

в различные периоды спортивной подготовки и зависят от направленности и интенсивности физических нагрузок.

2. Наиболее информативными морфофункциональными показателями гонщика являются: оценка морфологического статуса (% мышечной и жировой массы), показатель уровня анаэробной подготовленности (средняя относительная мощность в Вингейт-тесте), скоростные способности спортсмена (результат в беге на 30 м). Они имеют наибольшую корреляцию с результативностью на соревнованиях (ММ:  $r=-0,553$ ; при  $p<0,05$ , ЖМ:  $r=0,536$  при  $p<0,05$ , «бег на 30 м»:  $r=0,557$  при  $p<0,05$ , Wсред:  $r=-0,69$ , при  $p<0,01$ ).

1. Борилкевич, В. Е. Сравнительная физиологическая характеристика спортивной аэробики / В. Е. Борилкевич, Н. Н. Кузьмин, А. А. Сомкин // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 3. – С. 44–45.

**Зборовский К.Э.**, канд. мед. наук, доцент,

**Аринчина Н.Г.**, канд. мед. наук, доцент,

**Гаевская-Гришанович О.Н.**

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь

## **ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК НА СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА И ЕГО УСПЕШНОСТЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**Аннотация.** Выявлены особенности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на состояние спортсмена и его успешность в зависимости от уровня спортивной квалификации. Установлено, что по мере снижения уровня спортивной квалификации у студентов уменьшались проявления таких качеств, как сила, воля, креативность, экстраверсия; отмечалось снижение уровня позитивной самооценки. Эти лица выполняли тренировочные и соревновательные нагрузки со значительным напряжением, реагируя на множество психологических проблем, на зрительные, акустические, тактильные помехи, часто встречающиеся в условиях спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** студенты; уровень спортивной квалификации; самооценка личности; стресс-симптомы в спорте.

**Zbarouski K.**, Ph.D., Associate Professor,

**Arinchina N.**, Ph.D., Associate Professor,

**Gaevskaia-Grishanovich O.**

Belarusian State University of Physical Culture,

Minsk, Republic of Belarus

---

## THE INFLUENCE OF TRAINING AND COMPETITIVE LOADS ON THE CONDITION OF THE ATHLETE AND HIS SUCCESS, DEPENDING ON THE LEVEL OF SPORTS QUALIFICATION

---

**Abstract.** The peculiarities of the influence of training and competitive loads on the condition of an athlete and his success depending on the level of sports qualification are revealed. It was found that as the level of sports qualifications decreased, students' manifestations of such qualities as strength, will, creativity, extraversion decreased; there was a decrease in the level of positive self-esteem. These individuals performed training and competitive loads with considerable stress, responding to a variety of psychological problems, visual, acoustic, tactile interference, often encountered in conditions of sports activity.

**Keywords:** students; the level of sports qualifications; self-esteem of the individual; stress symptoms in sports.

**Введение.** Соревновательная деятельность спортсмена сопряжена с влиянием различного рода помех, вызывающих психическую напряженность, свидетельствующую о перенесении спортсменом психической нагрузки. Психическая нагрузка на спортсмена проявляется, как правило, в экстремальной деятельности, к которой относится и спорт. Экстремальность спорта определяется выходом за пределы привычного для человека психофизиологического напряжения и требует соответствующего психологического обеспечения подготовки спортсмена. Как для начинающего, так и для высококвалифицированного спортсмена выход на старт представляет психическую нагрузку и сопровождается психической напряженностью, уровень которой и ее преодоление определяются многими факторами [1–5].

Выполняя ту или иную тренировочную или соревновательную деятельность, спортсмен сможет лучше с ней справиться, имея хотя бы минимальную психологическую подготовку. Именно она способствует рефлексорному проявлению необходимых качеств личности в моменты, когда это важно и крайне необходимо на этапе становления карьеры и достижения новых целей [6]. Впоследствии такие проявления становятся профессиональным состоянием. Психологическая подготовка важна на всех этапах соревнования и тренировочного процесса, так как именно она формирует и воспитывает тот стержень и характер, который должен быть у каждого человека, занимающегося данной профессиональной деятельностью [6, 7].

