

УДК 159.9.072

DOI: 10.34670/AR.2023.90.29.026

## Связь психических состояний с волевыми качествами у спортсменов командных видов спорта

**Носкова Марина Владимировна**

Кандидат психологических наук, доцент,  
доцент кафедры клинической психологии и педагогики,  
Уральский государственный медицинский университет,  
620028, Российская Федерация, Екатеринбург, ул. Репина, 3;  
e-mail: mn66@mail.ru

**Набойченко Евгения Сергеевна**

Декан факультета психолого-социальной работы  
и высшего сестринского образования, профессор,  
завкафедрой клинической психологии и педагогики,  
Уральский государственный медицинский университет,  
620028, Российская Федерация, Екатеринбург, ул. Репина, 3;  
e-mail: dhona@mail.ru

**Шершнев Виктор Николаевич**

Кандидат физико-математических наук, доцент,  
научный сотрудник Института промышленной экологии УРОРАН;  
доцент кафедры технической физики,  
Уральский федеральный университет,  
620002, Российская Федерация, Екатеринбург, ул. Мира, 19;  
e-mail: vikniksher@gmail.com

### Аннотация

В данной статье авторы рассматривают важность психических состояний и волевых качеств у спортсменов командных видов спорта, которые приобретают особое значение в современном спорте, поскольку спортивный успех достигается слаженностью действий, эмоциональным тонусом, интересом, комфортностью, настойчивостью. Каждый спортсмен несет ответственность за всю команду. Исходя из этого, цель исследования – определение взаимосвязи психических состояний с волевыми качествами у спортсменов. В исследовании приняли участие 482 спортсмена подросткового возраста от 14-17 лет, занимающиеся командными видами спорта (футбол, баскетбол, хоккей, водное поло, лыжное двоеборье). В ходе эмпирического исследования получены результаты, свидетельствующие о существовании положительных и умеренных связей между психической активностью и настойчивостью; самообладанием и настойчивостью, а также отрицательных и умеренных связей между психической активностью и самообладанием; настойчивостью и самообладанием. Психическая активация, напряжение и комфортность

имеют среднюю степень выраженности, а интерес и эмоциональный тонус – высокую степень выраженности; превалирует средний уровень самообладания и настойчивости у спортсменов. Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть использованы в психологическом консультировании спортсменов и их родителей, тренеров, для психопрофилактики, а также для разработки психокоррекционных программ с целью проработки психических состояний и развития волевых качеств у спортсменов командных видов спорта.

#### **Для цитирования в научных исследованиях**

Носкова М.В., Набойченко Е.С., Шершнева В.Н. Связь психических состояний с волевыми качествами у спортсменов командных видов спорта // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 6А. С. 241-249. DOI: 10.34670/AR.2023.90.29.026

#### **Ключевые слова**

Спорт, спортсмен, психические состояния, психическая активация, эмоциональный тонус, интерес, комфорт, напряжение, волевые качества, самообладание.

### **Введение**

В современном спорте значительное внимание уделяется психологической подготовке спортсмена. Остро стоят вопросы, касающиеся психических состояний и волевых качеств у спортсменов командных видов спорта, обуславливающие их успешность в спортивной деятельности.

Командные виды спорта – это виды спорта, где необходимо сотрудничество для преодоления сопротивления соперника. Важно отметить, что в этих видах спорта требуется максимально слаженные действия, психическая активация, самообладание, настойчивость. Командные виды спорта следует рассматривать как целостное, сложное явление, а не только как последовательность отдельных технико-тактических действий [Быков, 2021]. Отсюда следует, что от спортсменов командных видов спорта требуется максимально развитые волевые качества, определяющие оптимальность их психических состояний. Психические состояния регулируют деятельность и поведение человека в разных жизненных сферах [Байгужин, Шибкова, 2022].

