

EDITORIAL LEADERSHIP

Editor-in-Chief:

Ibrohim Kasimov – DSc (Medicine), Professor

Deputy Editor:

Dilfuza Aliyeva – DSc (Medicine), Associate Professor
EMU University

Editorial Board:

Aziza Nigmatshayeva – PhD (Medicine),
Andijan State Medical Institute

Dilshot Atabayev – DSc (Geology and Mineralogy), Professor
National University of Uzbekistan

Farhod Khallokov – PhD (Physics and Mathematics), Associate Professor
Bukhara State Medical Institute

Farkhod Akhmedov – DSc (Medicine), Associate Professor
Bukhara State Medical Institute

Gulnoza Akhmadjonova – DSc (Medicine), Associate Professor
Andijan State Medical Institute

Lyalya Sarkisova – DSc (Medicine), Associate Professor
Bukhara State Medical Institute

Mahfuza Rahmatullayeva – DSc (Medicine), Associate Professor
Bukhara State Medical Institute

Mekhriniso Kamalova – DSc (Medicine), Associate Professor
Bukhara State Medical Institute

Mukhammadali Karimov – PhD (Medicine), Associate Professor
Namangan State University

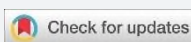
Nasiba Tukhsanova – PhD (Medicine), Associate Professor
Bukhara State Medical Institute

Nilufar Nurkhanova – PhD (Medicine), Senior Lecturer
Bukhara State Medical Institute

Nodira Kholova – PhD (Medicine)
Bukhara State Medical Institute

Pulat Askarov – PhD (Medicine), Associate Professor
Samarkand State Medical Institute

Utkirjon Khodjayev – PhD (Physics and Mathematics)
Bukhara State Medical Institute




ASSESSMENT AND EVALUATION OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATUS OF ATHLETES IN CYCLIC SPORTS

Sardor Makhmudov¹, Rugina Jorayeva¹, Dilduza Aliyeva².

¹ Samarkand State Medical University.

¹ DSc in Medicine, Associate Professor, EMU University.

 <https://doi.org/10.5281/zenodo.19675954>

Key words: *psycho-emotional state, cyclic sports, anxiety, emotional stability, SAN questionnaire, Spielberger–Khanin test, Lüscher color test, athlete adaptation.*

ABSTRACT

The aim of the study was to assess the psycho-emotional state of athletes engaged in cyclic sports at the stage of sports mastery. The study involved 40 athletes and 20 individuals in the control group. The following psychodiagnostic methods were used: the Spielberger–Khanin test (assessment of reactive and trait anxiety), the SAN questionnaire (well-being, activity, mood), and the Lüscher color test. The results showed that athletes had significantly lower levels of reactive (33.8 ± 4.2) and trait anxiety (35.1 ± 4.8) compared to the control group (41.6 ± 5.3 and 43.8 ± 5.7 ; $p < 0.05$). According to the SAN questionnaire, higher levels of well-being, activity, and mood were observed, indicating a favorable psychophysiological state. The Lüscher test results confirmed the predominance of positive emotional states and internal stability. It was concluded that regular physical activity contributes to the development of stable mechanisms of psycho-emotional self-regulation and enhances the adaptive capacity of athletes.

ОЦЕНКА И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Ключевые слова:

психоэмоциональное состояние, циклические виды спорта, тревожность, эмоциональная устойчивость, опросник SAN, тест Spielberger–Ханина, тест Люшера, адаптация спортсменов.

АННОТАЦИЯ

Целью исследования являлась оценка психоэмоционального состояния спортсменов циклических видов спорта на этапе спортивного совершенствования. В исследовании приняли участие 40 спортсменов и 20 лиц контрольной группы. Использованы психодиагностические методики: тест Spielberger–Ханина (оценка реактивной и личностной тревожности), опросник SAN (самочувствие, активность, настроение) и цветовой тест Люшера. Установлено, что у спортсменов показатели реактивной ($33,8 \pm 4,2$) и личностной тревожности ($35,1 \pm 4,8$) достоверно ниже, чем в контрольной группе ($41,6 \pm 5,3$ и $43,8 \pm 5,7$; $p < 0,05$). По данным опросника SAN выявлены более высокие уровни самочувствия, активности и настроения, отражающие благоприятный психофизиологический фон. Результаты теста Люшера подтвердили преобладание позитивных эмоциональных состояний и внутренней стабильности. Сделан вывод о том, что регулярные физические нагрузки способствуют формированию устойчивых механизмов психоэмоциональной саморегуляции и повышению адаптационных возможностей спортсменов.

