

Научная статья
УДК 796.412.24
DOI: 10.25683/VOLBI.2026.76.1672

Anna Sergeevna Churkina

Senior lecturer of the Department of Theory
 and Methodology of Sports Gymnastics and Acrobatics,
 Lesgaft National State
 University of Physical Education,
 Sports and Health
 Saint Petersburg, Russian Federation
 annasm79@mail.ru

Alexandra Alexandrovna Suprun

Candidate of Pedagogy,
 Associate Professor of the Department of Theory
 and Methodology of Rhythmic Gymnastics and Dancesport,
 Lesgaft National State
 University of Physical Education,
 Sports and Health
 Saint Petersburg, Russian Federation
 aleksandrass@mail.ru

Alexander Maksimovich Skrzhinsky

Candidate of Pedagogy,
 Associate Professor of the Department of Theory
 and Methodology of Sport Gymnastics and Acrobatics,
 Lesgaft National State
 University of Physical Education,
 Sports and Health
 Saint Petersburg, Russian Federation
 a.skrzhinskiy@lesgaft.spb.ru

Vera Valeryevna Borisova

Candidate of Pedagogy,
 Associate Professor of the Department of Theory
 and Methodology of Physical Culture,
 Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University
 Tula, Russian Federation
 borisovav5@rambler.ru

Анна Сергеевна Чуркина

старший преподаватель кафедры теории и методики
 спортивной гимнастики и акробатики,
 Национальный государственный
 Университет физической культуры спорта
 и здоровья имени П. Ф. Лесгафта
 Санкт-Петербург, Российская Федерация
 annasm79@mail.ru

Александра Александровна Супрун

канд. пед. наук,
 доцент кафедры теории и методики
 художественной гимнастики и спортивных танцев,
 Национальный государственный
 Университет физической культуры спорта
 и здоровья имени П. Ф. Лесгафта
 Санкт-Петербург, Российская Федерация
 aleksandrass@mail.ru

Александр Максимович Скржинский

канд. пед. наук,
 доцент кафедры теории и методики
 спортивной гимнастики и акробатики,
 Национальный государственный
 Университет физической культуры спорта
 и здоровья имени П. Ф. Лесгафта
 Санкт-Петербург, Российская Федерация
 a.skrzhinskiy@lesgaft.spb.ru

Вера Валерьевна Борисова

канд. пед. наук,
 доцент кафедры теории и методики физической культуры,
 Тульский государственный
 педагогический университет им. Л. Н. Толстого
 Тула, Российская Федерация
 borisovav5@rambler.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕНТАЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕВОГИ У СПОРТСМЕНОВ-ХОУДЖНИЦ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

5.8.5 — Теория и методика спорта

Аннотация. Исследование посвящено изучению взаимосвязи между ментальными навыками и уровнем тревоги у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой на уровне мастеров спорта. В психологическом тестировании приняли участие 13 студенток I и II курсов Университета Лесгафта в возрасте 18–20 лет, осуществляющих тренировочную и соревновательную деятельность в сборных командах вуза. Из них шестеро спортсменок имели спортивное звание кандидата в мастера спорта, семеро — мастера спорта России. Целью работы стало выявление условий, определяющих тревогу у гимнасток в соревновательный период и разработка научно обоснованных рекомендаций по оптимизации психологической подготовки. В исследовании использовался метод корреляционного анализа для оценки связей между показателями целе-

устремленности, стрессоустойчивости, концентрации, помехоустойчивости, идеомоторики, планирования и общего балла OMSAT, с одной стороны, и уровнем ситуативной и личностной тревожности, а также компонентами соревновательной тревоги — с другой. Диагностика ментальных навыков осуществлялась с помощью Авторского теста ментальных навыков в адаптации К. А. Бочавера и Л. М. Довжик, включающего 12 субшкал и 48 утверждений. Установлено, что стрессоустойчивость обратно коррелирует с когнитивной и соматической тревогой, а прямо связана с соревновательной уверенностью в себе. Концентрация и помехоустойчивость демонстрируют значимые обратные связи с личностной тревожностью и когнитивной тревогой соответственно. Идеомоторика и планирование положительно ассоциированы с уверенностью в себе.

Общий балл OMSAT выявил наиболее сильную прямую связь с соревновательной уверенностью и обратную с личностной тревожностью. Полученные результаты подтверждают ключевую роль комплексного развития ментальных навыков в обеспечении психологического здоровья и спортивных достижений гимнасток высокой квалификации.

Для цитирования: Чуркина А. С., Супрун А. А., Скржинский А. М., Борисова В. В. Взаимосвязь ментальных навыков и показателей тревоги у спортсменок-художниц высокой квалификации в соревновательный период // Бизнес. Образование. Право. 2026. № 3(76). С. 456—463. DOI: 10.25683/VOLBI.2026.76.1672.

