

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2024. - № 34 (2)

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ТУРИЗМ

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)2.15](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)2.15)

---

УДК 159.9

## СИНДРОМ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

### **Чижова Екатерина Александровна**

ассистент кафедры клинической психологии Алтайского государственного университета, г. Барнаул, Россия.

ORCID 0000-0002-9289-5272 (M, PP). E-mail: [chizhova001@bk.ru](mailto:chizhova001@bk.ru).

### **Табурова Татьяна Сергеевна**

Кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии Алтайского государственного университета, г. Барнаул, Россия.

ORCID 0009-0004-4349-5098 (SI). E-mail: [taburova@mail.ru](mailto:taburova@mail.ru).

### **Кулагина Дарья Алексеевна**

преподаватель кафедры клинической психологии Алтайского государственного университета, г. Барнаул, Россия.

ORCID 0000-0003-1573-0789 (SI). E-mail: [psy.daria.kulagina@gmail.com](mailto:psy.daria.kulagina@gmail.com).

## OVERTRAINING SYNDROME IN HIGH-PERFORMANCE SPORTS

### **Ekaterina Alexandrovna Chizhova**

Assistant at the Department of Clinical Psychology, Altai State University, Barnaul, Russia.

ORCID 0000-0002-9289-5272 (M, PR). E-mail: [chizhova001@bk.ru](mailto:chizhova001@bk.ru).

### **Taburova Tatyana Sergeevna**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Clinical Psychology, Altai State University, Barnaul, Russia.

ORCID 0009-0004-4349-5098 (SI). E-mail: [taburova@mail.ru](mailto:taburova@mail.ru).

### **Kulagina Darya Alekseevna**

Lecturer at the Department of Clinical Psychology of Altai State University, Barnaul, Russia.

ORCID 0000-0003-1573-0789 (SI). E-mail: [psy.daria.kulagina@gmail.com](mailto:psy.daria.kulagina@gmail.com).

Следует цитировать / Citation:

Чижова Е.А., Табунова Т.С., Кулагина Д.А.. Синдром перетренированности в спорте высших достижений // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2024. №2 (34). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)2.15](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)2.15)

Chizhova E.A., Taburova T.S., Kulagina D.A.. (2024) Overtraining syndrome in high-performance sports. Health, physical culture and sports, 2(34). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)2.15](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)2.15)

Поступило в редакцию / Submitted 2024

Принято к публикации / Accepted. 2024

---

**Аннотация:** В связи с повышенными требованиями к личности спортсменов высокого класса спорт высших достижений часто определяют как экстремальный вид деятельности. Экстремальность в спорте высших достижений обусловлена объективными факторами: большие физические и эмоциональные нагрузки, ограничения, свойственные тренировочному периоду, опасные ситуации, жесткие условия отбора в команду и предсоревновательной подготовки, а также высокая конкуренция, характерная для любого вида спорта. Все это, как правило, может привести спортсменов к различным эмоциональным нарушениям, в том числе к эмоциональному выгоранию и синдрому перетренированности. Несмотря на широкий интерес к психологии спорта, отмечается недостаток исследований, направленных на изучение эмоциональных особенностей спортсменов высокого класса. Так же мало изучена проблема психологической подготовки спортсменов к соревновательным выступлениям. В связи с этим, целью исследования является, изучение синдрома перетренированности в спорте высших достижений. Так как пренебрегая рекомендациями относительно этапов тренировок и не учитывая особенности возникновения стресса у спортсмена, возрастает риск развития различных эмоциональных и физических нарушений, что вследствие может привести к раннему завершению спортивной карьеры и долгосрочной комплексной реабилитации.

Изучение эмоционального состояния спортсменов проводилось с помощью следующих методов сбора эмпирических данных: Госпитальная шкала депрессии и тревоги (HADS), Самооценка психических состояний (Г. Айзенк), Методика определения доминирующего состояния: краткий вариант (Л.В. Куликов). Математико-статистические методы обработки данных: U-критерий Манна-Уитни, Критерий Краскела-Уоллиса. Обработка данных проводилась с помощью пакета прикладных программ статистической обработки данных «SPSS» 23.

**Ключевые слова:** спорт высших достижений, эмоциональное выгорание, перетренированность, эмоциональные нарушения, стресс.

**Abstract:** Due to the increased demands on the personality of high-class athletes, high-performance sports are often defined as an extreme type of activity. The extremity in the sport of higher achievements is due to objective factors: high physical and emotional loads, limitations inherent in the training period, dangerous situations, harsh conditions for team selection and pre-competitive training, as well as high competition characteristic of any sport. All this can usually lead athletes to various emotional disorders, including emotional burnout and overtraining syndrome. Despite the wide interest in sports psychology, there is a lack of research aimed at studying the emotional characteristics of high-class athletes. The problem of psychological preparation of athletes for competitive performances has also been poorly studied. In this regard, the aim of the study is to study the overtraining syndrome in high-performance sports. Since neglecting the recommendations regarding the stages of training and not taking into account the peculiarities of stress in an athlete, the risk of developing various emotional and physical disorders increases, which as a result can lead to an early end to a sports career and long-term comprehensive rehabilitation.