Психоэмоциональное состояние спортсмена представляет собой ключевой фактор, определяющий эффективность тренировочного процесса и результативность спортивной деятельности. В условиях циклических видов спорта, характеризующихся длительными и монотонными физическими нагрузками, особое значение приобретают эмоциональная устойчивость, концентрация внимания и способность поддерживать мотивацию в течение продолжительного времени. Указанные компоненты во многом определяют стабильность и уровень спортивных достижений. Психологическая подготовленность позволяет спортсмену эффективно регулировать внутренние реакции на стресс, соревновательное напряжение и утомление, обеспечивая сохранение высокого уровня самоконтроля и результативности действий [1; 4, С.31–56; 8, С.181–199].

Циклические виды спорта (бег, плавание, велоспорт, лыжные гонки) предъявляют высокие требования не только к физической выносливости и состоянию кардиореспираторной системы, но и к способности длительного функционирования в условиях повышенной нагрузки. Данные условия сопровождаются выраженным физиологическим стрессом, изменениями гормонального фона и активацией вегетативной нервной системы. В этих условиях психоэмоциональная регуляция выступает ключевым механизмом поддержания баланса между физическим и психическим состоянием спортсмена [2; 6, С.119–141].

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что чрезмерное эмоциональное напряжение, особенно в предсоревновательный период, может приводить к дезорганизации внимания, снижению точности двигательных действий и замедлению реакции. В то же время позитивный эмоциональный фон и высокий уровень внутренней мотивации способствуют улучшению концентрации, координации и ускорению восстановительных процессов после физических нагрузок [3]. В связи с этим эмоциональная устойчивость следует рассматривать не только как психологическую характеристику, но и как показатель физиологической адаптации организма к регулярным нагрузкам.

Особую значимость приобретает способность спортсмена к управлению собственным эмоциональным состоянием в стрессовых ситуациях. Данная способность определяется индивидуально-типологическими особенностями личности, включая темперамент, тип нервной системы, уровень самоконтроля и стрессоустойчивости [7]. Умеренный уровень тревожности является физиологически обусловленным и может оказывать мобилизирующее воздействие перед соревнованиями. Однако хроническая тревожность, повышенная раздражительность или апатия, напротив, приводят к снижению концентрации внимания и ухудшению показателей выносливости.

Современные подходы к оценке психоэмоционального состояния в спортивной психологии основаны на использовании стандартизированных психодиагностических методик. К числу наиболее распространённых относятся методика Спилбергера–Ханина для оценки уровня тревожности, опросник САН (самочувствие, активность, настроение), а также цветовой тест Люшера, позволяющий выявлять скрытые эмоциональные напряжения. Данные методы широко применяются в спортивной медицине как неинвазивные инструменты анализа психического состояния, эмоционального фона и адаптационных возможностей спортсменов. Изучение психоэмоционального статуса приобретает особую актуальность на этапе спортивного совершенствования, характеризующемся постепенным увеличением тренировочных нагрузок и повышением требований к результативности. В этой связи важным является своевременное выявление признаков эмоционального перенапряжения и снижения мотивации с целью корректировки тренировочного процесса и предотвращения психоэмоционального истощения [5, С.605–626; 10, С.97–102]. Таким образом, анализ психоэмоционального состояния спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта, позволяет не только оценить уровень их психологической устойчивости, но и определить степень общей адаптации к физическим и эмоциональным нагрузкам. Полученные данные могут быть использованы для оптимизации тренировочных программ, разработки методов психорегуляции и профилактики стресс-индуцированных состояний, что определяет высокую практическую значимость данного направления исследований в спортивной медицине.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью настоящего исследования является оценка психоэмоционального состояния спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта, на этапе спортивного совершенствования с использованием комплекса психодиагностических методик (тест Спилбергера–Ханина, опросник САН, цветовой тест Люшера) для определения уровня тревожности, эмоциональной устойчивости и общего психологического тонуса.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проведено исследование психоэмоционального состояния спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта и находящихся на этапе спортивного совершенствования. В качестве диагностического инструментария использованы тест Спилбергера–Ханина (оценка реактивной и личностной тревожности), опросник САН (самочувствие, активность, настроение) и методика цветового выбора Люшера.