### **Основная часть**

В спортивной психологии существуют различные понятия и концепции, связанные с психическими состояниями. Многие исследователи, рассматривая вопросы психических состояний у спортсменов, считали, что психические состояния имеют определенные промежутки времени. Так, В.Ф. Сопов отмечал, что «психические состояния – это переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам актуального отрезка времени» [Сопов, 2004, 47]. В своей работе он акцентировал внимание на важности динамики изменений психических состояний у спортсменов, которая определяет множество оттенков переживаний, влияющие на успешность результатов в их спортивной деятельности.

«Психические состояния изучаются как функционирование психики человека в

определенный промежуток времени, оказывают влияние на протекание психических процессов и на формирование психических свойств личности» [Кашапов, 2016, 73].

Структурно-функциональная модель, разработанная А.О. Прохоровым, предлагает несколько уровней усложняющихся состояний, связанные с ситуациями, деятельностью и социальным функционированием, а также деятельностью и образом жизни [Прохоров, 2004]. Он выделил такие психические состояния как вера, эмоциональность, полярность, настроение, активация, осознанность.

Л.А. Чумаченко и Е.А. Ибрагимовой в своем исследовании отмечают, что на соревнованиях спортсмен может испытывать различные психические состояния: агрессивность, стартовая злость (тревога и нервозность), страх перед соревнованием или стресс. Часто у спортсмена возникают ошибки информации от тренера или партнера [Чумаченко, Ибрагимова, 2019]. Также они подчеркивают, что для подготовки спортсмена к соревнованиям психологическая подготовка будет более эффективна, если он знает свое состояние перед соревнованием и понимает его уровень готовности для реализации имеющегося уровня подготовки. В связи с этим, большое значение для осознания собственных психических состояний и их проработки играют волевые качества.

С точки зрения Е.П. Ильина, основные волевые качества спортсмена – сила воли, настойчивость, смелость, терпеливость, упорство, решительность [Ильин, 2018], определяющие результативность в спортивной деятельности. В свою очередь, Г.Р. Шигивалеевой определила необходимые волевые качества для преодоления трудностей, возникающие в процессе спортивной деятельности – целеустремленность, инициативность, самостоятельность, выдержка и самообладание [Шигивалеева, Штерц, Бисерова, 2018]. По результатам эмпирического исследования выявления волевых качеств у футболистов 15-16 лет, В.А. Москвину, Н.В. Москвиной и Н.С. Шуминой, удалось доказать, что «из волевых качеств испытуемых наиболее развиты усидчивость, настойчивость и выдержка, самообладание» [Москвин, Москвина, Шумова, 2014, 36]. Волевые качества рассматривают еще с точки зрения волевой саморегуляции. По мнению Elbe A.-M., Szymanski B., Beskmann J., волевая регуляция является важным фактором, который обеспечивает высокие достижения в спортивной деятельности [Elbe, Szymanski, Beckmann, 2005]. На наш взгляд, настойчивость, самообладание у спортсменов, занимающиеся командными видами спорта в учебно-тренировочных и соревновательных процессах представляют важную основу проявлений у них волевых возможностей. Связано это с сознательным стремлением к достижению цели, несмотря на возникающие трудности, экстремальные условия. Самообладание позволяет сохранять эмоциональный тонус, настрой, психическую активацию, интерес.

И.С. Шемет и С.С. Шемет в своем исследовании «Проблема диагностики и развития волевых качеств спортсменов» делают вывод о том, что «волевые качества стоит рассматривать как конкретные проявления воли. В качестве ключевых качеств вполне можно назвать совокупность из таких качеств как целеустремленность, а также упорство и настойчивость в достижении целей. Также к указанной категории качеств целесообразно отнести качества такого порядка как решительность, смелость, самообладание...» [Шемет, 2021, 228].

Теоретический анализ показал, что в настоящее время в психологии спорта представлено недостаточное количество исследований, посвященных взаимосвязи психических состояний с волевыми качествами спортсменов командных видов спорта, что определило нашу актуальность темы.

