



УДК 159.9.

## СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ЕЕ РОЛЬ В СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЕ: ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

Плещёв И.Е. (Ярославль, Россия)



### Плещёв Игорь Евгеньевич

Кандидат медицинских наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет» МЗ РФ, Ярославль  
РИНЦ SPIN - код: 3127-2856;  
<https://orcid.org/0000-0002-1737-7328>  
Тел.: 89806546218  
E-mail: [doctor.pleshyov@gmail.com](mailto:doctor.pleshyov@gmail.com)  
Scopus ID: 58149163800

### Аннотация.

Спортивная психология как академическое направление существует почти два столетия. Неизменной целью с момента ее создания было понимание того, как психологические методы могут улучшить спортивные результаты. В статье мы стремились синтезировать существующую литературу, чтобы получить представление об общем влиянии спортивной психологии на спортивные результаты.

В этой статье рассматривается, насколько важна психология для спортивной медицины и чем занимаются спортивные психологи. Также, представлен обзор того, как принципы и рекомендации спортивных психологов являются ключевыми активами в оптимальной поддержке здоровья, производительности и благополучия спортсменов.

**Материалы и методы.** Был проведен систематический поиск в 3 базах данных: Scopus, Google Scholar и PubMed. Стратегия поиска была разработана без конкретных временных и языковых ограничений.

**Результаты.** Долгосрочные наблюдения показывают, что интеграция спортивной психологии в медицинскую практику способствует формированию устойчивых навыков саморегуляции и стрессоустойчивости у спортсменов. Результаты подтверждают, что междисциплинарный подход, создает основу для развития персонализированной медицины, где психологические техники становятся неотъемлемой частью лечебного процесса профессиональных спортсменов. Это открывает новые возможности для профилактики заболеваний и улучшения качества жизни пациентов.

Данный обзор укрепляет доказательную базу для методов спортивной психологии и может иметь большую практическую ценность для практикующих специалистов.

**Ключевые слова:** спортивная психология, мотивация спортсмена, социальное познание, регулирование стресса, коучинг, групповые процессы

**Для цитаты** Плещёв И.Е. Спортивная психология и её роль в современной медицине: обзор литературы». // Медицинская психология в России: сетевой науч. журн. 2025. Т. 17. №2(87). С. 18-24. <https://doi.org/10.24884/2219-8245-2025-17-2-16-22>

### Введение

В эпоху стремительного развития медицинских технологий и углубления понимания человеческой природы, современная медицина все больше признает неразрывную связь между психическим и физическим здоровьем [1]. Спортивная психология, возникшая в начале XX века благодаря инициативе основателя современных Олимпийских игр Пьера де Кубертена, сегодня превратилась из узкоспециализированной области в мощный инструмент современного здравоохранения [2]. Эта молодая, но динамично развивающаяся наука изучает закономерности психической деятельности людей в условиях физических нагрузок и соревнований, раскрывая механизмы взаимодействия психологических факторов с физиологическими процессами [3].

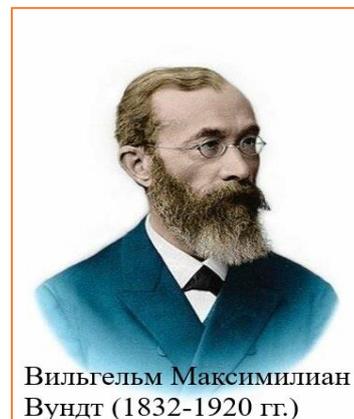
Современная медицина все чаще обращается к биопсихосоциальной модели, которая рассматривает человека как единое целое, где психологические, биологические и социальные факторы действуют в комплексе [2, 4]. В этом контексте спортивная психология приобретает особую значимость, поскольку предоставляет уникальные возможности для понимания адаптационных механизмов организма в экстремальных условиях.

Интеграция спортивной психологии в медицинскую практику открывает новые горизонты для лечения и реабилитации пациентов [5]. Методы психологической подготовки спортсменов успешно адаптируются для помощи людям с различными заболеваниями, от сердечно-сосудистых патологий до онкологических заболеваний. Особенно важной становится роль спортивной психологии в реабилитационной медицине, где психологическое сопровождение физического восстановления может значительно ускорить процесс выздоровления [4].