В исследовании приняли участие 40 спортсменов основной группы и 20 лиц контрольной группы. Тест Спилбергера–Ханина применяется для оценки уровня тревожности как устойчивой личностной характеристики, так и текущего эмоционального состояния (ситуативной тревожности). Опросник включает 40 утверждений (по 20 на каждую шкалу), оцениваемых испытуемыми по четырёхбалльной шкале.

Более высокие значения показателей свидетельствуют о выраженной тревожности; выделяются низкий, умеренный и высокий уровни. Ситуативная тревожность отражает текущее состояние, тогда как личностная – устойчивую склонность к переживанию тревоги. Опросник САН (самочувствие–активность–настроение) предназначен для оперативной оценки функционального психоэмоционального состояния. Методика включает три шкалы и основана на оценке биполярных характеристик (например, «хорошее–плохое самочувствие») с использованием градуированной шкалы. Более высокие показатели отражают благоприятное состояние и высокий уровень психической работоспособности.

Цветовой тест Люшера основан на предположении о взаимосвязи цветовых предпочтений с актуальным психофизиологическим состоянием личности. Испытуемым предлагается ранжировать цветные карточки в порядке предпочтения, после чего проводится анализ позиций базовых и дополнительных цветов. Предпочтение основных цветов (синий, зелёный, красный, жёлтый) интерпретируется как показатель психологической стабильности, тогда как смещение в сторону дополнительных цветов может свидетельствовать о наличии внутреннего напряжения, тревожности или неудовлетворённых потребностей.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Комплексное применение трёх психодиагностических методик позволило всесторонне оценить уровень тревожности, эмоциональную устойчивость, настроение и выявить скрытые формы психоэмоционального напряжения. Полученные результаты свидетельствуют о наличии статистически значимых различий между спортсменами циклических видов спорта и представителями контрольной группы. По результатам теста Спилбергера–Ханина установлено, что спортсмены продемонстрировали более низкие показатели как реактивной, так и личностной тревожности по сравнению с контрольной группой. Средние значения реактивной тревожности составили $33,8 \pm 4,2$ балла, личностной – $35,1 \pm 4,8$ балла.

В контрольной группе соответствующие показатели были статистически значимо выше – $41,6 \pm 5,3$ и $43,8 \pm 5,7$ балла ($p < 0,05$). Полученные данные свидетельствуют о формировании у спортсменов устойчивых механизмов саморегуляции, позволяющих эффективно контролировать эмоциональные реакции в стрессовых условиях (на старте, в процессе тренировочной деятельности и в ситуациях неудачного выступления). Данная способность является результатом длительной адаптации к регулярным физическим нагрузкам и постоянному воздействию соревновательных факторов.

Анализ графических данных демонстрирует, что у спортсменов показатели как реактивной, так и личностной тревожности находятся в пределах умеренных значений. В то же время у представителей контрольной группы отмечается тенденция к повышенному уровню тревожности, что может свидетельствовать о более низкой стрессоустойчивости и недостаточной сформированности механизмов эмоциональной саморегуляции.

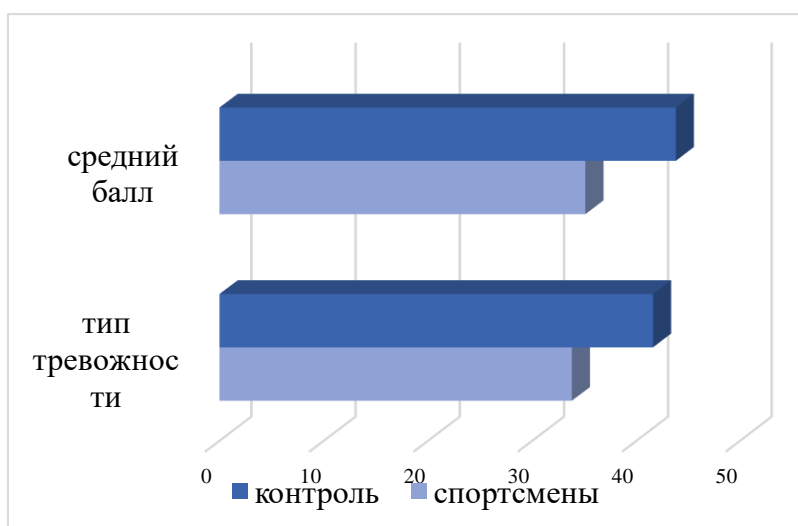


Рисунок 1. Уровень реактивной и личностной тревожности у спортсменов и представителей контрольной группы