The study of the emotional state of athletes was carried out using the following methods of collecting empirical data: the Hospital scale of depression and anxiety (HADS), Self-assessment of mental states (G. Aizenk), the method of determining the dominant state: a short version (L.V. Kulikov). Mathematical and statistical methods of data processing: Mann-Whitney U-criterion,

---

Kraskel-Wallis criterion. Data processing was carried out using the statistical data processing software package "SPSS" 23.

**Keywords:** high-performance sports, emotional burnout, overtraining, emotional disorders, stress.

**Введение.** Экстремальная деятельность — это деятельность, которая является для человека трудновыполнимой и требует готовности к предельному или около- предельному напряжению психических и физиологических способностей.

Изучением и описанием данного явления занимались отечественные и зарубежные психологи, к ним относятся: В.И. Лебедев, И.Г. Малкина-Пых, Б.А. Смирнов, С.Л. Соловьев, Ф.Е. Василюк, И.Г. Мосягин и др. Как было упомянуто выше, для совершенствования спортсмена в каком-либо виде спорта требуются непрерывные круглогодичные тренировки. Тренировочный процесс принято подразделять на отдельные периоды, каждый из которых отличается интенсивностью, методами, длительностью и подготовкой (Mischenko, 2021, Romanova, 2023, Kryzhevsky, 2022).

Существует общепринятая периодизация тренировочного процесса, созданная советским ученым Л.П. Матвеевым в которой выделяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный (восстановительный).

Подготовительный период (период фундаментальной тренировки) имеет два этапа: обще-подготовительный (базовый) и специально подготовительный.

Основные задачи обще-подготовительного этапа заключаются в повышение уровня физической подготовленности спортсмена, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, а также изучение новых сложных соревновательных программ.

На специально-подготовительном этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, а также повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Соревновательный период заключается в повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижения высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Основными задачами переходного периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание уделяется полноценному физическому и особенно психическому восстановлению.

Наиболее напряженным является предсоревновательный период, исследователи (А.Ц. Пуни, Г.Д. Горбунов, А.В. Алексеев, Ю.Л. Ханин, Л. Харди, В.Ф. Сопов и др.) выделяют предстартовые состояния, как отдельный вид стресса. Те эмоции, которые испытывает спортсмен в этом состоянии, с одной стороны, способствуют его мобилизации и раскрытию внутриличностных ресурсов, а с другой стороны, могут мешать эффективности деятельности: все зависит от эмоциональных особенностей каждого человека. Негативное влияние на включение внутриличностных ресурсов при выполнении спортивной деятельности оказывает как отсутствие волнения, что является признаком эмоционального перегорания, так и слишком высокий уровень волнения, который приводит к возникновению «тоннельного мышления», невозможности объективной оценки ситуации. (Gryaznykh, 2021, Vocharin, 2023, Ворожейкин, 2020).

---

Каждый из описанных выше тренировочных периодов сопровождается различными психическими состояниями, которые вызывают неоднозначные изменения в организме спортсмена и по-разному влияют на его деятельность. Чаще всего встречаются следующие психические состояния:

– Тревожность - является наиболее распространенным состоянием у спортсменов, которое чаще всего возникает во время предсоревновательного и соревновательного периодов. Среди симптомов состояния тревожности выделяют следующие: сомнения относительно своей деятельности, замедление двигательных реакций, нарушение дыхательного цикла и т.д. Состояние тревожности может усугубиться при сильной неуверенности спортсмена;

– Страх - чаще всего возникает перед выполнением опасных спортивных упражнений и перед встречей с сильным соперником. Среди симптомов состояния страха выделяют следующие: увеличение частоты сердечных сокращений, побледнение или покраснение кожных покровов, расширение зрачков, тремор и т.д. Важно понимать, что на протекание состояния страха и других психических состояний влияют личностные особенности спортсмена (свойства нервной системы, волевые качества и т.д.);

– Монотония - данное состояние характеризуется падением интереса к тренировочной работе, преждевременной усталостью, ослаблением внимания, чувством неудовлетворенности, сонливостью и т.д.;

– Психическое пресыщение - данное состояние как правило появляется вслед за монотонией, но может развиваться и самостоятельно. Среди симптомов данного состояния выделяют: возбужденность, раздражительность, снижение частоты сердечных сокращений и дыхания;