Original article

INTERRELATION OF MENTAL SKILLS AND ANXIETY INDICATORS IN HIGHLY QUALIFIED FEMALE RHYTHMIC GYMNASTS DURING THE COMPETITIVE PERIOD

5.8.5 — Theory and methodology of sports

Abstract. The study focuses on the interrelationship between mental skills and anxiety levels in female rhythmic gymnasts at the master's level. The psychological testing involved 13 first- and second-year students from Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, aged 18-20, who were engaged in training and competitive activities in the university's national teams. Among them, 6 athletes held the title of Candidate Master of Sports and 7 were Masters of Sports of Russia. The aim of the work was to identify the conditions that determine anxiety in gymnasts during the competitive period, and to develop scientifically based recommendations to optimize psychological training. The study used the method of correlation analysis to assess the relationships between the indicators of purposefulness, stress resistance, concentration, interference resistance, ideomotorics, planning, and the overall OMSAT score, on the one hand, and the level of situational and personal anxiety, as well as the components of competitive anxiety, on the other. The diagnosis of men-

tal skills was carried out using the Author's Test of Mental Skills in the adaptation of K. A. Bochaver and L. M. Dovzhik, which includes 12 subscales and 48 statements. It was found that stress resistance is inversely correlated with cognitive and somatic anxiety, and is directly related to competitive self-confidence. Concentration and noise resistance show significant inverse relationships with personal anxiety and cognitive anxiety, respectively. Ideomotorics and planning are positively associated with self-confidence. The total OMSAT score revealed the strongest direct relationship with competitive confidence and the strongest inverse relationship with personal anxiety. The results obtained confirm the key role of the comprehensive development of mental skills in ensuring the psychological health and sports achievements of highly qualified gymnasts.

Keywords: rhythmic gymnastics, mental skills, psychological training, competitive anxiety, stress resistance, concentration, noise resistance, ideomotorics, OMSAT, self-confidence, highly qualified athletes, competitive period

For citation: Churkina A. S., Suprun A. A., Skrzhinsky A. M., Borisova V. V. Interrelation of mental skills and anxiety indicators in highly qualified female rhythmic gymnasts during the competitive period. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law.* 2026;3(76):456—463. DOI: 10.25683/VOLBI.2026.76.1672.

Введение

Актуальность. Постоянно возрастающая конкуренция на спортивной арене, в т. ч. в художественной гимнастике, неизбежно приводит к увеличению требований к спортсменам. Рост сложности соревновательных композиций, связанный с обновлением правил соревнований, увеличение числа соревновательных дней и соревновательного периода в целом, околпредельной реализацией индивидуальных возможностей спортсменок уже на этапе начальной подготовки, а также нарастание тренировочных и соревновательных нагрузок от этапа к этапу заставляет специалистов искать новые подходы к работе со спортсменками.

Гимнастки постоянно подвергаются стрессовому воздействию при выступлении на соревнованиях. И вместе со значительным увеличением объема и интенсивности тренировочного и соревновательного процессов на этапе совершенствования спортивного мастерства это зачастую вызывает физическое и психологическое перенапряжение, снижение работоспособности и стрессовые состояния у спортсменок. Именно поэтому психологическая, в т. ч. ментальная, подготовка гимнасток играет важную

роль. В свою очередь, изучение психологических личностных характеристик квалифицированных гимнасток-художниц актуально и значимо.

Актуально изучение вопроса выраженности ментальных навыков, а также показателей тревоги, с поиском взаимосвязей между ними у гимнасток-художниц высокой квалификации. Научное обоснование выявленных взаимосвязей искомых показателей позволит подбирать более эффективные психологические средства, направленные на повышение уровня психологической, в т. ч. ментальной, подготовленности гимнасток на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также снижения уровня тревожности.

Изученность проблемы. В условиях современного спорта высших достижений, где физическая подготовка атлетов достигла предельного уровня, всё большую значимость приобретает психологический компонент [1]. В спортивной науке и практике утвердился тезис о том, что «победа рождается в голове», что особенно актуально для технико-эстетических видов спорта, таких как художественная гимнастика. Проблема поддержания ментального здоровья и психологического благополучия сегодня признается междисциплинарным феноменом. Тезис о глобальной

значимости этой проблемы подтверждают О. Б. Михайлова, З. Р. Хайрова, Е. Б. Башкин [2], указывая на актуализацию вопросов ментального благополучия в условиях цифровизации и постпандемийного периода. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения психическое здоровье — это состояние благополучия, позволяющее человеку реализовывать свой потенциал и справляться со стрессами. Однако, как отмечают Ю. Л. Пичуев [3], ментальное здоровье спортсмена — это более узкое, прикладное понятие. Оно определяется как динамическое состояние внутреннего баланса, позволяющее эффективно функционировать в экстремальных условиях спорта, сохраняя «рабочую» психологическую форму и ресурс для противостояния специфическим нагрузкам.