Современные исследования показывают, что спортивная психология не только помогает спортсменам достигать высоких результатов, но и формирует основу для развития психологической устойчивости, которая может быть применена в медицинской практике. Она учит управлению стрессом, развитию концентрации внимания и формированию позитивного мышления - навыков, критически важных для пациентов, проходящих длительное лечение [6]. Таким образом, спортивная психология становится мостом между традиционной медициной и инновационными подходами к лечению, предлагая целостный взгляд на здоровье человека как на гармонию тела и духа.

### **Развитие спортивной психологии**

История спортивной психологии насчитывает почти 200 лет. Терри [7] цитирует публикацию Карла Фридриха Коха (1830) под названием «Калистеника с точки зрения диетологии и психологии» [8] как, возможно, самую раннюю публикацию в этой научной области. Также, многие авторы отмечают, что первые в мире эксперименты по спортивной психологии проводились уже в 1879 году, на базе психологической лаборатории, созданной Вильгельмом Вундтом в Лейпцигском университете (Германия) [9]. А исследования Анджело Моссо по влиянию умственного утомления на физическую работоспособность, опубликованные в 1891 году [10], стали большим толчком в развитии прикладных исследований в области спортивной психологии. После этого, работы по спортивной психологии появлялись с возрастающей периодичностью, включая публикации Филиппа Тиссье в 1894 году [11] по психологии и физической подготовке, а также первое использование термина спортивная психология Пьером де Кубертенем (основатель Международного олимпийского комитета) в его статье «La Psychologie du Sport» в 1900 году [12].



Вильгельм Максимилиан Вундт (1832-1920 гг.)



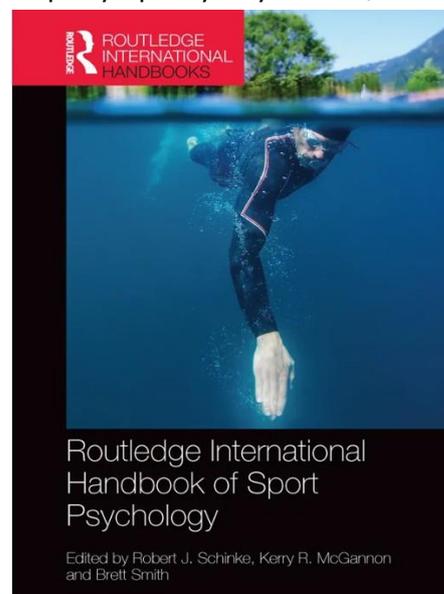
Пьер де Кубертен (1863-1937 гг.)

Психология спорта активно развивалась и в начале XX века. Например, независимые лаборатории, основанные Карлом Диемом в 1920 году, появились в Берлине (Германия); в Санкт-Петербурге и Москве (Россия), основанные соответственно Пуни А.Ц. и Рудиком П.А. в 1925 году; и в Шампейне (США), основанные Коулменом Гриффитом, также в 1925 году. Период с 1950 по 1980 год ознаменовался быстрыми шагами в спортивной психологии, когда Франклин Генри установил эту область исследований как независимую от физического воспитания в ландшафте американской и, в конечном итоге, мировой спортивной науки и программ аспирантуры по кинезиологии [7]. Кроме того, имело большое значение создание в 1960-х годах, трех международных организации: а именно, Международного общества спортивной

психологии (1965), Североамериканского общества психологии спорта и физической активности (1966) и Европейской федерации спортивной психологии (1969). В последствии были созданы Южноамериканская (1986) и Азиатско-южно-тихоокеанская (1989) ассоциации спортивной психологии.

Глобальный рост научных изданий по спортивной психологии привел к появлению большого количества специализированных журналов, включая следующие периодические издания: «International Journal of Sport Psychology» (1970), «Journal of Sport & Exercise Psychology» (1979), «The Sport Psychologist» (1987), «Journal of Clinical Sport Psychology» (2007), «Asian Journal of Sport & Exercise Psychology» (2021) и многие другие.