*Целью исследования* является определение взаимосвязи психических состояний с волевыми

качествами у спортсменов командных видов спорта.

*Гипотеза исследования.* Предполагается, что существует взаимосвязь психических состояний с волевыми качествами у спортсменов командных видов спорта.

Эмпирическое исследование позволяет решить следующие задачи:

- Определить степень выраженности психических состояний спортсменов, занимающиеся командными видами спорта.
- Выявить уровень волевых качеств у спортсменов.
- Выявить взаимосвязь психических состояний с волевыми качествами у спортсменов командных видов спорта.

## Материалы и методы

Выборку составили 482 спортсмена подросткового возраста от 14-17 лет, занимающиеся командными видами спорта (футбол, баскетбол, хоккей, водное поло, лыжное двоеборье, синхронное плавание). В этом возрасте у спортсменов наблюдаются высокие энергетические затраты психологических ресурсов, направленные на преодоление физических и психических нагрузок. Подростковый возраст является кризисным периодом в жизни человека, характеризующийся личностной неустойчивостью и трудностями эмоционально-волевого контроля.

Для решения поставленных задач исследования мы применяли методики:

«Анкета оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности Л.А. Курганского и Т.А. Немчина [Барканова, 2009];

Опросник «Диагностика волевого самоконтроля» А.Г. Зверкова и Е.В. Эйдмана [Москвин, Москвина, Шумова, 2014].

Анкета для оценки психической активности, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности [Барканова, 2009] устанавливает уровень психических состояний. Анкета представляет собой список из 20 полярных состояний. Спортсмену предлагалось оценить собственное состояние по рейтинговой шкале. Ответы обрабатываются согласно утвержденному ключу. Исходя из полученного результата, определяется степень выраженности.

Опросник «Диагностика волевого самоконтроля» (А.Г. Зверков и Е.В. Эйдман) [Зверков, Эйдман, 1990] направлен на обобщение индивидуального стиля волевой личностной саморегуляции. Волевая саморегуляция – способность человека осознанно управлять своими психическими состояниями, волевыми качествами, поведением. В методике рассматриваются две субшкалы, определяющие настойчивость и самообладание у спортсменов.

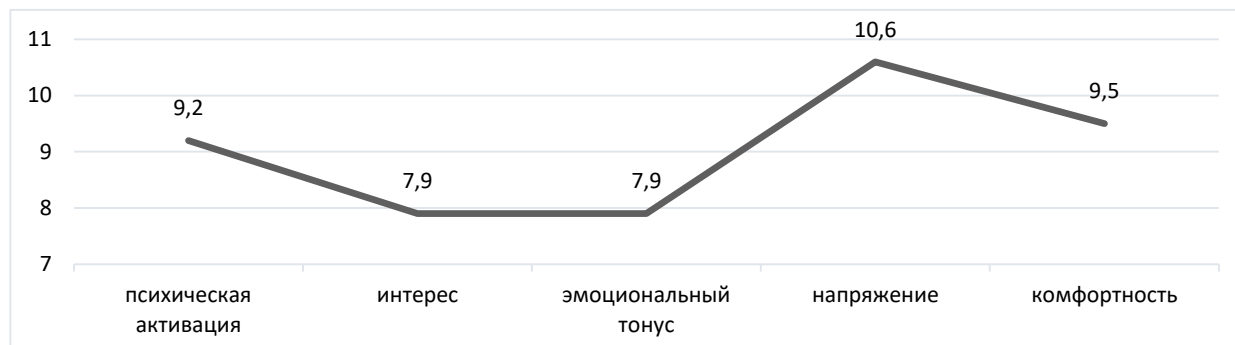
Субшкала «настойчивость» характеризует сознательное намерение спортсмена к завершению своего дела или действия, используя собственный энергетический потенциал. В субшкале «самообладание» отражены уровень произвольного контроля эмоциональных состояний.

Опросник содержит 30 вопросов, из 24 утверждения являются рабочими, а 6 – маскировочными.