– Неуверенность – данное состояние является результатом оценки и завышенных ожиданий, относительно предстоящей предстартовой или соревновательной ситуации. Чаще всего при возникновении данного состояния запланированный результат не достигается, так как неуверенность отрицательно сказывается на предстоящей деятельности и работоспособности спортсмена;

– Фрустрация – как правило, данное состояние выражается в характерных особенностях переживания и поведения человека, вызываемое объективно непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели (Н.Д. Левитов, 1967). Состояние фрустрации возникает в спорте довольно часто, когда физическое, социальное воображаемое препятствие мешает действию, направленному на достижение цели. Г. Селье описывал фрустрацию как «стресс рухнувшей надежды»;

Низкий уровень сопротивляемости к фрустрации имеет деструктивное воздействие на личность спортсмена и заключается в следующем: нарушение координации, различные когнитивные искажения в следствии которых спортсмен не видит альтернативных путей или других целей в жизни, а также эмоциональная нестабильность. Помимо этого, с усилением фрустрации происходит генерализация агрессии, усиливаются расплывчатость и неуловимость ее источника, появляется импульсивность и беспорядочные действия.

Чаще всего состояние фрустрации в спорте возникает после неудачных действий спортсмена, при котором мотив остается неудовлетворенным. Другими словами, на возникновение фрустрации влияют завышенные ожидания спортсмена и их несоответствие с действительностью.

Существует несколько форм поведения при фрустрации:

---

– Экстрапунитивная форма (раздражение, повышенная чувствительность, досада, озлобленность, упрямство, стремление к достижению поставленной цели);

– Интрапунитивная форма (тревожность, обвинение самого себя в неудачах и т.д.);

– Импунитивная форма (произошедшие ситуации рассматриваются спортсменом как малозначащие, исправимые в будущем, тем самым спортсмен не заостряет на них свое внимание);

– Стресс- является целостным психофизиологическим состоянием личности, которое возникает в трудной ситуации, связанное с положительным отношением к выполняемой деятельности, характеризуется сознательной ответственностью и сопровождается неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями. В состоянии стресса могут возникать как положительные, так и отрицательные изменения в выполняемой деятельности. Динамика состояния стресса обусловлена свойствам нервной системы. Уровень достижений спортсмена в состоянии стресса определяется степенью развития стресса и силой нервной системы.

В современной научной литературе по термину «стресс» понимают различные состояния личности и организма. Это могут быть состояния, при которых человек находится в пределах физиологических и психологических границ психоэмоционального напряжения, так же эти состояния могут проявляться на грани патологии, психической дезадаптации и длительного эмоционального напряжения.

Изучением стресса, занимались такие выдающиеся ученые как: Г. Селье, Р. Лазарус, С.А. Разумов, Ю.А. Александровский, В.Д. Менделевич, Г.В. Зелевский и др.

В своих трудах Г. Селье выделял три стадии развития стресса:

1. Стадия тревожности характеризуется тем, что под воздействием психотравмирующих факторов у человека возникает беспокойство, тревога, перестраиваются физиологические функции организма (ЧСС, дыхание, артериальное давление). Снижается сопротивляемость организма. Затем постепенно начинается мобилизация внутренних адаптационных резервов, защитных сил, раскрываются дополнительные возможности, активизируются психические процессы. За счет этого до определенного предела повышается эффективность деятельности.

2. Стадия сопротивления следует за стадией тревожности. Организм человека, его психика перестраиваются, приспособляются, адаптируются к новым условиям деятельности, активно расходуя внутренние ресурсы. После относительной стабилизации в результате продолжающегося воздействия экстремальной ситуации наступает ослабление организма, снижается работоспособность и начинается спад.

3. Стадия истощения характеризуется истощением «адаптационной энергии», приводящим к дезорганизации деятельности, нервно-эмоциональному срыву. Признаки этой стадии, следующие: ослабление физической и волевой активности, притупление психических процессов (мышления, восприятия, памяти, внимания), заторможенность в принятии решений, беспричинное раздражение и т.п.

С.А. Разумов разделял стрессоры на четыре группы:

1. Стрессоры активной деятельности: экстремальные, производственные (большая ответственность), психосоциальной мотивации (соревнования);

2. Стрессоры оценок (оценка предстоящей, настоящей или прошедшей деятельности): «старт»- стрессоры и стрессоры памяти, Стрессоры побед и поражений, стрессоры зрелищ;

3. Стрессоры рассогласования деятельности: стрессоры разобщения (конфликты), стрессоры психосоциальных и физиологических ограничений (сенсорная и мускульная депривация, заболевания ограничивающие обычные сферы общения и деятельности, голод);

4. Физические и природные стрессоры: физические нагрузки, хирургические вмешательства, травмы, жара, темнота, высота и т.д.).

