
Figure 1. Problems identified by parents of young athletes as a result of the survey

Кроме того, психологическая работа с юными спортсменами в 2025 году проводилась на базе общеобразовательных школ психологами Центра школьных спортивных лиг и развития спорта г. Нижнего Новгорода. Работа велась в 2 направлениях с целью повышения мотивации школьников к занятиям физической активностью и спортом: просветительские мероприятия на тему «Эмоции и стресс: как спорт помогает настроится на успех» и проведение психологических тренингов со спортсменами школьных спортивных лиг на формирование ментальных навыков. За 2025 год в данной работе приняли участие 4476 школьников 5-8 классов г. Нижнего Новгорода.

Приведенные данные подчеркивают актуальность работы психологов в физкультурно-спортивных и образовательных учреждениях.

«Стратегия развития психологического сопровождения отрасли «физическя культура и спорт» в Нижегородской области до 2030 года» включает в себя направления развития психологической службы и целевые ежегодные показатели работы психологов.

Выводы. Приведенный анализ показал необходимость организации качественной системной работы спортивных психологов в регионе. Разработанная Стратегия обеспечит повышение качества подготовки спортсменов, снижение числа психологических и функциональных срывов, рост показателей здоровья и устойчивости участников спортивных программ, а также укрепит потенциал Нижегородской области как центра комплексной подготовки спортсменов в соответствии с европейскими и мировыми стандартами. Научно-методическая составляющая Стратегии создаст базу для дальнейших исследований и оценки эффективности вмешательств в сфере психологической поддержки спорта.

Список источников

Бальсевич В. К. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: концептуальные основы // Теория и практика физической культуры. 2019. № 10. С. 3–5.

Ильин Е. П. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер, 2018. 352 с.

Касаткин В. Н., Ахмерова К. Ш., Грушко А. И. Двухуровневое обследование ментальной подготовленности спортсменов // Спортивный психолог. 2014. №2. С. 11-17.

О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года: Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 // Собрание законодательства Российской Федерации. 2020. № 30. Ст. 4814.

Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей. Москва: Физкультура и спорт, 2006. 216 с.

Соколовская С. В. Оптимизация ментальной подготовки борцов греко-римского стиля: разработка и апробация программы формирования навыков саморегуляции // Физическая культура и спорт как основа

формирования здорового образа жизни в условиях цифровой трансформации образования. Материалы Международной научной конференции, посвященной 70-летию Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта им. Б.Т. Турусбекова. Москва, 2025. С. 152-165.

Соколовская С. В., Уляева Л. Г., Уляева Г. Г., Орлова Е. А. Система психологической помощи в самореализации личности спортсмена: отечественный и зарубежный подход // Теория и практика физической культуры. 2022. № 8. С. 54-56.

References

Balsevich V. K. Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030: conceptual foundations. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2019. No. 10. Pp. 3-5. (In Russ).

Ilyin E. P. Psychology of sports. Saint Petersburg: Peter, 2018. 352 p. (In Russ).

Kasatkin V. N., Akhmerova K. Sh., Grushko A. I. Two-level examination of mental fitness of athletes. *Sportivnyj psiholog = Sports psychologist*. 2014. No. 2. Pp. 11-17. (In Russ).

On the National development Goals of the Russian Federation for the period up to 2030: Decree of the President of the Russian Federation dated 21.07.2020 No. 474. In: Collection of Legislation of the Russian Federation. 2020. No. 30, Art. 4814. (In Russ).

Rodionov A.V. Psychodiagnostics of athletic abilities. Moscow: Physical Culture and Sport, 2006. 216 p. (In Russ).

Sokolovskaya S. V. Optimization of mental training of Greco-Roman wrestlers: development and testing of a program for the formation of self-regulation skills. In: Physical culture and sport as the basis for the formation of a healthy lifestyle in the context of digital transformation of education. Materials of the International Scientific Conference dedicated to the 70th anniversary of the Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports named after B.T. Turusbekov. Moscow, 2025. Pp. 152-165. (In Russ).

Sokolovskaya S. V., Ulyaeva L. G., Ulyaeva G. G., Orlova E. A. The system of psychological assistance in the self -realization of an athlete's personality: a domestic and foreign approach. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2022. No. 8. Pp. 54-56. (In Russ).

Статья поступила в редакцию 24.12.2025; одобрена после рецензирования 23.01.2026; принята к публикации 27.02.2026.

The article was submitted 24.12.2025; approved after reviewing 23.01.2026; accepted for publication 27.02.2026.