

УДК 159.9

*М.М. Кашанов, Т.В. Огородова, Х.Н. Филиппович***ДОМИНИРУЮЩИЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ТРЕВОЖНОСТЬ  
У СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА<sup>1</sup>**

*Психические состояния* в спорте рассматриваются как функция, играющая значительную роль в соревновательной деятельности спортсмена, и как психологический механизм, поддающийся внешнему воздействию. В статье обобщены результаты исследования доминирующих психических состояний и тревожности в структуре психологической подготовки юных спортсменов; представлен анализ исследуемых показателей психологических портретов видов спорта – командные игровые, командные технико-эстетические, индивидуальные технико-эстетические. Установленные различия в показателях доминирующих психических состояний, более выраженные у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта, чем у спортсменов одного вида спорта, но выступающих в командных и индивидуальных упражнениях, отражают специфику проявления доминирующих психических состояний в классификации видов спорта – командные и индивидуальные.

*Ключевые слова:* психические состояния, командные и индивидуальные виды спорта, тревожность, стрессоустойчивость.

В рамках реализации федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2015 годы» одно из приоритетных направлений – проведение научно-исследовательских работ в области спорта [15], так что использование психолого-педагогических знаний – это один из факторов оптимизации тренировочно-соревновательной деятельности спортсменов.

Исследование личности, по возможности всестороннее, позволяет изучать разнообразные типы социального, эмоционального поведения и собственно деятельности [5; 7]. Изучение доминирующих *психических состояний* актуально, поскольку в общепсихологическом аспекте категории состояний по сравнению с другими категориями психических явлений разработаны недостаточно [9].

В спортивной психологии различные аспекты проявления *психических состояний* у спортсменов рассматривались неоднократно (А.В. Алексеев, Е.П. Ильин, А.Ц. Пуни, В.К. Сафонов, В.Ф. Сопов и др.) [4]. В.Н. Дружинин определяет *психическое состояние* как внутреннюю целостную характеристику индивидуальной психики, относительно неизменную во времени. По динамичности такие состояния занимают промежуточное положение между психическими процессами и свойствами личности [16]. Л.В. Куликов определяет *психические состояния* как систему организации психических процессов, как субъективное отношение к отражаемому явлению и как механизм оценки отражаемой действительности [8]. А.Ц. Пуни характеризует *психическое состояние* как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсменов, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов [4]. Анализ психологических исследований показывает разнообразие взглядов на определение, функции, виды и классификацию *психических состояний*. Схожим во мнениях исследователей является понимание того, что *психические состояния* характеризуют функционирование психики человека в определенный промежуток времени, оказывают влияние на протекание психических процессов и на формирование психических свойств личности.

Постановка проблемы *психических состояний* в спортивной деятельности имеет практическое значение. Успех на соревнованиях зависит не только от учета личных особенностей спортсмена, но и от его временных *психических состояний*, которые в спорте рассматриваются как функция, играющая значительную роль в соревновательной деятельности спортсмена, и как психологический механизм, поддающийся внешнему воздействию [14].

Соревновательная личностная тревожность дает представление о склонности и о частоте возникновения у спортсмена эмоционального реагирования в условиях соревнований. Чем выше соревновательная личностная тревожность у спортсмена, тем больше вероятность того, что в соревновательных ситуациях у него будет наблюдаться состояние повышенной тревоги [10; 13].

<sup>1</sup> Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ (Проект № 16-06-00196а).

Эмоциональные переживания в отношении спортсмена к его деятельности, к внешним явлениям и к нестабильности ситуаций не всегда доступны управлению и полному сознательному контролю, что часто вызывает у человека состояние нервно-психического напряжения, а это в свою очередь неблагоприятно сказывается на эффективности соревновательной деятельности [6]. Следовательно, учет стрессоустойчивости в процессе готовности спортсмена к соревнованиям очень важен для своевременной профилактики состояний нервно-психического напряжения.

В нашей работе рассматриваются *психические состояния* и показатели тревожности, характерные для спортсменов индивидуальных и командных видов спорта. Анализ данных исследований позволяет сделать вывод, что в психологии спорта проблема теоретического и практического обеспечения спортивной деятельности в индивидуальных и командных видах спорта – это перспективное направление исследований. Одними из главных психологических детерминант, влияющих на деятельность спортсменов индивидуальных видов спорта и спортивных команд, являются психические и эмоциональные состояния спортсменов в процессе их непосредственных действий и взаимодействия между собой на тренировках или соревнованиях.