Обработка и анализ эмпирических данных проводились с использованием программного пакета Statistica v7, в котором был создан массив данных и выполнены основные расчеты. Из числовых характеристик выборок определены среднее арифметическое и коэффициенты корреляции Пирсона.

## Результаты и их обсуждение

Средние баллы показателей психических состояний у спортсменов представлены на рисунке 1.



**Рисунок 1 - Средний балл показателей психических состояний у спортсменов командных видов спорта**

Психическая активация спортсмена связана с его состоянием нервной системы и уровнем ее возбуждения и реактивности.

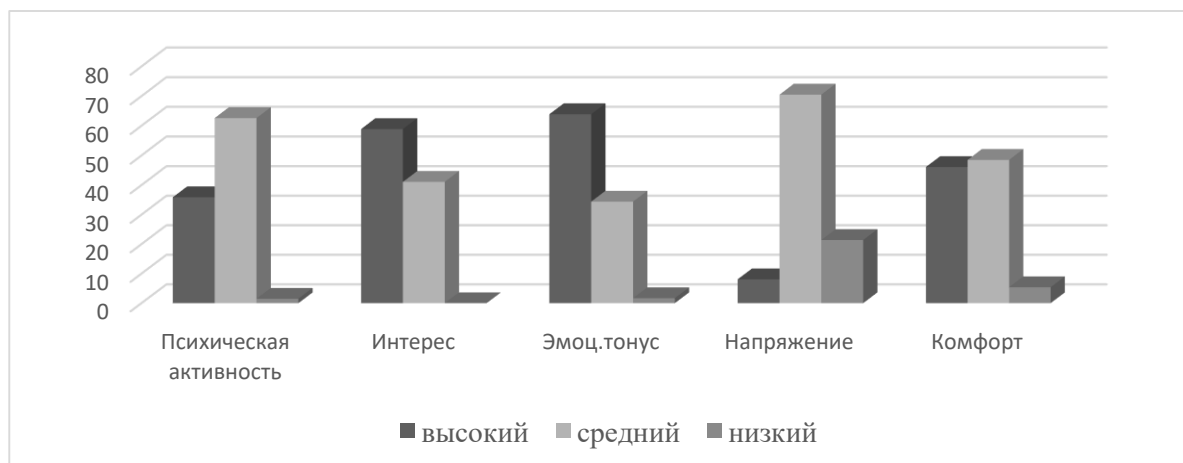
Интерес играет важную роль на разных этапах спортивной подготовки и зависит от эмоциональных состояний личности; является формой волевой регуляции и обеспечивает направленность на понимание целей деятельности.

Эмоциональный тонус позволяет оценить уровень активности организма человека для реализации внутренней регуляции поведения.

Напряжение показывает состояние спортсмена, связанное с предвидением негативных для него развития событий.

Комфортность представляет собой психическое состояние благополучия, гармонии; связано с эффективностью деятельности, совпадением ожидания и реальностью.

Далее мы определили степень выраженности (уровни) показателей психических состояний у спортсменов командных видов спорта (рис. 2).



**Рисунок 2 - Уровневое соотношение выраженности показателей психических состояний у спортсменов командных видов спорта, %**

На основании полученных результатов, представленных на рисунке 2, было установлено, что психическое состояние характеризуется высоким уровнем эмоционального тонуса и интереса; средним уровнем психической активности, напряжения и комфорта.

Результаты диагностики волевого самоконтроля представлены в таблице 1.

**Таблица 1 - Распределение по уровням шкал волевого самообладания у спортсменов, %**

| Уровень | Субшкалы      |               |
|---------|---------------|---------------|
|         | самообладание | настойчивость |
| высокий | 20,5          | 19,3          |
| средний | 72            | 76,5          |
| низкий  | 7,5           | 4,2           |

Как видно из таблицы 1, превалирует средний уровень самообладания и настойчивости у спортсменов. Можно сделать вывод, что спортсмены работоспособные, стремятся к выполнению поставленной цели, в целом присутствует внутреннее спокойствие, но, в сложных и непредвиденных ситуациях, может снижаться внимательность, осознанность управления своими эмоциями, поведением.