Увеличение числа научных журналов привело к быстрому росту публикаций по спортивной психологии. Показателем масштаба современной литературы по спортивной психологии является поиск, заверченный в мае 2021 года в Web of Science Core Collection, который выявил 1415 публикаций по постановке целей и спорту с 1985 года; 5303 публикации по уверенности и спорту с 1961 года; и 3421 публикацию по тревожности и спорту с 1980 года [2]. Помимо периодических журналов, было выпущено несколько учебников, подробно описывающих основные вехи развитие спортивной психологии, а именно, «International Handbook of Sport Psychology» Шинке с соавт. (Schinke RJ, McGannon KR, Smith B, 2016) [13], «Advancements in Mental Skills Training» Бертолло с соавт. (Bertollo M, Filho E, Terry PC, 2021) [14], и это лишь некоторые из них. Становится очевидным, что спортивная психология демонстрирует свою универсальную значимость, проявляющуюся в равной степени в научных исследованиях и профессиональной деятельности практикующих специалистов.



### **Спортивная психология и медицина**

Спортивная психология в настоящее время является динамичной и растущей областью, быстро развивающейся параллельно со спортивной медициной и клинической психологией. Практикующие специалисты по спортивной психологии, педагоги и ученые решают проблемы, обозначенные в консенсусном заявлении 2016 года, в сотрудничестве с врачами и другими специалистами в области здравоохранения. Сегодня спортивные психологи регулярно оказывают поддержку спортсменам и любителям на всех уровнях, от молодежи до олимпийских и профессиональных спортсменов и команд [3, 4].

Спортивная психология — это научное изучение и применение психологических принципов для повышения производительности и благополучия в спорте, физических упражнениях и физической активности. Она имеет многочисленные приложения к спортивной медицине, поскольку психологические факторы связаны с риском спортивных травм, восстановлением, успешным возвращением к игре и общим состоянием здоровья [3].

Врачи спортивной медицины должны знать принципы и практику спортивной психологии по нескольким причинам. Спортивные травмы часто вызывают психологические симптомы у в остальном психологически здоровых людей. Например, спортивные травмы могут вызывать боль, депрессию, беспокойство, страх, избегание и кризис спортивной идентичности. Психологические реакции на травмы влияют на результаты, включая скорость восстановления, участие в спорте, спортивные результаты и риск повторной травмы. Кроме того, психологические факторы и поведение, связанное со здоровьем, влияют на физическое здоровье и производительность, включая сон, питание и пищевое поведение, употребление и злоупотребление психоактивными веществами, а также стресс. Другие факторы, такие как внимание, уверенность, самооценка и мотивация, также влияют на физическую производительность. Спортивная психология поддерживает психологическое благополучие, которое является ключом к здоровью человека в целом [15].

Поскольку многие спортсмены молоды, спортивные психологи (СП) часто получают клиническую и консультативную подготовку, подходящую как для подростков, так и для взрослых [16]. Стать спортивным психологом можно после специалитета: 37.05.01 «Клиническая психология» (ЯГМУ, РНИМУ им. Н.И. Пирогова, Первый МГМУ им. ИМ. Сеченова) или после окончания бакалавриата педагогического вуза/факультета (ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, ГЦОЛИФК, МГМУ им. М.В. Ломоносова итд), пройдя проф. переподготовку по

программе «Спортивная психология». СП имеют подготовку по психологическим факторам, относящимся к спорту, а также могут иметь дополнительную сертификацию.