### Методика и процедура исследования

Диагностический аппарат исследования составили: методика определения доминирующего состояния (Л.В. Куликов), шкала личностной соревновательной тревожности (Р. Мартенса, адаптированная Ю.Л. Ханиным), методика самооценки психических состояний (Г. Айзенк), опросник «Стрессоустойчивость спортсмена» (П.Л. Вахрамеев и Т.В. Огородова), методы статистической обработки эмпирических данных, включающие в себя анализ достоверности различий с помощью U-критерия Манна-Уитни, корреляционный анализ – коэффициент ранговой корреляции r-Спирмена.

*Методика определения доминирующего состояния* (Л.В. Куликов) предназначена для относительно устойчивых (доминирующих) состояний. В опроснике приведены признаки, описывающие состояние, поведение, отношение человека к различным явлениям. Испытуемому предлагалось оценить, насколько эти признаки им свойственны, имея в виду длительный отрезок времени, по семибалльной шкале. Опросник состоит из 57 пунктов и включает 8 шкал: «активное – пассивное отношение к жизненной ситуации»; «бодрость – уныние»; «высокий – низкий тонус»; «раскованность – напряженность»; «спокойствие – тревога»; «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона»; «удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом, процессом самореализации»; «положительный – отрицательный образ самого себя, критичность самооценивания, адекватность».

*Шкала личностной соревновательной тревожности* Р. Мартенса, адаптированная Ю.Л. Ханиным, диагностирует индивидуальные различия в эмоциональном реагировании на соревнование. Шкала состоит из 15 суждений, с каждым из которых опрашиваемый соглашается или не соглашается, указывая, насколько часто («почти никогда», «иногда», «часто») он испытывает такое состояние перед значимой деятельностью (спортивным соревнованием) и во время нее. Показатель личностной соревновательной тревожности находится в диапазоне от 10 баллов (очень низкий показатель) до 30 баллов, что характеризует очень высокий уровень тревожности.

*Методика самооценки психических состояний* (Г. Айзенк) предназначена для диагностики таких психических состояний, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Она включает в себя 40 суждений, каждое из которых испытуемый оценивает, указывая, в какой степени оно свойственно для него («подходит»; «подходит, но не очень»; «не подходит»).

Опросник «Стрессоустойчивость спортсмена» (П.Л. Вахрамеев и Т.В. Огородовой) использовался для определения стрессоустойчивости спортсменов в трех сферах: семейно-бытовой, личностной и спортивной. В нем 39 утверждений. Оценка результатов – «обратная» (чем выше суммарный балл, тем ниже уровень стрессоустойчивости).

*Испытуемые.* В исследовании приняли участие 50 спортсменок по художественной гимнастике (25 гимнасток индивидуального упражнения и 25 гимнасток групповых упражнений), 25 спортсменок командных игровых видов спорта (волейбол, гандбол). Всего 75 спортсменок города Ярославля в возрасте 12–15 лет, проходивших подготовку в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования.

*Процедура.* Была проанализирована каждая спортивная группа по степени выраженности показателей, и проведен корреляционный анализ. Подробные результаты математической проверки представлены в таблице, значимые отличия выделены шрифтом.