Далее был проведен корреляционный анализ на выявление взаимосвязи показателей психических состояний с волевыми качествами у спортсменов, занимающиеся командными видами спорта.

Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 2.

**Таблица 2 - Взаимосвязи показателей психических состояний с волевыми качествами у спортсменов**

| Показатели | ПА | И   | Эм.Т | Н    | К    | СО    | Н     |
|------------|----|-----|------|------|------|-------|-------|
| ПА         | 1  | 0,2 | 0,14 | 0,32 | 0,22 | -0,35 | -0,2  |
| И          |    | 1   | 0,2  | 0,1  | 0,12 | -0,05 | -0,03 |
| ЭмТ        |    |     | 1    | 0,17 | 0,13 | -0,21 | -0,08 |
| Н          |    |     |      | 1    | 0,29 | -0,55 | -0,19 |
| К          |    |     |      |      | 1    | -0,27 | -0,15 |
| СО         |    |     |      |      |      | 1     | 0,33  |
| Н          |    |     |      |      |      |       | 1     |

Примечание:

\*Условные обозначения: ПА – психическая активность, И – интерес, ЭмТ – эмоциональный тонус, Н – напряжение, К – комфортность, СО – самообладание, Н – настойчивость.

\*\*Красным выделены статистически значимые коэффициенты.

Согласно данным из таблицы 2, наблюдаются положительные и умеренные связи между психической активностью и настойчивостью, ( $r=0,32$  при  $p<0,05$ ); самообладанием и настойчивостью ( $r=0,33$  при  $p<0,05$ ); отрицательные и умеренные связи между психической активностью и самообладанием ( $r=-0,35$  при  $p<0,05$ ); настойчивостью и самообладанием ( $r=-0,55$  при  $p<0,05$ ).

## Заключение

В результате проведенного исследования можно сделать вывод о том, что психические состояния и волевые качества имеют особое значение в командных видах спорта, так как

спортивный успех достигается слаженностью действий, эмоциональным тонусом, интересом, комфортностью, настойчивостью. Каждая личность, находясь в команде, несет ответственность, проявляя волевые качества и показывая высокий уровень самообладания.

Анализ полученных результатов показал, что психическая активация, напряжение и комфортность имеют среднюю степень выраженности, а интерес и эмоциональный тонус – высокую степень выраженности; превалирует средний уровень самообладания и настойчивости у спортсменов. Обнаружены положительные и умеренные связи между психической активностью и настойчивостью; самообладанием и настойчивостью, а также отрицательные и умеренные связи между психической активностью и самообладанием; настойчивостью и самообладанием.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть использованы в психологическом консультировании спортсменов и их родителей, тренеров, для психологической профилактики, а также для разработки психокоррекционных программ с целью проработки тех или иных психических состояний и развития волевых качеств у спортсменов командных видов спорта.