Спортивные психологи отличаются от спортивных психиатров. Спортивная психиатрия — это смежная и развивающаяся область, которая фокусируется на лечении проблем психического здоровья у спортсменов с помощью фармакотерапии, психотерапии или того и другого. Спортивные психиатры также могут иметь специализированную подготовку для обучения спортсменов когнитивным навыкам для повышения их производительности. Спортсмены могут посещать спортивного психиатра вместо или в дополнение к спортивному психологу, когда [17, 18]:

- Симптомы/расстройства психического здоровья являются основной или исключительной проблемой
- Существует серьезная психопатология.
- Когда оправдано применение психотропных препаратов
- Когда у спортсменов имеются сложные сопутствующие медицинские и психиатрические заболевания
- Для оказания помощи в стабилизации психического здоровья или медицинского кризиса

### **Принципы и практика спортивной психологии**

Психологические условия, принципы и практики имеют отношение к физическому и психологическому здоровью, а также к производительности отдельных лиц и команд. Большинство факторов спортивной психологии, рассматриваемых в спортивной медицинской литературе, сосредоточены на индивидуальном психическом здоровье как на предпосылках, сопутствующих или являющихся результатом физических травм. Спортивных психологов все чаще нанимают для повышения индивидуальной и командной производительности без травм. В современной спортивной медицинской литературе проделана большая работа по обзору психологических условий, имеющих отношение к психическому здоровью спортсменов, предшествующих и следующих за травмами [19, 20] это подчеркивает возрастающую роль СП в результативности команды и возвращению к спорту травмированных спортсменов.

Что касается отдельных людей, то существует несколько психологических принципов и практик, которые имеют отношение к производительности и благополучию, включая постановку целей, коммуникацию, возбуждение и производительность, визуализацию/мысленную репетицию, управление вниманием, управление психологическим стрессом и поведенческое здоровье.

Спортсмены имеют схожие или более высокие показатели определенных расстройств, чем население в целом, испытывают уникальный стресс, который может усугубить риск определенных патологий, и получают пользу от работы с тем, кто понимает взаимосвязь между спортом и психическим здоровьем [21]. Некоторые эффективные методы решения психологического дистресса включают: модуляцию внимания, стимулирование релаксации, воображение, внутренний диалог, реакцию релаксации. Программа PACE (восприятие, активация, концентрация, исполнение) объединяет несколько концепций, обсуждавшихся выше. Восприятие включает мысли, чувства, образы и внутренний диалог спортсмена о своих навыках, среде выступления и его целях. Активация относится к их уровню возбуждения. Концентрация относится к степени соответствующего внимания. Исполнение относится к производительности [22]. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) также работает с людьми, чтобы изменить мысли и поведение для управления эмоциональным дистрессом.

Принципы и практики спортивной психологии ценятся во время работы с командной, включая индивидуальную работу и разбирая отношение отдельных членов команды, а также общую сплоченность коллектива, моральный дух, отношения, командную идентичность, работу и устойчивость к вызовам и разочарованиям, реакцию на командные поражения и командные победы (включая приписывание заслуг и вины). Кроме того, члены команды влияют на отношения, мотивацию и поведение друг друга.

Команды состоят из «двух или более людей, объединенных организацией, которые работают или взаимодействуют над одной или несколькими институционально важными общими целями и которым назначаются различные роли и обязанности, будучи встроенными в охватывающую организационную систему [23]. Когда команды работают эффективно вместе, они способны сократить количество ошибок, улучшить результаты и более эффективно использовать ресурсы [24]. Как и в случае с отдельными людьми, психологические принципы, имеющие отношение к командам и их результативности, включают: стадии развития команды, постановку целей, коммуникацию, возбуждение и производительность, а также поведенческое

здоровье. Все эти темы, должны учитывать, как групповую динамику взаимодействия между членами команды и ее влияние на каждого члена команды и на команду в целом.

### **Выводы**

Спортивная психология в настоящее время действительно является глобальной с точки зрения академических занятий и профессиональной практики, а потребность в информации о передовой практике и в прочной доказательной базе для эффективности вмешательств имеет первостепенное значение для ее дальнейшего развития и более плотной интеграции с клинической медициной.

Члены команды, тренеры и поддерживающие специалисты здравоохранения должны знать этапы развития команды, чтобы действовать в соответствии с целями и динамикой на каждом этапе. Каждая новая команда (включая новых членов команды, тренеров и поддерживающий персонал) проходит этап развития команды, независимо от прошлого опыта вовлеченных лиц. Спортивный психолог, должен создать психологическую безопасность для команды, в которой каждый поощряется высказываться и вносить свой вклад в команду — даже если этот вклад определяет проблему. Чтобы оптимизировать пространство, в котором может происходить обучение, должны быть высокие стандарты производительности с высокой психологической безопасностью.