|   | Личностная соревновательная тревожность | Активное отношение к жизненной ситуации | Бодрость     | Тонус  | Раскованность | Спокойствие  | Устойчивость эмоционального тона | Удовлетворенность жизнью в целом | Положительный образ самого себя | Тревожность | Фрустрация   | Агрессивность | Ригидность   | Стрессоустойчивость в личной сфере | Стрессоустойчивость в спортивной сфере |
|---|---|---|--------------|--------|---------------|--------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------------------------------|--|
| Достоверность различий показателей доминирующего состояния и тревожности у спортсменок технико-эстетического вида спорта (гимнасток индивидуального и группового упражнений)      |   |   |              |        |               |              |                                  |                                  |                                 |             |              |               |              |                                    |  |
| Mann-Whitney U  | 273,5                                   | <b>188</b>                              | <b>198,5</b> | 299    | 270           | 262,5        | 276,5                            | 268                              | <b>213,5</b>                    | 289,5       | 243,5        | <b>204</b>    | 227          | 239,5                              | <b>173</b>                             |
| Z   | -0,761                                  | -2,424                                  | -2,222       | -0,262 | -0,826        | -0,972       | -0,700                           | -0,865                           | -1,925                          | -0,451      | -1,357       | -2,117        | -1,669       | -1,424                             | -2,721                                 |
| Asymp. Sig. (2-tailed)  | 0,447                                   | <b>0,015</b>                            | <b>0,026</b> | 0,793  | 0,409         | 0,331        | 0,484                            | 0,387                            | <b>0,054</b>                    | 0,652       | 0,175        | <b>0,034</b>  | 0,095        | 0,154                              | <b>0,007</b>                           |
| Достоверность различий показателей доминирующего состояния и тревожности у гимнасток индивидуального упражнения и спортсменок командного игрового вида спорта                     |   |   |              |        |               |              |                                  |                                  |                                 |             |              |               |              |                                    |  |
| Mann-Whitney U  | 240                                     | 235,5                                   | 283,5        | 265,5  | 239           | <b>203,5</b> | 248                              | <b>192</b>                       | <b>189,5</b>                    | 217,5       | <b>213,5</b> | 216,5         | <b>164,5</b> | <b>209,5</b>                       | <b>193</b>                             |
| Z   | -1,412                                  | -1,498                                  | -0,565       | -0,913 | -1,429        | -2,119       | -1,254                           | -2,341                           | -2,391                          | -1,856      | -1,941       | -1,876        | -2,900       | -2,007                             | -2,329                                 |
| Asymp. Sig. (2-tailed)  | 0,158                                   | 0,134                                   | 0,572        | 0,361  | 0,153         | <b>0,034</b> | 0,210                            | <b>0,019</b>                     | <b>0,017</b>                    | 0,064       | <b>0,052</b> | 0,061         | <b>0,004</b> | <b>0,045</b>                       | <b>0,020</b>                           |
| Достоверность различий показателей доминирующего состояния и тревожности у спортсменок командного технико-эстетического вида спорта и спортсменок командного игрового вида спорта |   |   |              |        |               |              |                                  |                                  |                                 |             |              |               |              |                                    |  |
| Mann-Whitney U  | 270                                     | 286                                     | <b>202</b>   | 288    | 279,5         | 271          | 297,5                            | 246                              | 287                             | 221,5       | 278          | 286,5         | 247          | 277,5                              | 301,5                                  |
| Z   | -0,828                                  | -0,515                                  | -2,150       | -0,476 | -0,641        | -0,806       | -0,292                           | -1,292                           | -0,495                          | -1,340      | -0,674       | -0,507        | -1,289       | -0,681                             | -0,214                                 |
| Asymp. Sig. (2-tailed)  | 0,408                                   | 0,606                                   | <b>0,032</b> | 0,634  | 0,521         | 0,420        | 0,771                            | 0,196                            | 0,620                           | 0,079       | 0,500        | 0,612         | 0,197        | 0,496                              | 0,830                                  |

## Результаты и их обсуждение

Выявлены достоверные различия между группами гимнасток индивидуального и группового упражнений. Показатели доминирующих психических состояний «активное отношение к жизненной ситуации» ( $U = 188$ ;  $p = 0.015$ ) и «бодрость» ( $U = 198,5$ ;  $p = 0.026$ ) больше выражены у гимнасток группового упражнения. Отличительная черта группового упражнения является – это участие каждой спортсменки в совместной деятельности единым образом. Активный, положительный эмоциональный фон помогает поддерживать благоприятные отношения в коллективе, быть открытыми к сотрудничеству с членами команды, так как сплоченность, синхронность, ценностно-ориентационная и поведенческая целостность – это условия, определяющие успешность выступления в команде группового упражнения. Т.С. Лисицкая, Т.Н. Нестерова, А.А. Украинец отмечают, что гимнастки-экстраверты наиболее предпочтительны для работы в групповых упражнениях, так как им свойственны такие черты личности, как общительность, открытость, умение контактировать, действие под влиянием момента, импульсивность, быстрота реакции, оптимизм, добродушие [12]. Таким образом, в исследованиях, проведенных ранее, отмечалась роль личностных свойств, в нашей же работе показаны различия в проявлении доминирующих психических состояний.