Таким образом пренебрегая рекомендациями относительно этапов тренировок и не учитывая особенности возникновения стресса у спортсменов высокого класса, возрастает риск развития синдрома перетренированности, который заключается в нарушении координации взаимодействия между корой головного мозга и подкорковыми отделами, ведущему к автономному (симпатико-парасимпатическому) дисбалансу, являющемуся главным звеном патогенеза, опосредующим все дальнейшие нарушения регуляции функционирования органов и систем. Изучением данного синдрома занимались такие исследователи как: Л.А. Бутченко, В.Л. Карпман, В.Н. Платонов и др. При возникновении синдрома перетренированности достигнутые в результате тренировочного процесса приспособительные реакции, сменяются неблагоприятными, приводящими в результате к пред-патологическим и патологическим изменениям в отдельных органах и системах. Согласно мнению зарубежных специалистов (R. Meeusen, M. Duclos) роль в генезе и сущности синдрома перетренированности отводится нарушениям процессов суперкомпенсации, которые в норме требуются для эффективного тренировочного процесса.

Перетренированность является специфической для спорта патологией. Л.Н. Марков один из крупнейших в мире специалистов в области спортивной медицины, выделил 3 стадии перетренированности:

1. Первая стадия отвечает за снижение экономичности работы, ее выполнение требует больших усилий, помимо этого проявляются признаки нарушений в эмоциональной сфере – снижается желание тренироваться, повышается раздражительность, нарушается сон и т.д. Для того что бы устранить данные признаки и нормализовать состояние спортсмена, достаточно снизить нагрузку, сделать тренировочный процесс более разнообразным, т.е. изменить направленность тренировочного процесса, чаще прибегать к средствам активного отдыха и восстановительных процедур;

2. На второй стадии происходит усугубление клинических признаков, характерных для первой стадии. Данные признаки проявляются не только во время тренировочного процесса, но и в состоянии покоя. Снижается работоспособность, удлиняется период восстановления после нагрузок и т.д.

Спортсмену, который оказался на данной стадии, необходимо стационарное обследование и комплексное лечение, включающее в себя фармакологические, физиотерапевтические и психотерапевтические средства;

3. Для третьей стадии характерно усугубление симптомов, относящихся ко второй стадии. Так же к ним присоединяются изменения в органах в виде выраженных дистрофических процессов, часто приводящих к сложным нарушениям работы сердца, легких, почек и т.д. В данном случае спортсменам необходимо длительное лечение с применением соответствующих средств фармакологического, функционального и психотерапевтического характера.

Любой из перечисленных выше этапов в большей мере проявляется в психических симптомах, чем в физиологических проявлениях. Объективными симптомами, свидетельствующими о развитии синдрома перетренированности, являются: раздражительность,

напряженность, беспокойство, плохое настроение, беспокойство, подавленность, апатия, безразличие, агрессия, депрессия, уныние, расстройство сна, нежелание тренироваться. Их появление является провоцирующим фактором в развитии синдрома перетренированности в отношении разных органов и систем организма. Измененное психическое состояние постепенно дополняется негативными изменениями спортивно-педагогического, физиологического, нейроэндокринного и психоиммунного характера, увязывая реакции психики спортсмена с его работоспособностью, интенсивностью реакций восстановления и другими количественными и качественными характеристиками тренировочного процесса.

**Материалы и методы исследования.** Госпитальная шкала депрессии и тревоги (HADS), Самооценка психических состояний (Г. Айзенк), Методика определения доминирующего состояния: краткий вариант (Л.В. Куликов). Математико-статистические методы обработки данных: U-критерий Манна-Уитни, Критерий Краскела-Уоллиса. Обработка данных проводилась с помощью пакета прикладных программ статистической обработки данных «SPSS» 23;

– Эмпирическая база: в исследовании приняли участие 50 спортсменов высокого класса, из которых 23 человека находились на соревновательном этапе, 27 человек предсоревновательном этапе. Контрольная группа состояла из 40 человек не занимающихся.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для выявления динамики симптомов перетренированности, спортсмены высокого класса были разделены по тренировочным периодам, а именно «соревновательный период» и «предсоревновательный период», далее для выявления достоверности различий среди показателей «Тревожность», «Фрустрация», «Агрессивность» и «Ригидность», по методике «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк) был использован непараметрический метод математической статистики критерий Краскела-Уоллиса, который позволил на уровне значимости  $p < 0,05$  выявить достоверные различия в средних значениях у трех групп испытуемых ( Таблица 1).