Спортивная квалификация – «устойчивая характеристика спортсмена, обобщающая итоги выступлений на спортивных соревнованиях за определенный отрезок времени» [8]. Ее оценивают по среднему уровню спортивных результатов, их количеству, по особенностям соревнований, на которых достигнуты эти результаты. Стабильность как многократное, относительно одинаковое по эффективности выполнение деятельности выступает одной из основных предпосылок надежности деятельности в условиях соревнований. Стабильность результатов связана с психологическими особенностями спортсмена, что позволяет говорить о психической стабильности спортсмена, обеспечивающей его способность к созданию необходимого уровня готовности к соревнованию, к управлению психическим состоянием.

**Цель исследования** – выявить особенности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на состояние спортсмена и его успешность в зависимости от уровня спортивной квалификации.

**Методика и организация исследования.** Всего обследовано 146 человек. Все обследуемые являлись студентами 3–4-х курсов Белорусского государственного университета физической культуры. Всех участников разделили на следующие группы: в первую группу ( $n=76$ ) вошли студенты, занимающиеся циклическими видами спорта, тренирующиеся в настоящее время и принимающие участие в соревнованиях, имеющие относительно невысокий уровень спортивной квалификации (без спортивного разряда, III, II и I спортивный разряды); во вторую группу ( $n=70$ ) вошли студенты, занимающиеся циклическими видами спорта, тренирующиеся в настоящее время и принимающие участие в соревнованиях, имеющие высокий уровень спортивной квалификации (кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта международного класса). Возраст обследуемых находился в диапазоне 19–22 лет. Группы были сопоставимы по возрасту, полу.

Проводился сбор общих данных (спортивный анамнез) и скрининг показателей психологического состояния студентов. Применяли методику самооценки личности О.И. Моткова [9]; методику оценки стресс-симптомов Р. Форестера [10]. Статистическая обработка данных проводилась с использованием программы Excel 2007, Statistica 6,0.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведено определение самооценки личности у студентов с учетом уровня спортивного мастерства. Адекватность самооценки – это степень ее соответствия реальной выраженности личностных качеств, проявляющихся в переживаниях и поведении. Адекватность самооценки является одним из показателей гармоничности личности. Применяемая методика О.И. Моткова в модификации Б.А. Сосновского позволяет изучать общий уровень самооценки позитивного развития личности, самооценку отдельных факторов и качеств личности, а также ее адекватность или неадекватность. У идеальной личности представленные показатели приближаются к максимуму – 5 баллов. Результаты определения этой оценки представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Характеристика личностных качеств у студентов с учетом уровня спортивного мастерства

Шкалы	Группы обследуемых	
	1-я группа	2-я группа
1. Нравственность	3,98±0,04	4,14±0,11
2. Воля	3,03±0,11	4,56±0,13*
3. Самостоятельность и чувство реальности	3,87±0,09	3,99±0,07
4. Креативность	3,39±0,11	3,99±0,14*
5. Гармоничность	3,52±0,04	3,72±0,12
6. Экстраверсия	3,66±0,12	4,15±0,10*
7. Показатель общей самооценки позитивных аспектов личности	3,66±0,09	3,96±0,06*
8. Общая сумма баллов	25,89±0,45	28,65±0,55*

Примечание: \* – достоверность отличий,  $p < 0,05$ .

Выявлено, что у студентов первой группы отмечалась средняя выраженность нравственности и самостоятельности, креативности, воли и экстраверсии, а также показателя общей самооценки позитивных аспектов личности.

У студентов второй группы отмечалась высокая выраженность качеств – нравственности, воли, экстраверсии; средняя выраженность качеств – самостоятельности, креативности, показателя общей самооценки позитивных аспектов личности.

При сопоставлении показателей личностных качеств было определено, что у студентов второй группы отмечался достоверно более высокий уровень силы воли, креативности, экстраверсии. Они более высоко оценивали позитивные аспекты своей личности, у них был достоверно выше показатель общей самооценки по сравнению со студентами первой группы,  $p < 0,05$ .

Рассматривали влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на эмоциональное состояние спортсмена и его успешность с учетом уровня спортивного мастерства. Оценивался 21 стресс-фактор, наиболее часто встречающийся в ходе соревнований. Эти данные представлены в таблице 2.