Установлены значимые различия в выраженности стрессоустойчивости у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта. Стрессоустойчивость в спортивной сфере ниже в командах: у гимнасток технико-эстетического вида спорта ( $U = 173$ ;  $p = 0.007$ ) и спортсменок игрового вида спорта ( $U = 193$ ;  $p = 0.02$ ) по сравнению с гимнастками индивидуального упражнения. Показатель спокойствия больше выражен у спортсменов индивидуального вида спорта, чем у спортсменок игрового командного вида спорта ( $U = 203,5$ ) на уровне значимости  $p < 0.05$ . В индивидуальных видах спорта нет поддержки команды, спортсмену следует самостоятельно справляться с повышенным психоэмоциональным напряжением [3], чего требует сам характер спортивной деятельности.

Более низкий уровень стрессоустойчивости у спортсменов командных видов спорта можно объяснить, во-первых, тем, что спортсмену приходится брать ответственность не только за свои действия, но и за общий результат, а, во-вторых, особенностью командных игровых видов спорта является наличие у спортсменов большей неопределенности игровой ситуации, так как зачастую неизвестно, какой ход сделает команда соперников, которая находится на площадке. Нередко возникают непредсказуемые игровые ситуации, имеющие несколько решений, и спортсменам приходится выбирать наиболее оптимальное в условиях дефицита времени [11].

С повышенным внутренним напряжением мы связываем также более высокие показатели агрессивности у гимнасток группового упражнения по сравнению с гимнастками индивидуального упражнения ( $U = 204$ ;  $p = 0.034$ ). Больше количество контактов, ориентация не только на себя, но и на членов команды определяют и большие возможности для ситуаций конфликтного взаимодействия, в процессе которого происходит выплеск накопившейся энергии как эмоциональная разрядка. Возможно, полученный результат связан со спецификой гимнастики как художественного вида спорта, где важная роль отводится воспитанию артистичности, экспрессивности, умению красиво и достойно презентовать себя.

Показатель «удовлетворенность жизнью в целом» у гимнасток индивидуального упражнения выражен больше ( $U = 192$ ;  $p = 0.019$ ) по сравнению со спортсменками командного игрового вида спорта. Чувство удовлетворенности зависит от объективных условий (взаимоотношения в семье, с друзьями, со сверстниками, с учителями, с тренером) и от участия в приятных событиях, вызывающих положительные эмоции [1]. Источником удовлетворения может выступать спортивная деятельность, если она интересна и позволяет спортсмену раскрыть свои способности. Спортсмен в индивидуальном виде спорта, в первую очередь, прислушивается к себе, имеет оптимальное представление о своих возможностях и действует со знанием того, чего хочет достичь на конкретном этапе своей жизни. Он готов брать на себя ответственность за то, что с ним происходит. Спортивные результаты спортсмену-личнику делить не с кем (кроме тренера), они зависят от мастерства спортсмена и успешности конкретного выступления. Таким образом, анализ тренировочного процесса и выступлений на соревнованиях сводится к индивидуальному анализу, что, на наш взгляд, проще, чем в групповых видах упражнений.

Установлены достоверные различия в выраженности показателя «положительный образ самого себя» у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта. Значение по этому показателю ниже в командах: у гимнасток технико-эстетического вида спорта ( $U = 213,5$ ;  $p = 0.054$ ) и спортсме-

нок командного игрового вида спорта ( $U = 189,5; p = 0.017$ ) по сравнению с гимнастками индивидуального упражнения. Шкала «положительный образ самого себя» позволяет определить критичность и адекватность самооценивания [8]. Критичность самооценивания связана с принятием личностью себя. Спортсмен в индивидуальном виде спорта имеет оптимальное представление о своих возможностях, учитывает сильные и слабые стороны своей личности, в соответствии с этим самостоятельно планируя свои действия для достижения результата. О.В. Дашкевич и В.В. Медведев отмечают, что такой спортсмен эмоционально более устойчив [8], что подтверждается полученными нами результатами, показывающими большую выраженность показателей спокойствия и стрессоустойчивости у гимнасток индивидуального упражнения. Как отмечает Л.В. Куликов, позитивное принятие себя улучшает психическое состояние и наоборот – более благоприятное состояние располагает к тому, чтобы видеть свои недостатки незначительными, позволяя оценивать своё поведение как более близкое к нормативному [8]. В условиях предсоревновательной подготовки, оказывая влияние на самооценку спортсмена (корректируя отдельные стороны самооценки), опосредованно тренер имеет возможность влиять на психическое состояние спортсмена, помочь ему подойти к соревнованию с оптимальным уровнем эмоционального возбуждения.