Результаты опросника САН

Для оценки психофизиологического состояния испытуемых применялся опросник САН, позволяющий определить три ключевых параметра: самочувствие, активность и настроение. Средние значения по каждому из указанных показателей представлены в таблице 1.

Таблица 1

Средние показатели по тесту САН

Показатель	Спортсмены (n=40)	Контрольная группа (n=20)	Уровень значимости (p)
Самочувствие	8,4±0,9	6,7±1,2	<0,01
Активность	8,9±0,8	6,5±1,0	<0,001
Настроение	8,1±0,7	7,0±1,1	<0,05

Анализ: У спортсменов показатели по всем трём шкалам были достоверно выше, чем у лиц контрольной группы. Особенно значительные различия отмечены по шкале «активность» ($p < 0,001$), что отражает высокий уровень энергетической мобилизации, тонуса нервной системы и готовности к выполнению физической работы. Высокие значения самочувствия и настроения указывают на оптимальное восстановление после нагрузок, устойчивый эмоциональный фон и положительную мотивацию к тренировочному процессу. В контрольной группе отмечалось снижение всех трёх показателей, что, вероятно, связано с отсутствием регулярной двигательной активности и меньшей стрессоустойчивостью.

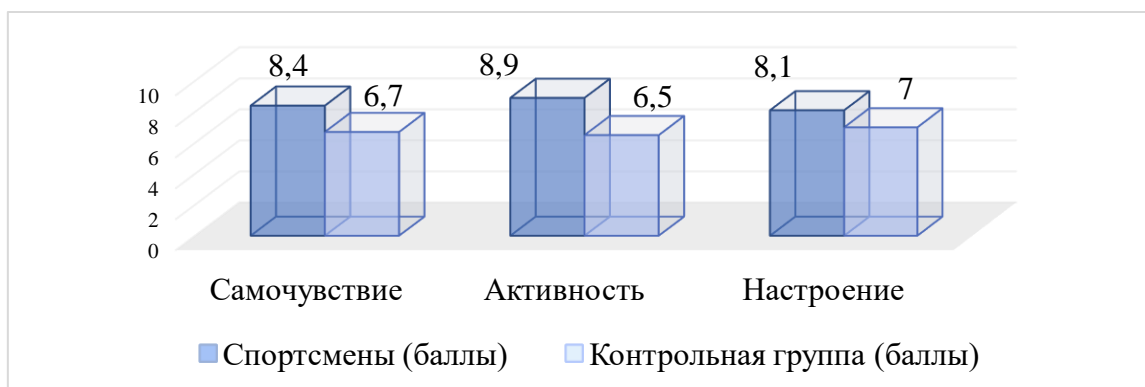


Рисунок 2. Средние значения по тесту САН

На диаграмме видно, что у спортсменов значения всех трёх показателей превышают контрольные данные на 20-30%, что отражает устойчивое психофизиологическое равновесие и позитивное восприятие деятельности.

Результаты цветового теста Люшера

Тест Люшера позволил выявить скрытые эмоциональные состояния, не всегда осознаваемые самими испытуемыми.

Таблица 2

Частота выбора цветовых предпочтений (%)

Цвет	Спортсмены	Контр.группа	Интерпретация
Синий	82 %	55 %	Спокойствие, эмоциональный баланс
Зелёный	76 %	48 %	Самоконтроль, уверенность
Красный	68 %	50 %	Энергичность, волевая активность
Жёлтый	64 %	42 %	Оптимизм, ожидание успеха
Серый	8 %	20 %	Нейтральность, усталость
Чёрный	4 %	17 %	Внутреннее напряжение, тревога

Исходя из полученных данных можно утверждать, что у спортсменов преобладали выборы «холодных» и «ярких» тонов - синего, зелёного, красного и жёлтого. Это указывает на их эмоциональную уравновешенность, уверенность в себе, активную жизненную позицию и позитивное отношение к тренировочному процессу.