### Библиография

1. Байгужин П.А., Шибкова Д.З. Нестабильные психические состояния у обучающихся-спортсменов // Психология. Психофизиология. 2022. № 2. С. 102-114.
2. Барканова О.В. (сост.) Методика диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум. Красноярск: Литера-принт, 2009. Вып. 2. 237 с.
3. Быков А.В. Понятие игровой модели в командных игровых видах спорта // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. № 10. С. 58-64.
4. Зверков А.Г., Эйдман Е.В. Диагностика волевого самоконтроля (опросник ВСК) // Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. М.: МГУ, 1990. С. 116-124.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2018. 352 с.
6. Кашапов М.М., Огородова Т.В., Филиппович Х.Н. Доминирующие психические состояния и тревожности у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта // Вестник Удмуртского университета. Философия. Психология. Педагогика. 2016. Т. 26. Вып. 2. С. 73-79.
7. Москвин В.А., Москвина Н.В., Шумова Н.С. Волевые качества и устойчивость мотивации спортсменов-футболистов 15-16 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. № 6. С. 35-38.
8. Прохоров А.О. (ред.) Системный анализ психических состояний // Психология состояний. Хрестоматия. М., 2004. С. 141-153.
9. Сопов В.Ф. Психические состояния спортивной деятельности как функциональные образования и их классификация // Вестник спортивной науки. 2004. № 2. С. 47-52.
10. Чумаченко Л.А., Ибрагимова Е.А. Оценка предстартового психологического состояния спортсменов. Психологическая подготовка спортсменов в соревновательный период // Здравоохранение Югры: опыт и инновации. 2019. № 1. С. 49-51.
11. Шемет И.С., Шемет С.С. Проблема диагностики и развития волевых качеств спортсменов // Обзор педагогических исследований. 2021. Т. 3. № 7. С. 228-233.
12. Шигивалеева Г.Р., Штерц О.М., Бисерова Г.К. Волевые качества спортсменов как субъективный фактор достижения успеха в командных видах спорта // Теория и практика физической культуры. 2018. № 3. С. 9-11.
13. Elbe A.-M., Szymanski B., Beckmann J. The development of volition in young elite athletes // Psychology of Sport and Exercise. 2005. 6.5. P. 559-569.

**Relationship of mental states with volitional qualities in team sports athletes****Marina V. Noskova**

PhD in Psychology, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Clinical Psychology and Pedagogy,  
Ural State Medical University,  
620028, 3, Repina str., Ekaterinburg, Russian Federation,  
e-mail: mn66@mail.ru

**Evgeniya S. Naboichenko**

Dean of the Faculty of Psychological and Social Work  
and Higher Nursing Education, Professor,  
Head of the Department of Clinical Psychology and Pedagogy,  
Ural State Medical University,  
620028, 3, Repina str., Ekaterinburg, Russian Federation,  
e-mail: dhona@mail.ru

**Viktor N. Shershnev**

PhD in Physics and Mathematics, Associate Professor,  
Researcher of the Institute of Industrial Ecology of Ural Department of RAS;  
Associate Professor of the Department of Technical Physics,  
Ural Federal University,  
620002, 19, Mira str., Yekaterinburg, Russian Federation;  
e-mail: vikniksher@gmail.com

**Abstract**

In this article, the authors consider the importance of mental states and volitional qualities in athletes of team sports, which are of particular importance in modern sports, since sports success is achieved by coherence of actions, emotional tone, interest, comfort, perseverance. Each athlete is responsible for the entire team. Based on this, the purpose of the study is to determine the relationship between mental states and volitional qualities in athletes. The study involved 482 adolescent athletes aged 14-17 years old involved in team sports (football, basketball, hockey, water polo, Nordic combined). In the course of empirical research, results were obtained indicating the existence of positive and moderate relationships between mental activity and persistence; self-control and perseverance, as well as negative and moderate relationships between mental activity and self-control; perseverance and self-control. Mental activation, tension and comfort have an average degree of severity, and interest and emotional tone, a high degree of severity; the average level of self-control and perseverance among athletes prevails. The practical significance of the study lies in the fact that its results can be used in psychological counseling of athletes and their parents, coaches, for psycho-prophylaxis, as well as for the development of psycho-corrective programs in order to work out mental states and develop volitional qualities in team sports athletes.



**For citation**

Noskova M.V., Naboichenko E.S., Shershnev V.N. (2022) Svyaz' psikhicheskikh sostoyanii s volevymi kachestvami u sportsmenov komandnykh vidov sporta [Relationship of mental states with volitional qualities in team sports athletes]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (6A), pp. 241-249. DOI: 10.34670/AR.2023.90.29.026

**Keywords**

Sport, athlete, mental states, mental activation, emotional tone, interest, comfort, tension, volitional qualities, self-control.