В заключение можно утверждать, что спортивная психология трансформируется из вспомогательной дисциплины в ключевой компонент современной спортивной медицины. Её методы и принципы формируют новую парадигму здравоохранения, где психологическое благополучие рассматривается не как дополнение к медицинскому лечению, а как его неотъемлемая основа. Этот подход может изменить медицинскую практику, сделав её более персонализированной, эффективной и ориентированной на долгосрочное благополучие пациентов.

**Конфликт интересов:** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов

Работа выполнялась без спонсорской поддержки

**Участие авторов.** Плещёв И. Е. — концепция и дизайн исследования, сбор и обработка материала, написание текста, редактирование.

**Authors participation.** Pleshchev IE - the concept and design of research, collection and processing of material, writing, editing.

### **Список литературы**

1. Truong LK, Bekker S, Whittaker JL. Removing the training wheels: embracing the social, contextual and psychological in sports medicine. *Br J Sports Med.* 2021;55(9):466-467. doi:10.1136/bjsports-2020-102679
2. Lochbaum M, Stoner E, Hefner T, Cooper S, Lane AM, Terry PC. Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PLoS One.* 2022;17(2):e0263408. Published 2022 Feb 16. doi: 10.1371/journal.pone.0263408
3. Grunberg NE, Doorley JD, Barry ES. Sport Psychology: Principles and Practices for Sports Medicine Physicians. *Curr Sports Med Rep.* 2024;23(5):192-198. Published 2024 May 1. doi:10.1249/JSR.0000000000001167
4. Ahern DK, Lohr BA. Psychosocial factors in sports injury rehabilitation. *Clin Sports Med.* 1997;16(4):755-768. doi:10.1016/s0278-5919(05)70052-1
5. Mann BJ, Grana WA, Indelicato PA, O'Neill DF, George SZ. A survey of sports medicine physicians regarding psychological issues in patient-athletes. *Am J Sports Med.* 2007;35(12):2140-2147. doi:10.1177/0363546507304140
6. Rollo I, Carter JM, Close GL, et al. Role of sports psychology and sports nutrition in return to play from musculoskeletal injuries in professional soccer: an interdisciplinary approach. *Eur J Sport Sci.* 2021;21(7):1054-1063. doi:10.1080/17461391.2020.1792558
7. Terry P.C. *Applied Sport Psychology.* IAAP Handbook of Applied Psychol. Wiley-Blackwell; 2011. 20;386-410.
8. Koch CF. *Die Gymnastik aus dem Gesichtspunkte der Diätetik und Psychologie [Callisthenics from the Viewpoint of Dietetics and Psychology].* Magdeburg, Germany: Creutz; 1830.
9. Chroni S, Abrahamsen F. History of Sport, Exercise, and Performance Psychology in Europe. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology.* Oxford: Oxford University Press; 2017. Dec 19. doi: 10.1093/acrefore/9780190236557.013.135
10. Mosso, A. *La fatica [Fatigue].* Milan, Italy: Treves; 1891 [trans. 1904]
11. Tissié P. *L'entraînement physique.* *La Revue Scientifique.* 1894b; 518.