При оценке влияния 21 фактора на эмоциональное состояние спортсмена было выявлено, что у студентов первой группы наибольшее влияние оказывали предшествующие плохие результаты, конфликт с тренером, упреки тренера и членов команды, повышенное волнение, высокие результаты соперников; у студентов второй группы наибольшее влияние оказывало только ухудшение самочувствия.

При сопоставлении факторов было определено, что имеются достоверные отличия: у студентов второй группы достоверно большее влияние оказывали такие факторы, как неудача на старте и плохое самочувствие; достоверно меньшее влияние оказывали предшествующие плохие результаты, конфликты с тренером, членами команды, необъективное судейство,

отсрочка старта, начала соревнования, положение фаворита, упреки тренера, товарищей по команде, чрезмерное напряжение окружающих, повышенное волнение, плохое материальное оснащение соревнований, предшествующая неудача на соревновании, значительное превосходство соперника, неожиданно высокие результаты соперника, незнакомый соперник, отсутствие сведений о нем, завышенные требования тренера, постоянные мысли о необходимости оправдать ожидания, зрительные, акустические, тактильные помехи, предшествующее поражение от данного соперника по сравнению со студентами первой группы.

Таблица 2 – Стресс-факторы тренировочных и соревновательных нагрузок, влияющих на эмоциональное состояние спортсмена с учетом уровня спортивного мастерства

Стресс-факторы, баллы	Группы обследуемых	
	1-я группа	2-я группа
1. Неудача на старте	4,00±0,20	5,00±0,33*
2. Предшествующие плохие результаты	6,25±0,13	5,50±0,33*
3. Конфликты с тренером, членами команды	6,25±0,25	3,75±0,41*
4. Плохое самочувствие	3,50±0,33	6,50±0,26*
5. Необъективное судейство	6,00±0,20	3,50±0,33*
6. Отсрочка старта, начала соревнования	4,50±0,20	2,25±0,33*
7. Положение фаворита	5,00±0,13	1,25±0,07*
8. Упреки тренера, товарищей по команде	7,00±0,13	3,50±0,33*
9. Чрезмерное напряжение окружающих	5,50±0,26	5,25±0,26
10. Повышенное волнение	6,75±0,20	3,25±0,33*
11. Плохое материальное оснащение соревнований	3,50±0,33	1,25±0,13*
12. Предшествующая неудача на соревновании	5,50±0,20	3,50±0,20*
13. Значительное превосходство соперника	5,25±0,13	3,25±0,33*
14. Неожиданно высокие результаты соперника	6,00±0,26	3,25±0,40*
15. Незнакомый соперник, отсутствие сведений о нем	5,25±0,13	1,75±0,20*
16. Завышенные требования тренера	6,00±0,26	3,75±0,40*
17. Длительный переезд к месту соревнований	3,25±0,13	2,25±0,13
18. Постоянные мысли о необходимости оправдать ожидания	5,50±0,20	4,00±0,33*
19. Зрительные, акустические, тактильные помехи	4,50±0,33	3,00±0,13*
20. Предшествующее поражение от данного соперника	4,00±0,33	2,75±0,26*
21. Негативные реакции зрителей	4,25±0,26	3,25±0,40

Примечание: \* – достоверность отличий,  $p < 0,05$ .

По результатам проведенного исследования были сделаны следующие заключения:

– при определении самооценки личности было выявлено, что у студентов первой группы отмечался достоверно более низкий уровень силы воли, креативности, экстраверсии. Они более низко оценивали позитивные аспекты своей личности, у них был достоверно ниже показатель общей самооценки по сравнению со студентами второй группы,  $p < 0,05$ ;

– оценка влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на эмоциональное состояние спортсмена и его успешность показала, что у студентов первой группы наибольшее влияние оказывали предшествующие плохие результаты, конфликт с тренером, упреки тренера и членов команды, повышенное волнение, высокие результаты соперников; у студентов второй группы наибольшее влияние оказывало только ухудшение самочувствия.