Таблица 1

**Результаты критерия Краскела-Уоллиса по опроснику  
«Самооценка психических состояний» (Г.Айзенк)**

Самооценка психических состояний	Тренировочный этап	Кол-во человек	Средний ранг	Хи-квадрат	p
Тревожность	Предсоревновательный	27	31,50	0,691	0,708
	Соревновательный	23	34,50		
	Не занимаюсь спортом	40	30,26		
Фрустрация	Предсоревновательный	27	32,02	1,317	0,518
	Соревновательный	23	37,50		
	Не занимаюсь спортом	40	30,10		
Агрессивность	Предсоревновательный	27	30,26	0,691	0,708
	Соревновательный	23	31,50		
	Не занимаюсь спортом	40	34,50		
Ригидность	Предсоревновательный	27	31,58	0,467	0,049
	Соревновательный	23	34,76		
	Не занимаюсь спортом	40	31,32		

В результате выявлены достоверные различия уровня психических свойств у спортсменов высокого класса в предсоревновательном и соревновательном периодах, а также не спортсменов по шкале «Ригидность». По остальным шкалам значимых различий не обнаружено.

Результаты применения критерия Краскела-Уоллиса показали, что у спортсменов высокого класса в соревновательный период ( $\chi^2 = 0,467$ ;  $p = 0,049$ ) более выражена ригидность в поведении, чем у спортсменов во время предсоревновательного периода, а также у людей, не занимающихся спортом. Для спортсменов во время соревновательного периода характерны стресс и негативные эмоциональные состояния. Находясь в такой среде поведение может приобрести ригидный характер, что может проявляться в неизменности поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке и жизни.

Фрустрация так же наиболее характерна для спортсменов высокого класса во время соревновательного периода, данные различия статистически не значимы ( $\chi^2 = 1,317$ ;  $p = 0,518$ ). Мы полагаем что это связано с завышенными ожиданиями от соревнований и выступлений, которые, к сожалению, не всегда заканчиваются положительными оценками и призовыми местами. В связи с этим спортсмен, не удовлетворив свою потребность может замыкается в себе, ощущать тревожность и раздражительность.

Далее мы рассмотрим результаты исследования по методике «HADS», и сможем изучить тревогу и агрессию в различные тренировочные периоды (Таблица 2).

Таблица 2

Результаты критерия Краскела-Уоллиса по опроснику «HADS»

	Тренировочный этап	Кол-во человек	Средний ранг	Хи-квадрат	p
Тревога	Предсоревновательный	27	31,58	6,306	0,043
	Соревновательный	23	38,17		
	Не занимаюсь спортом	40	24,98		
Депрессия	Предсоревновательный	27	27,19	3,084	0,214
	Соревновательный	23	38,15		
	Не занимаюсь спортом	40	33,77		

В результате выявлены достоверные различия у спортсменов высокого класса в предсоревновательном и соревновательном периодах, а также не спортсменов по шкале «Тревожность». По остальным шкалам значимых различий не обнаружено.

Результаты применения критерия Краскела-Уоллиса представленные в таблице 3 показали, что у спортсменов высокого класса в соревновательный период более выражена тревога ( $\chi^2 = 6,306$ ;  $p = 0,043$ ), чем у спортсменов во время предсоревновательного периода, а также у людей, не занимающихся спортом.

Так как для спортсменов высокого класса соревнования являются достаточно значимым событием, часто, в связи с этим возникает предстартовое волнение, которое так же может сопровождаться тревогой. Результаты по шкале «депрессия» так же имеют различия, но не являются значимыми ( $\chi^2 = 3,084$ ;  $p = 0,214$ ). Данные результаты связаны с тем, что соревновательный период часто сопровождается предстартовой апатией, именно поэтому результаты по шкале «депрессия» в группе «соревновательный период», значительно больше чем в шкалах «предсоревновательный период» и «не занимаюсь спортом».

Для определения доминирующего состояния личности были рассмотрены результаты по методике Л.В. Куликова, которые позволят диагностировать относительно устойчивые (доминирующие) состояния у группы спортсменов высокого класса в различные тренировочные периоды, а также у не спортсменов.

В результате выявлены достоверные различия у спортсменов высокого класса в предсоревновательном и соревновательном периодах, а также не спортсменов по шкалам «(То) Тонус: высокий-низкий», «(Ус) Устойчивость-неустойчивость эмоционального тона». По остальным шкалам значимых различий не обнаружено.

Результаты применения критерия Краскела- Уоллиса показали, что у спортсменов высокого класса в соревновательный период ( $\chi^2 = 1,344$ ;  $p=0,047$ ) менее выражена активность, чем у спортсменов во время предсоревновательного периода, а также у людей, не занимающихся спортом. Для спортсменов высокого класса в соревновательный период характерна усталость, несобранность, вялость, инертность, низкая работоспособность. Так же они склонны к проявлениям астенических реакций на возникающие трудности.