Контрольная группа чаще выбирала серый и чёрный цвета, что отражает усталость, неуверенность и склонность к эмоциональному напряжению. Такая разница объясняется регулярными адаптационными механизмами, развитыми у спортсменов под действием циклических тренировок.

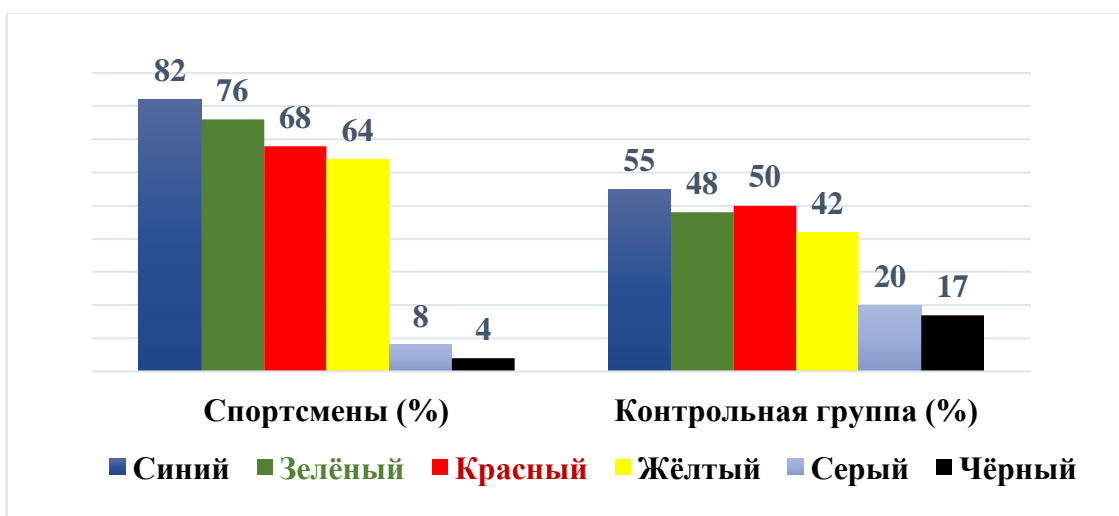


Рисунок 3. Цветовые предпочтения (в процентах)

Графическое представление результатов свидетельствует о доминировании позитивных цветовых ассоциаций у спортсменов, что отражает их внутреннюю стабильность, устойчивый психоэмоциональный фон и готовность к активной деятельности.

Сравнительный анализ психоэмоциональных показателей

Сопоставительный анализ результатов, полученных с использованием трёх психодиагностических методик, показал, что спортсмены характеризуются гармоничным сочетанием высокой эмоциональной устойчивости и активности, тогда как у представителей контрольной группы отмечается повышенный уровень тревожности и сниженная стрессоустойчивость.

Выявленные различия могут быть обусловлены влиянием систематических физических нагрузок на функциональное состояние центральной нервной системы. У спортсменов формируется более сбалансированное взаимодействие симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы, а также повышается уровень нейромедиаторов (эндорфинов и серотонина), что способствует стабилизации эмоционального состояния.

На основании полученных данных можно сформулировать следующие обобщённые положения:

- уровень тревожности у спортсменов циклических видов спорта ниже на 20–25% по сравнению с контрольной группой;
- показатели активности и самочувствия выше в среднем на 30%, что отражает высокий уровень адаптационных возможностей;
- эмоциональный фон спортсменов характеризуется преобладанием положительных и уравновешенных состояний;
- результаты цветового теста Люшера подтверждают доминирование позитивных ассоциаций, свидетельствующих о стабильном внутреннем состоянии.

В целом результаты исследования свидетельствуют о том, что спортсмены, специализирующиеся в циклических видах спорта, обладают высоким уровнем эмоциональной саморегуляции, способностью сохранять устойчивость к стрессовым воздействиям и поддерживать оптимистическое восприятие, что является значимым фактором достижения высоких спортивных результатов и профилактики психического переутомления.