12. de Coubertin P. La psychologie du sport. *La Revue Des Deux Mondes*. 1900;70:161-179.
13. Schinke RJ, McGannon KR, Smith B, editors. *Routledge International Handbook of Sport Psychology*. London: Routledge; 2016.
14. Bertollo M, Filho E, Terry PC. *Advancements in Mental Skills Training: International Perspectives on Key Issues in Sport and Exercise Psychology*. London: Routledge; 2021.
15. Daley MM, Griffith K, Milewski MD, Christino MA. The Mental Side of the Injured Athlete. *J Am Acad Orthop Surg*. 2021;29(12):499-506. doi:10.5435/JAAOS-D-20-00974
16. Mendoza AM, Drescher MJ, Eberman LE. The Integration of Patient-Centered Care and the Biopsychosocial Model by Athletic Trainers in the Secondary School Setting. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(8):5480. Published 2023 Apr 12. doi:10.3390/ijerph20085480
17. Гинзбург, М. Л. Психические расстройства в спортивной медицине / М. Л. Гинзбург, Д. А. Старцев, А. И. Платова // *Современные тенденции развития адаптивной физической культуры и спортивной медицины: Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Малаховка, 30-31 октября 2019 года / Московская государственная академия физической культуры*. – Малаховка: Издательство "Канцлер", 2019. – С. 66-72.
18. Понизовский, П. А. Клиническая спортивная психиатрия - новая область знаний / П. А. Понизовский // *Независимый психиатрический журнал*. – 2013. – № 3. – С. 77-78.
19. Daley MM, Griffith K, Milewski MD, Christino MA. The Mental Side of the Injured Athlete. *J Am Acad Orthop Surg*. 2021;29(12):499-506. doi:10.5435/JAAOS-D-20-00974
20. Haugen E. Athlete mental health & psychological impact of sport injury. *Oper. Tech. Sports Med*. 2022; 30:150898. <https://doi.org/10.1016/j.otsm.2022.150898>
21. Rice SM, Purcell R, De Silva S, Mawren D, McGorry PD, Parker AG. The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Med*. 2016;46(9):1333-1353. doi:10.1007/s40279-016-0492-2
22. Aoyagi MW, Cohen AB, Poczwardowski A, et al. Models of performance excellence: four approaches to sport psychology consulting. *J. Sport Psychol. Action*. 2018; 9:94-110.
23. Bisbey TM, Reyes DL, Traylor AM, Salas E. Teams of psychologists helping teams: The evolution of the science of team training. *Am Psychol*. 2019;74(3):278-289. doi:10.1037/amp0000419
24. Bennett LM, Gadlin H. Collaboration and team science: from theory to practice. *J Investig Med*. 2012;60(5):768-775. doi:10.2310/JIM.0b013e318250871d

## SPORTS PSYCHOLOGY AND ITS ROLE IN MODERN MEDICINE: LITERATURE REVIEW

Pleshchev I.E.

Yaroslavl State Medical University" of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation, Yaroslavl

E-mail: [doctor.pleshyov@gmail.com](mailto:doctor.pleshyov@gmail.com)  
RSCI spin code: 3127-2856, AuthorID: 1105806;  
ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-1737-7328>  
Scopus ID: 58149163800

**Abstract.** Sports psychology as an academic field has existed for almost two centuries. A constant goal since its inception has been to understand how psychological techniques can improve athletic performance. In this article, we sought to synthesize the existing literature in order to gain an understanding of the overall impact of sports psychology on athletic performance.

This article examines how important psychology is for sports medicine and what sports psychologists do. It also provides an overview of how the principles and recommendations of sports psychologists are key assets in optimal support of athletes' health, performance and well-being.

**Materials and methods.** A systematic search was conducted in 3 databases: Scopus, Google Scholar and PubMed. The search strategy was developed without specific time and language constraints.

**Results.** Long-term observations show that the integration of sports psychology into medical practice contributes to the formation of stable skills of self-regulation and stress tolerance in athletes. The results confirm that an interdisciplinary approach creates the basis for the development of personalized medicine, where psychological techniques become an integral part of the treatment process of professional athletes. This opens up new opportunities for disease prevention and improving the quality of life of patients.

This review strengthens the evidence base for sports psychology methods and may be of great practical value to practitioners.

**Keywords:** sports psychology, athlete motivation, social cognition, stress regulation, coaching, group processes

**For citation** Pleshchev I.E. Sports psychology and its role in modern medicine: a review of the literature. // Medical psychology in Russia: online scientific journal. 2025. Vol. 17. No. 2 (87). Pp. 18-24. <https://doi.org/10.24884/2219-8245-2025-17-2-16-22>

**Conflict of interests:** The authors declare no conflict of interest  
The work was carried out without sponsorship

**Authors participation.** Pleshchev IE - the concept and design of research, collection and processing of material, writing, editing