Различия средних значений по шкале «(Ус) Устойчивость-неустойчивость эмоционального тона» ( $\chi^2 = 1,999$ ;  $p=0,02$ ), говорят о том, что у спортсменов высокого класса во время соревновательного периода снижается эмоциональная устойчивость, легко возникает эмоциональное возбуждение, настроение изменчиво, повышена раздражительность и преобладает негативный эмоциональный тон (Таблица 3).

Таблица 3

**Результаты критерия Краскела-Уоллиса по методике определения доминирующего состояния Л.В. Куликова**

Доминирующее состояние	Тренировочный этап	Кол-во человек	Средний ранг	Хи-квадрат	p
(Ак) Активное — пассивное отношение к жизненной ситуации	Предсоревновательный	27	31,60	0,833	0,659
	Соревновательный	23	31,32		
	Не занимаюсь спортом	40	36,69		
(То) Тонус: высокий-низкий	Предсоревновательный	27	34,46	1,344	0,047
	Соревновательный	23	29,65		
	Не занимаюсь спортом	40	35,36		
(Сп) Спокойствие-тревога	Предсоревновательный	27	32,17	0,17	0,919
	Соревновательный	23	31,92		
	Не занимаюсь спортом	40	34,38		
(Ус) Устойчивость-неустойчивость эмоционального тона	Предсоревновательный	27	29,76	1,999	0,0226
	Соревновательный	23	26,88		
	Не занимаюсь спортом	40	35,98		
(Уд) Удовлетворенность-неудовлетворенность жизнью в целом	Предсоревновательный	27	33,10	0,523	0,77
	Соревновательный	23	30,26		
	Не занимаюсь спортом	40	34,73		
(По) Положительный-отрицательный образ самого себя	Предсоревновательный	27	32,23	0,891	0,641
	Соревновательный	23	30,38		
	Не занимаюсь спортом	40	36,54		

**Выводы и практические рекомендации.** Анализируя результаты исследования мы видим, что у людей, не занимающихся спортом более положительное эмоциональное состояние, нежели чем у спортсменов высокого класса. Спортсмены чаще сталкиваются с фрустрацией, тревожностью и депрессивной симптоматикой, что на наш взгляд является следствием высоких нагрузок и строгого режима, которые сопровождают спортсмена на всех тренировочных этапах.

Каждый из тренировочных этапов сопровождается различными психическими состояниями, которые вызывают неоднозначные изменения в организме спортсмена и по-разному влияют на его деятельность. Чаще всего встречаются следующие психические состояния: состояние тревожности, состояние страха, состояние фрустрации, состояние психического пресыщения и состояние неуверенности. Все эти состояния часто воспринимаются как норма соревновательного этапа и игнорируются спортсменами. Пренебрегая рекомендациям относительно своего эмоционального состояния у спортсменов высокого класса, возникает риск развития стресса и серьезных эмоциональных нарушений с последующим прерыванием спортивной деятельности и долгим восстановительным процессом, который сопровождается комплексным лечением. К психологическому стрессу спортсменов высокого класса могут привести как физические, так и эмоциональные стрессовые факторы. Так к физическим факторам, развивающим стрессовое состояние спортсменов высокого класса, можно отнести различные травмы, болезни, погодные условия и т.д. К эмоциональным факторам относятся конфликты в команде, состояние тревожности и страха, завешенные ожидания и несовпадения ожиданий с действительностью, неуверенность и т.д.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.**

Аболин Л. М. Эмоциональные механизмы продуктивных форм соревновательной деятельности спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2006. № 12.

Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина. М.: Юрайт, 2023.

Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023.

Бермудек А. Т., Сурков Х.Н. Формы и функции самоконтроля спортсменов в соревновательной деятельности // Практическая психология в спорте: Тез. докл. Москва, 2010.

Бреслав Г. М. Психология эмоций: учебное пособие. 4-е изд., перераб. М. : Смысл. 2016.

Ворожейкин, А. В. Состояние и перспективные направления научных исследований по виду спорта "Рукопашный бой" на основе анализа научно-методической литературы / А. В. Ворожейкин, П. И. Тюпа, А. П. Волков // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2020. – № 1(17). – С. 133-146.

Ильин Е. П. Психология спорта. Санкт-Петербург : Питер, 2010.

Ильин Е. П. Эмоции и чувства. Санкт – Петербург : Питер, 2001. ISBN 978-5-4237-0059-1

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2024. - № 34 (2)

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ТУРИЗМ

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)2.15](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)2.15)

---

Киселев Л. В. Системный подход к оценке адаптации в спорте. Красноярск : Красноярский университет, 2012.

Кочеткова А. И., Кочетков П. Н. Психологические механизмы командообразования. — М.: Юрайт. 2024.

Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В. Психология физической культуры и спорта. — М.: Юрайт. 2023.

Немов Р. С. Общая психология. Познавательные процессы и психические состояния. — М.: Юрайт. 2024.

Немов Р. С. Психология. — М.: Юрайт. 2024. С. 15-30.

Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. М.: Юрайт, 2023.

Смоленский А.В., Беличенко О.И., Тарасов А.В. Заболевания спортсменов. Учебник. М.: Спорт, 2020.

Собольников В. В. Психология профессиональной деятельности в экстремальных условиях. — М.: Юрайт. 2024.

Соколовская С. В. Психология физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023

Яковлев Б. П. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. ISBN: 978-5-507-48252-8

Alves N. R., Pena Costa L. O., Samulski D. M. Monitoring and prevention overtraining in athletes // Rev Bras Medical Esporte. 2006. 12 (5).

Cardiac diagnostics of student-athletes by the HRV method / I. Bocharin, M. Guryanov, M. Kolokoltsev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 6. – P. 3496-3503. – DOI 10.7752/jpes.2021.06473.

Decroix L, Piacentini M. F., Rietjens G., Meeusen R. Monitoring Physical and Cognitive Overload During a Training Camp in Professional Female Cyclists // Int J Sports Physiol Perform. 2016 Oct; 11 (7).

Effect of carbohydrate intake on endogenous hormones: Anabolic and catabolic orientation content of highly qualified sportsmen–combat athletes / A. Gryaznykh, M. Butakova, L. Grebenyuk [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 3. – P. 1421-1428. – DOI 10.7752/jpes.2021.03181.

---

Enhancing physical and functional fitness through the integration of health fitness elements in young gymnasts / E. V. Romanova, A. V. Vorozheikin, O. V. Bayankin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2023. – Vol. 23, No. 10. – P. 2685-2691. – DOI 10.7752/jpes.2023.10307.

Hohl R., Ferrareso R. L., De Oliveira R. B., et al. Development and characterization of an overtraining animal model // Med Sci Sports Exerc. 2009 May. 41 (5). 1155-63.

Jordalen G., Lemyre P. N., Durand-Bush N. Exhaustion Experiences in Junior Athletes: The Importance of Motivation and Self-Control Competencies // Front Psychol. 2016 Nov 24. 7. 1867.

Media project to improve digital competencies of sports coaches / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 6. – P. 3527-3533. – DOI 10.7752/jpes.2021.06477.

Meeusen R., Duclos M., Foster F. C., et al. Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science (ECSS) and the American College of Sports Medicine (ACSM) // European Journal of Sport Science. 2013. 13(1). 1-24. DOI:10.1080/17461391.2012.730061

The use of "COMBI" training method for developing technical competence in 7-8-year-old football players / P. Kryzhevsky, N. Mischenko, M. Kolokoltsev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22, No. 1. – P. 153-159. – DOI 10.7752/jpes.2022.01019.

## REFERENCES

Abolin L. M. Emotional mechanisms of productive forms of competitive activity of athletes // Theory and practice of physical education. 2006. No. 12.

Andrianova E. Yu. Sports medicine. Moscow: Yurait, 2023.

Babushkin G. D. Psychological and pedagogical features of training athletes for competitive activity. Textbook for universities, 3rd ed. Moscow: Lan, 2023.

Bermudek A. T., Surkov H. N. Forms and functions of self-control of athletes in competitive activity // Practical psychology in sports: Abstract. reports. Moscow, 2010.

Breslav G. M. Psychology of emotions: textbook. 4th ed., revised. Moscow: Smysl. 2016.

Vorozheikin, A. V. The state and promising directions of scientific research in the sport "Hand-to-hand combat" based on the analysis of scientific and methodological literature / A. V. Vorozheikin, P. I. Tyupa, A. P. Volkov // Human health, theory and methodology of physical education and sports. - 2020. - No. 1 (17). - P. 133-146.

Ilyin E. P. Psychology of sports. St. Petersburg: Piter, 2010.

Ilyin E. P. Emotions and feelings. St. Petersburg: Piter, 2001. ISBN 978-5-4237-0059-1

Kiselev L. V. Systems approach to assessing adaptation in sports. Krasnoyarsk: Krasnoyarsk

University, 2012.

Kochetkova A. I., Kochetkov P. N. Psychological mechanisms of team building. - М.: Yurait. 2024.

Lovyagina A. E., Ilyina N. L., Mednikov S. V. Psychology of physical education and sports. - М.: Yurait. 2023.

Nemov R. S. General psychology. Cognitive processes and mental states. - М.: Yurait. 2024.

Nemov R. S. Psychology. - М.: Yurait. 2024. P. 15-30.