Корреляционный анализ позволил нам установить обратную взаимосвязь между показателями тревожности и «положительного образа самого себя» у гимнасток группового упражнения ( $r = -0,658; p < 0.001$ ). На наш взгляд, это может быть связано со спецификой командных видов спорта, где спортсмен субъективно может ощущать беспокойство в связи с трудностью выразить себя; может возникать несоответствие между личным желаемым уровнем достижения и выполняемой ролью в команде, необходимостью учитывать возможности каждого члена команды, ориентируясь на общегрупповую цель. В исследованиях, проведенных ранее, было установлено, что успешность соревновательной деятельности детерминирована уровнем групповой сплоченности команды [2]. И.В. Быстрова отмечает, что у гимнасток следует не только формировать технические навыки, но и создавать представления о коллективе, о себе в коллективе. Спортсменки должны осознать, что команда – это группа людей, взаимодействующих и взаимозаменяющих друг друга в ходе достижения поставленных целей [2]. Для этого необходимо проводить с гимнастками совместные и индивидуальные беседы; организовывать групповое посещение различных мероприятий и нарабатывать групповые традиции. У спортсменов командных игровых видов спорта установлена взаимосвязь шкалы «положительный образ самого себя» с показателем личностной соревновательной тревожности ( $r = -0,497; p < 0.05$ ), а также взаимосвязь шкалы «положительный образ самого себя» с показателем стрессоустойчивости в спортивной сфере ( $r = 0,413; p < 0.05$ ). Спортсмены командных видов могут компенсировать волнение и напряжение в соревновательной деятельности благодаря поддержке партнеров по команде и сплоченности, поэтому важна благоприятная психологическая атмосфера в команде. Один из основных факторов, влияющим на выраженность предстартового волнения спортсменов, по мнению Е.П. Ильина, – это характер взаимоотношений в коллективе, то есть психологический климат [4]. Л.В. Куликов отмечает, что чем более благоприятна в аспекте настроения группа, тем меньше критичность самооценивания и полнее самопринятие [8]. Для волейбольной и гандбольной команд характерно распределение игровых ролей среди спортсменов внутри команды, обязательно наличие лидера, на которого ориентируются игроки команды, положение спортсмена в команде (лидер, аутсайдер и другие роли) имеют немаловажное значение в самооценивании спортсмена. Также высоки у спортсменов командных игровых видов спорта коэффициенты корреляции внутри структуры доминирующих психических состояний показателей «положительного образа самого себя» и «устойчивость эмоционального тона» ( $r = 0,679; p < 0.001$ ), показателей «положительного образа самого себя» и «удовлетворенностью жизнью в целом» ( $r = 0,727; p < 0.001$ ). Таким образом, особенности самоотношения личности в сочетании с ее актуальным социальным положением в значительной степени обуславливают настроение в целом [8]. Для юного спортсмена командного игрового вида спорта важную роль играют его взаимоотношения с партнерами по команде: как он воспринимает себя в качестве члена команды, какое в ней занимает положение, как оценивает свои возможности для самовыражения и проявления себя.

Установлены различия в выраженности показателя бодрости у спортсменок командного технико-эстетического вида спорта и спортсменок командного игрового вида спорта ( $U = 202; p = 0.032$ ). Вероятно, бодрость выступает одним из важных состояний у гимнасток группового упражнения. Бодрое настроение, положительный эмоциональный фон, желание действовать помогают поддерживать благоприятные отношения в коллективе, быть открытыми к сотрудничеству с членами команды,

в которой сплоченность, синхронность, поведенческая целостность, как уже отмечалось – один из главных показателей в групповом упражнении. Поскольку каждое выступление команды длится две с половиной минуты (что гораздо меньше продолжительности партий в игровых командных видах спорта), то гимнасткам необходимо за короткое время максимально собраться и мобилизовать свои силы. Зрелищность и выразительность – специфичные черты художественного вида спорта, предполагающего, что спортсменки будут готовы продемонстрировать в своих композициях артистичность и эмоциональность.