Полученные данные подтверждают, что психоэмоциональное состояние спортсменов напрямую связано с уровнем их физической и психологической адаптации к длительным нагрузкам. Систематические аэробные тренировки способствуют не только развитию выносливости и функциональных возможностей организма, но и формированию устойчивых механизмов эмоциональной саморегуляции. Более низкие показатели реактивной и личностной тревожности у спортсменов отражают их способность сохранять эмоциональное равновесие и контролировать реакции в стрессовых условиях. В циклических видах спорта регулярное воздействие физических и психических нагрузок приводит к формированию устойчивого баланса процессов возбуждения и торможения в нервной системе [9, С.571–582]. Это обеспечивает эффективную адаптацию к соревновательной деятельности и мобилизацию ресурсов без избыточного эмоционального напряжения. Высокие показатели по шкалам самочувствия, активности и настроения (опросник САН) свидетельствуют о благоприятном психофизиологическом состоянии спортсменов. Это отражает как высокий уровень физической подготовленности, так и оптимальное функционирование центральной нервной системы, обеспечивающей координацию психических и двигательных процессов. В результате формируется устойчивый тип высшей нервной деятельности, характеризующийся силой, уравновешенностью и подвижностью. Повышенная активность спортсменов обусловлена регулярной стимуляцией энергетических и гормональных систем организма. Физические нагрузки способствуют увеличению уровня эндорфинов и серотонина, улучшению эмоционального состояния и снижению субъективного ощущения утомления. Одновременно активизируется парасимпатическая нервная система, обеспечивающая процессы восстановления и стабилизации психоэмоционального фона. Результаты цветового теста Люшера подтверждают наличие у спортсменов положительного эмоционального фона и внутренней стабильности. Преобладание выбора синих, зелёных и красных оттенков интерпретируется как показатель уверенности, оптимизма и гармоничного состояния. В контрольной группе, напротив, чаще отмечается предпочтение серых и тёмных цветов, что может свидетельствовать о наличии скрытого напряжения, усталости и неуверенности. Выявленные различия подтверждают, что регулярная физическая активность способствует формированию устойчивых моделей эмоционального реагирования и поведения. По сравнению с лицами, ведущими малоподвижный образ жизни, спортсмены демонстрируют более высокий уровень концентрации внимания, способность к быстрому восстановлению после стрессовых воздействий и устойчивую внутреннюю мотивацию [11, С.875–890].

Это имеет особое значение для циклических видов спорта, где результат зависит не только от физической подготовки, но и от способности длительно поддерживать волевую активность. Таким образом, высокий уровень эмоциональной устойчивости спортсменов является результатом длительной тренировки психофизиологических механизмов адаптации. У них формируется состояние психоэмоционального гомеостаза – внутреннего равновесия, обеспечивающего оптимальное взаимодействие физиологических и психологических процессов и позволяющего эффективно преодолевать стрессовые ситуации без снижения результативности.

ВЫВОДЫ

1. Психоэмоциональное состояние спортсменов циклических видов спорта характеризуется устойчивым эмоциональным балансом, низким уровнем тревожности и высокой активностью, что отражает адаптацию нервно-психических процессов к длительным физическим и стрессовым нагрузкам.

2. Средний уровень реактивной тревожности у спортсменов статистически значимо ниже, чем у лиц контрольной группы (33,8 против 41,6 балла), что свидетельствует о сформированной эмоциональной саморегуляции и высокой стрессоустойчивости.

3. По результатам опросника САН у спортсменов выявлены высокие показатели самочувствия (8,4 балла), активности (8,9 балла) и настроения (8,1 балла), что указывает на благоприятный психофизиологический фон и высокий уровень внутренней мотивации.

4. Данные цветового теста Люшера подтверждают эмоциональную устойчивость спортсменов: преобладание выбора синих, зелёных и красных цветов отражает уверенность, оптимизм и внутреннее равновесие, тогда как в контрольной группе чаще отмечаются признаки напряжения и утомления.

5. Регулярная физическая активность способствует формированию психоэмоционального гомеостаза, обеспечивающего оптимальный баланс между физиологическими и психологическими процессами и поддержание высокой работоспособности в условиях соревновательных нагрузок.