Студенты с высоким уровнем спортивной квалификации обладали важными качествами, необходимыми для успешной спортивной деятельности: высоким уровнем силы воли, креативности, экстраверсии; имели высокую позитивную самооценку, что позволяло им легче и успешнее переносить тренировочные и соревновательные нагрузки, не фиксируя внимания на различных психологических, а также зрительных, акустических, тактильных помехах. Только ухудшение самочувствия у этих студентов могло повлиять на успешность спортивной деятельности.

По мере снижения уровня спортивной квалификации, у студентов уменьшались проявления выделенных важных качеств: силы воли, креативности, экстраверсии; отмечалось снижение уровня своей позитивной самооценки. Эти лица выполняли тренировочные и соревновательные нагрузки со значительным напряжением, реагируя на множество психологических проблем, на зрительные, акустические, тактильные помехи, часто встречающихся в условиях спортивной деятельности.

**Выводы.** Были определены факторы, оказывающие у студентов с относительно невысоким уровнем спортивной квалификации, достоверно более значительное воздействие: это неудача на старте, предшествующие плохие результаты, конфликты с тренером, членами команды, необъективное судейство, отсрочка старта, начала соревнования, положение фаворита, упреки тренера, товарищей по команде, повышенное волнение, плохое материальное оснащение соревнований, предшествующая неудача на соревновании, значительное превосходство соперника, неожиданно высокие результаты соперника, незнакомый соперник, отсутствие сведений о нем, завышенные требования тренера, постоянные мысли о необходимости оправдать ожидания, зрительные, акустические, тактильные помехи, предшествующее поражение от данного соперника.

Результаты этого исследования подчеркивают необходимость психологического сопровождения спортсменов и обучения их приемам психической саморегуляции на тренировочном и соревновательных этапах. Особенно интенсивная поддержка необходима спортсменам, не имеющим высокого уровня спортивной квалификации.



1. Психология соревновательной деятельности спортсмена: монография / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2010. – 264 с.
2. Основы психофизиологии экстремальной деятельности: курс лекций / под ред. А. Н. Блеера. – М.: Анита Пресс, 2006. – С. 7–16.
3. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2006. – 380 с.
4. Яковлев, Б. П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений: монография / Б. П. Яковлев. – Сургут: СургПИ, 2007. – 201 с.
5. Бабушкин, Г. Д. Психическая нагрузка в соревновательной деятельности и методика диагностики ее переносимости спортсменом / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев // Омский научный вестник. Физкультура и спорт. – 2013. – № 5 (122). – С. 178–182.
6. Юрина, Ю. В. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям / Ю. В. Юрина // Молодой ученый. – 2021. – № 42 (384). – С. 168–171.
7. Ашихмина, А. А. Техники саморегуляции субъекта спортивной деятельности как фактор его психологической безопасности / А. А. Ашихмина // Наука, образование и культура. – 2016. – № 2 (2). – С. 54–56.
8. Киселев, Ю. А. Победы: Размышление и советы психолога спорта / Ю. А. Киселев. – М.: Спортакадемия, 2002. – 190 с.
9. Мотков, О. И. Психология самопознания личности: практ. пособие / О. И. Мотков. – М., 1993. – 97 с.
10. Сетяева, Н. Н. Психическая саморегуляция в подготовке спортсменов высокой квалификации циклических видов спорта: монография / Н. Н. Сетяева, А. В. Фурсов. – Сургут: РИО Сург.ПУ, 2010. – 203 с.

**Ильютик А.В.**, канд. биол. наук, доцент,  
**Асташова А.Ю.**

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь

## **МОРФОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС СПОРТСМЕНОВ 17–18 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРЕБНЫХ ВИДАХ СПОРТА**

**Аннотация.** В статье приводятся результаты анализа антропометрических показателей и компонентного состава массы тела у высококвалифицированных спортсменов 17–18 лет, занимающихся греблей академической и греблей на байдарках и каноэ. Разработаны оценочные шкалы морфофункционального развития юношей и девушек, которые могут использоваться в процессе отбора в гребные виды спорта.

**Ключевые слова:** высококвалифицированные спортсмены; морфофункциональные показатели; состав массы тела; гребные виды спорта; спортивный отбор.