Обобщая полученные в ходе исследования результаты, важно отметить, что различия в показателях доминирующих психических состояний у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта более выражены, чем у спортсменов одного вида спорта, но выступающих в командных и индивидуальных упражнениях, что показывает специфику проявления доминирующих психических состояний в классификации видов спорта – командные и индивидуальные.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
2. Быстрова И.В. Влияние социально-психологической адаптированности на результативность спортивной деятельности девушек, занимающихся художественной гимнастикой // Ученые записки. 2007. № 9. С. 25-26.
3. Дуйнова Т.О. Особенности стрессоустойчивости спортсменов командных и индивидуальных видов спорта // Материалы Междунар. молодежного науч. форума «Ломоносов-2012» / отв. ред. А.И. Андреев, А.В. Андриянов и др. [Электронный ресурс]. М.: МАКС Пресс, 2012.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2011. 352 с.
5. Кашапов М.М., Воскресенский А.М. Акмеологический подход к пониманию связей стратегий поведения в конфликте с индивидуальными особенностями спортсменов // Когнитивно-акмеологические основы профессионального становления субъекта. Монография / под ред. М.М. Кашапова, Ю.В. Пошехоновой. Ярославль: ИПК «Индиго», 2013. С. 259-264.
6. Кашапов М.М., Шагиев Р.М. Личностные характеристики спортсменов с различным уровнем стрессоустойчивости // Вестн. Костромского гос. ун-та им. Н.А. Некрасова: Науч.-метод. журнал, 2008. Т. 14. С. 133-139.
7. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978. 224 с.
8. Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств. Описание методик, инструкции по применению. СПб.: СПбГУ, 2003. 81 с.
9. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. 343 с.
10. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. М.: ФиС, 1979. 176 с.
11. Наконечная Л.Е., Романина Е.В. Психологические особенности спортсменов игровых видов спорта // Материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. «Рудиковские чтения». М.: РГУФКСМиТ, 2012.
12. Нестерова Т.В., Украинцев А.В. Личностно-психологические особенности спортсменов, специализирующихся в групповых упражнениях художественной гимнастики // современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI Междунар. науч. конгр. / отв. ред. М.Е. Кобринский. Минск. 2007. 588 с.
13. Огородова Т.В., Филиппович Х.Н. Доминирующие психические состояния и личностная соревновательная тревожность спортсменов // Национальные программы формирования здорового образа жизни: Междунар. науч.-практ. конгр.: М.: РГУФКСМиТ, 2014. С. 344-346.
14. Погорелова Е.И. Тревога как фактор развития личности (на примере преодоления экстремальных ситуаций): дис. ... канд. психол. наук. Таганрог, 2002. 151 с.
15. Постановление Правительства РФ от 11 янв. 2006 г. № 7: О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2015 годы» // Собрание законодательства РФ от 16 янв. 2006 г. № 3, ст. 304.
16. Психология: учебник для гуманитарных вузов / под общ. ред. В.Н. Дружинина. СПб.: Питер, 2001. 656 с.

Поступила в редакцию 18.03.16

*M.M. Kashapov, T.V. Ogorodova, Kh.N. Filippovich*

#### **DOMINANT MENTAL STATES AND ANXIETY IN ATHLETES OF TEAM AND INDIVIDUAL SPORTS**

Mental states in sport are seen as a function that plays a significant role in the athlete's competitive activity, and as a psychological mechanism that is responsive to external influences. This article presents the results of a study on dominant mental states and anxiety in the psychological preparation of young female athletes, and an analysis of the measurements under study of psychological profiles of sports such as team sports, technical and aesthetic team sports, technical and aesthetic individual sports. It has been established that differences in the measurements of dominant mental

states that are more pronounced in athletes of team and individual sports than in athletes of one sport participating in team and individual exercises reflect the specific nature of manifestations of dominant mental states in the classification of sports as team sports and individual sports.

*Keywords:* mental states, team and individual sports, anxiety, compliance with the pressures.

Кашапов Мергалис Мергалимович,  
доктор психологических наук, профессор, заведующий  
кафедрой педагогики и педагогической психологии  
E-mail: smk007@bk.ru

Огородова Татьяна Вячеславовна,  
кандидат психологических наук, доцент  
кафедры педагогики и педагогической психологии  
E-mail: shtak@bk.ru

Филиппович Христина Николаевна, магистрант  
E-mail: hristinafili704@mail.ru

ФГБОУ ВПО «Ярославский государственный  
университет им. П.Г. Демидова»  
150000, Россия, г. Ярославль, ул. Советская, 14

Kashapov M.M.,  
Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department  
of Pedagogy and Educational Psychology  
E-mail: smk007@bk.ru

Ogorodova T.V.,  
Candidate of Psychology, Associate Professor  
at Department of Pedagogy and Educational Psychology  
E-mail: shtak@bk.ru

Filippovich Kh.N., Master degree student  
E-mail: hristinafili704@mail.ru

Yaroslavl State University  
Sovetskaya st., 14, Yaroslavl, Russia, 150001