6. Практическая значимость исследования заключается в возможности использования комплексной психодиагностики (методики Спилбергера–Ханина, САН и Люшера) для раннего выявления эмоционального переутомления, профилактики стресс-индуцированных состояний и индивидуализации тренировочного процесса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование позволило всесторонне оценить психоэмоциональное состояние спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта, на этапе спортивного совершенствования с использованием комплекса валидных психодиагностических методик. Полученные результаты убедительно демонстрируют, что регулярная физическая нагрузка и систематическая тренировочная деятельность оказывают значительное влияние не только на физические, но и на психические параметры функционирования организма. В частности, у спортсменов выявлены более низкие показатели как реактивной, так и личностной тревожности по сравнению с контрольной группой, что свидетельствует о сформированной способности к эффективной эмоциональной саморегуляции в условиях стрессовых воздействий. Анализ данных опросника САН показал, что спортсмены характеризуются более высокими уровнями самочувствия, активности и настроения, что отражает благоприятный психофизиологический фон и высокий уровень функциональной готовности. Данные цветового теста Люшера подтвердили наличие устойчивого положительного эмоционального состояния, внутренней гармонии и готовности к активной деятельности. В совокупности это позволяет утверждать, что у спортсменов формируется специфический психоэмоциональный профиль, характеризующийся балансом процессов возбуждения и торможения, устойчивостью к стрессу и высокой адаптационной способностью. Выявленные различия между спортсменами и представителями контрольной группы обусловлены, прежде всего, длительным воздействием систематических тренировочных нагрузок, способствующих формированию устойчивых механизмов психофизиологической адаптации.

Регулярная физическая активность оказывает модулирующее влияние на центральную нервную систему, способствует оптимизации вегетативной регуляции, а также повышению уровня нейромедиаторов, обеспечивающих стабилизацию эмоционального фона. В результате формируется состояние психоэмоционального гомеостаза, при котором достигается оптимальное взаимодействие физиологических и психологических процессов, обеспечивающее стабильность и эффективность деятельности в условиях высоких нагрузок. Таким образом, психоэмоциональное состояние спортсменов циклических видов спорта следует рассматривать как интегральный показатель их общей адаптации к тренировочному и соревновательному процессу. Его оценка имеет важное диагностическое и прогностическое значение, позволяя своевременно выявлять признаки эмоционального перенапряжения, снижения мотивации и риска психического истощения.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

С учётом полученных результатов представляется обоснованным внедрение в практику спортивной подготовки систематического мониторинга психоэмоционального состояния спортсменов с использованием комплекса апробированных психодиагностических методик, включая тест Спилбергера–Ханина, опросник САН и цветовой тест Люшера. Регулярное проведение таких обследований позволит своевременно выявлять изменения эмоционального фона, уровень тревожности и степень психической работоспособности, что создаёт основу для научно обоснованной корректировки тренировочного процесса. В частности, при выявлении признаков повышенной тревожности или снижения показателей самочувствия и активности целесообразно адаптировать тренировочные нагрузки, включая элементы восстановления и психорегуляции. Кроме того, полученные данные могут быть использованы для индивидуализации подготовки спортсменов с учётом их психоэмоциональных особенностей, что способствует повышению эффективности тренировочной деятельности и профилактике стресс-индуцированных состояний.

Список литературы

1. Spielberger, C. D. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1970.
2. Ханин Ю. Л. Адаптация методики диагностики тревожности. – Л.: ЛГУ, 1976.
3. Доскин В. А., Лаврентьева Н. А., Мирошников М. П., Шарай В. Б. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния (САН). // *Вопросы психологии*. – 1973. – № 6.
4. Hanin, Y. L. Emotions in sport: Current issues and perspectives. In: Tenenbaum, G., Eklund, R. C. (Eds.). *Handbook of Sport Psychology*. – 2007. – P. 31–56.
<https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch2>
5. Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., Williams, C. Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences*. – 2000. – Vol. 18, No. 8. – P. 605–626.
<https://doi.org/10.1080/02640410050082314>
6. Gould, D., Krane, V. The arousal–athletic performance relationship: Current status and future directions. In: *Advances in Sport Psychology*. – 1992. – P. 119–141. Human Kinetics.
7. Spielberger, C. D., Hanin, Y. L. *Anxiety in Sports: An International Perspective*. Taylor & Francis, 1989.
8. Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., Perkins, T. S. Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*. – 1987. – Vol. 1, No. 3. – P. 181–199.
<https://doi.org/10.1123/tsp.1.3.181>
9. Hassmén, P., Kenttä, G., Raglin, J. S. Mood state monitoring of training and recovery in elite athletes. *Journal of Sports Sciences*. – 1998. – Vol. 16, No. 7. – P. 571–582.
<https://doi.org/10.1080/026404198366786>
10. Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R. Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*. – 2010. – Vol. 10, No. 2. – P. 97–102. <https://doi.org/10.1080/17461390903271592>
11. Raglin, J. S. Psychological factors in sport performance: The mental health model revisited. *Sports Medicine*. – 2001. – Vol. 31, No. 12. – P. 875–890.
<https://doi.org/10.2165/00007256-200131120-00004>