Nikitushkin V. G., Chesnokov N. N., Chernysheva E. N. Health technologies in the system of physical education. М.: Yurait, 2023.

Smolensky A.V., Belichenko O.I., Tarasov A.V. Diseases of athletes. Textbook. М.: Sport, 2020.

Sobolnikov V.V. Psychology of professional activity in extreme conditions. - М.: Yurait. 2024.

Sokolovskaya S.V. Psychology of physical education and sport. Textbook for secondary vocational education. М.: Lan, 2023

Yakovlev B.P. Psychological and pedagogical features of athletes' preparation for competitive activity. Textbook for secondary vocational education. М.: Lan, 2023. ISBN: 978-5-507-48252-8

Alves N.R., Pena Costa L.O., Samulski D.M. Monitoring and prevention overtraining in athletes // Rev Bras Medical Esporte. 2006. 12 (5).

Cardiac diagnostics of student-athletes by the HRV method / I. Bocharin, M. Guryanov, M. Kolokoltsev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 6. – P. 3496-3503. – DOI 10.7752/jpes.2021.06473.

Decroix L, Piacentini M. F., Rietjens G., Meeusen R. Monitoring Physical and Cognitive Overload During a Training Camp in Professional Female Cyclists // Int J Sports Physiol Perform. 2016 Oct; 11 (7).

Effect of carbohydrate intake on endogenous hormones: Anabolic and catabolic orientation content of highly qualified sportsmen–combat athletes / A. Gryaznykh, M. Butakova, L. Grebenyuk [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 3. – P. 1421-1428. – DOI 10.7752/jpes.2021.03181.

Enhancing physical and functional fitness through the integration of health fitness elements in young gymnasts / E. V. Romanova, A. V. Vorozheikin, O. V. Bayankin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2023. – Vol. 23, No. 10. – P. 2685-2691. – DOI 10.7752/jpes.2023.10307.

Hohl R., Ferraresso R. L., De Oliveira R. B., et al. Development and characterization of an overtraining animal model // Med Sci Sports Exerc. 2009 May. 41 (5). 1155-63.

Jordalen G., Lemyre P. N., Durand-Bush N. Exhaustion Experiences in Junior Athletes: The Importance of Motivation and Self-Control Competencies // Front Psychol. 2016 Nov 24. 7. 1867.

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2024. - № 34 (2)

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ТУРИЗМ

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)2.15](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)2.15)

---

Media project to improve digital competencies of sports coaches / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 6. – P. 3527-3533. – DOI 10.7752/jpes.2021.06477.

Meeusen R., Duclos M., Foster F. C., et al. Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science (ECSS) and the American College of Sports Medicine (ACSM) // European Journal of Sport Science. 2013. 13(1). 1-24. DOI:10.1080/17461391.2012.730061

The use of "COMBI" training method for developing technical competence in 7-8-year-old football players / P. Kryzhevsky, N. Mischenko, M. Kolokoltsev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22, No. 1. – P. 153-159. – DOI 10.7752/jpes.2022.01019.

### **Сведения об авторах**

#### **Чижова Екатерина Александровна**

ассистент кафедры клинической психологии Алтайского государственного университета, г. Барнаул, Россия.

ORCID 0000-0002-9289-5272 (M, PP). E-mail: [chizhova001@bk.ru](mailto:chizhova001@bk.ru).

#### **Табурова Татьяна Сергеевна**

Кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии Алтайского государственного университета, г. Барнаул, Россия.

ORCID 0009-0004-4349-5098 (SI). E-mail: [taburova@mail.ru](mailto:taburova@mail.ru).

#### **Кулагина Дарья Алексеевна**

преподаватель кафедры клинической психологии Алтайского государственного университета, г. Барнаул, Россия.

ORCID 0000-0003-1573-0789 (SI). E-mail: [psy.daria.kulagina@gmail.com](mailto:psy.daria.kulagina@gmail.com).

#### **Ekaterina Alexandrovna Chizhova**

Assistant at the Department of Clinical Psychology, Altai State University, Barnaul, Russia.

ORCID 0000-0002-9289-5272 (M, PR). E-mail: [chizhova001@bk.ru](mailto:chizhova001@bk.ru) .

#### **Taburova Tatyana Sergeevna**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Clinical Psychology, Altai State University, Barnaul, Russia.

ORCID 0009-0004-4349-5098 (SI). E-mail: [taburova@mail.ru](mailto:taburova@mail.ru).

#### **Kulagina Darya Alekseevna**

Lecturer at the Department of Clinical Psychology of Altai State University, Barnaul, Russia.

ORCID 0000-0003-1573-0789 (SI). E-mail: [psy.daria.kulagina@gmail.com](mailto:psy.daria.kulagina@gmail.com).