**References**

1. Baiguzhin P.A., Shibkova D.Z. (2022) Nestabil'nye psikhicheskie sostoyaniya u obuchayushchikhsya-sportsmenov [Unstable mental states in student-athletes]. *Psikhologiya. Psikhofiziologiya* [Psychology. Psychophysiology], 2, pp. 102-114.
2. Barkanova O.V. (comp.) (2009) *Metodika diagnostiki emotsional'noi sfery: psikhologicheskii praktikum* [Methods of diagnosing the emotional sphere: a psychological workshop]. Krasnoyarsk: Litera-print Publ. Is. 2.
3. Bykov A.V. (2021) Ponyatie igrovoi modeli v komandnykh igrovyykh vidakh sporta [The concept of a game model in team game sports]. *Izvestiya TulGU. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [News of TulGU. Physical Culture. Sport], 10, pp. 58-64.
4. Chumachenko L.A., Ibragimova E.A. (2019) Otsenka predstartovogo psikhologicheskogo sostoyaniya sportsmenov. Psikhologicheskaya podgotovka sportsmenov v sorevnovatel'nyi period [Assessment of the pre-start psychological state of athletes. Psychological training of athletes during the competitive period]. *Zdravookhranenie Yugry: opyt i innovatsii* [Healthcare of Yugra: experience and innovations], 1, pp. 49-51.
5. Elbe A.-M., Szymanski B., Beckmann J. (2005) The development of volition in young elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 6.5, pp. 559-569.
6. Il'in E.P. (2018) *Psikhologiya sporta* [Sports psychology]. St. Petersburg: Piter Publ.
7. Kashapov M.M., Ogorodova T.V., Filippovich Kh.N. (2016) Dominiruyushchie psikhicheskie sostoyaniya i trevozhnosti u sportsmenov komandnykh i individual'nykh vidov sporta [Dominant mental states and anxiety in athletes of team and individual sports]. *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika* [Bulletin of the Udmurt University. Philosophy. Psychology. Pedagogy], 26, 2, pp. 73-79.
8. Moskvina V.A., Moskvina N.V., Shumova N.S. (2014) Volevye kachestva i ustoichivost' motivatsii sportsmenov-futbolistov 15-16 let [Volitional qualities and stability of motivation of athletes-football players aged 15-16]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: education, education, training], 6, pp. 35-38.
9. Prokhorov A.O. (ed.) (2004) Sistemnyi analiz psikhicheskikh sostoyanii [System analysis of mental states]. In: *Psikhologiya sostoyanii. Khrestomatiya* [Psychology of states. Reader]. Moscow.
10. Shemet I.S., Shemet S.S. (2021) Problema diagnostiki i razvitiya volevykh kachestv sportsmenov [The problem of diagnostics and development of volitional qualities of athletes]. *Obzor pedagogicheskikh issledovaniy* [Review of pedagogical research], 3, 7, pp. 228-233.
11. Shigivaleeva G.R., Shterts O.M., Biserova G.K. (2018) Volevye kachestva sportsmenov kak sub'ektivnyi faktor dostizheniya uspekha v komandnykh vidakh sporta [Volitional qualities of athletes as a subjective factor in achieving success in team sports]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 3, pp. 9-11.
12. Sopov V.F. (2004) Psikhicheskie sostoyaniya sportivnoi deyatel'nosti kak funktsional'nye obrazovaniya i ikh klassifikatsiya [Mental states of sports activity as functional formations and their classification]. *Vestnik sportivnoi nauki* [Bulletin of sports science], 2, pp. 47-52.
13. Zverkov A.G., Eidman E.V. (1990) Diagnostika volevogo samokontrolya (oprosnik VSK) [Diagnostics of volitional self-control (VSC questionnaire)]. In: *Praktikum po psikhodiagnostike. Psikhodiagnostika motivatsii i samoregulyatsii* [Workshop on psychodiagnosics. Psychodiagnosics of motivation and self-regulation]. Moscow: MSU.