РЕДАКЦИОННАЯ РЕЦЕНЗИЯ

Представленная статья посвящена актуальной проблеме оценки психоэмоционального состояния спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, на этапе спортивного совершенствования. Работа выполнена на стыке спортивной медицины и психологии и соответствует современным тенденциям междисциплинарных исследований в области адаптационных возможностей человека. Актуальность исследования не вызывает сомнений, поскольку в условиях возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок проблема психоэмоциональной устойчивости спортсменов приобретает ключевое значение. Особое внимание к циклическим видам спорта обосновано их специфической нагрузочной структурой, требующей длительного поддержания функциональной и психологической стабильности.

Научная новизна работы заключается в комплексной оценке психоэмоционального состояния с использованием сочетания трёх валидных психодиагностических методик (Спилбергера–Ханина, САН, тест Люшера), что позволяет получить многомерную характеристику эмоционального статуса спортсменов. Автор демонстрирует попытку интеграции психологических и физиологических аспектов адаптации, что усиливает научную ценность исследования. Практическая значимость статьи заключается в возможности применения полученных результатов в тренировочном процессе. Предложенный подход к диагностике позволяет своевременно выявлять признаки эмоционального перенапряжения и корректировать нагрузки, что имеет важное значение для профилактики переутомления и повышения спортивной результативности. Методология исследования в целом соответствует поставленным целям. Использование стандартизированных и широко апробированных методик повышает достоверность полученных данных. Наличие контрольной группы позволяет проводить сравнительный анализ, что усиливает аргументацию выводов. Вместе с тем следует отметить, что объём выборки (40 спортсменов и 20 лиц контрольной группы) является относительно ограниченным, что может снижать степень обобщаемости результатов. Кроме того, в работе недостаточно подробно раскрыты критерии отбора испытуемых и особенности их спортивной специализации, что могло бы повысить воспроизводимость исследования. К сильным сторонам статьи следует отнести логичную структуру, последовательное изложение материала, использование валидных инструментов диагностики и обоснованность выводов, которые напрямую вытекают из полученных результатов. Автор демонстрирует хорошее владение теоретическим материалом и корректно интерпретирует эмпирические данные.

В числе недостатков можно отметить ограниченность выборки, отсутствие углублённого статистического анализа (например, многомерных методов), а также недостаточную детализацию некоторых методических аспектов. Кроме того, обсуждение результатов могло бы быть расширено за счёт более глубокого сопоставления с современными международными исследованиями. В целом статья представляет собой завершённое научное исследование, обладающее теоретической и практической значимостью. Полученные результаты являются достоверными и обоснованными, а выявленные недостатки не носят критического характера. Работа может быть рекомендована к публикации в научном журнале при условии незначительной доработки, направленной на уточнение методологических аспектов и расширение аналитической части.

Disclaimer ©

This editorial review has been prepared by the Editorial Board of the *Journal of Experimental Studies* for the purposes of internal editorial assessment and quality assurance within the journal's publication process. This review is intended to provide an analytical overview of the scientific content, methodological approach, and thematic relevance of the submitted work. It does not constitute peer review, does not replace independent expert evaluation, and should not be interpreted as reflecting the personal views of the author(s) or as representing the official position of the journal. The Editorial Board assumes no responsibility for the implementation, interpretation, or consequences of any observations, comments, or analytical conclusions contained in this review. The review may include content generated with the assistance of artificial intelligence tools used for editorial support purposes.

This editorial review is provided solely to enhance transparency in the editorial process and to support the maintenance of academic and publication standards.