В высококонкурентной спортивной среде, где успех часто считается единственным вариантом менталитета, Д. А. Глущенко, А. А. Олейник, Е. Г. Соловейченко [4] отмечают трансформацию интереса исследователей в сторону изучения «ментальной прочности» (*mental toughness*). Связь ментальных характеристик с психоэмоциональными состояниями находит отражение в работе М. А. Григорьян [5], где была выявлена значимая отрицательная корреляция между тревожностью и ментальной прочностью: у спортсменов уровня кандидата в мастера спорта зафиксирован наиболее высокий уровень тревоги на фоне снижения показателей ментальной стойкости. Тему ценностного фундамента дополняют К. А. Бочавер и Л. Д. и Л. М. Довжик, чьи исследования доказывают, что ментальная прочность неразрывно связана с системой ценностей спортсмена и понятием «дух спорта» [6—9].

Интеграция ментальных навыков в структуру мастерства детально рассматривается в работах К. А. Бочавера, С. И. Резниченко, Д. В. Бондарева [1]. Авторы установили, что ментальная прочность, выражающаяся в способности сохранять фокус под давлением, тесно связана с личностной аутентичностью. Особенности проявления этих навыков в различных видах спорта изучаются Л. Н. Рогалевой и А. Д. Худышкиным [10]. Сравнительный анализ по методике *OMSAT* показал, что представители индивидуальных видов спорта (к которым относится и художественная гимнастика) часто превосходят атлетов из командных видов по показателям целеустремленности, планирования и идеомоторики.

Таким образом, современные подходы направлены на создание систем комплексной оценки ментальной подготовленности как фундамента для достижения высоких результатов и сохранения профессионального долголетия в спорте.

Современный ритм жизни, насыщенный информационными потоками, социальными потрясениями и экономическими трудностями, всё чаще делает человека более уязвимым перед стрессом и тревогой. Осознание этой проблемы и поиск эффективных путей ее решения становятся всё более актуальными, особенно в контексте роста числа людей, страдающих от депрессивных и тревожных расстройств. Как подчеркивает А. В. Зимурова, повышение уровня стресса и давления на психику человека в условиях современного мира делает тему борьбы с депрессией и тревожностью всё более очевидной [11]. Всемирная организация здравоохранения фиксирует стремительный рост числа людей с психическими расстройствами. Это не только снижает качество жизни, но и может способствовать развитию физических заболеваний. В такой ситуации физическая активность и спорт становятся доступным и эффек-

тивным способом профилактики и лечения. А. Ю. Ревина анализирует, как именно физическая активность влияет на умственное состояние человека. Она рассматривает влияние различных видов спорта на организм как форму борьбы с депрессивными и тревожными расстройствами [12]. И. А. Сахно также анализирует, какие виды физической активности наиболее эффективны для снижения уровня тревоги и преодоления связанных с ней проблем [13].

К. Д. Низамова [14] обосновывает важность спортивной мотивации и борьбы с тревогой в детском и подростковом возрасте. Положительное воздействие физической активности на психическое здоровье подтверждается и российскими, и международными исследованиями. Как отмечают Н. Ю. Бородин и В. И. Никифоров [15], физическая активность молодых людей позитивно сказывается на психическом их здоровье.

Несмотря на обширные работы по ментальному здоровью спортсменов, профилактике тревожности средствами физической активности и спортивной мотивации в юношеском возрасте, практически отсутствуют исследования, специально направленные на анализ взаимосвязи ментальных навыков (по *OMSAT*) и компонентов соревновательной тревоги (когнитивной, соматической, уверенности в себе) у гимнасток высокой квалификации в условиях соревновательного периода. Особенно актуальным представляется изучение данной проблемы у спортсменок 18—20 лет — возрастной группы, характеризующейся пиком спортивной карьеры на фоне повышенной психоэмоциональной нагрузки, связанной с завершением юниорского этапа и переходом во взрослые соревнования.

Таким образом, проведение эмпирического исследования взаимосвязи ментальных навыков и показателей тревоги у высококвалифицированных гимнасток-художниц в соревновательный период является научно обоснованным и представляет практический интерес для разработки дифференцированных программ психологической подготовки.

Целью исследования стало выявление условий, определяющих тревогу у гимнасток в соревновательный период, и разработка научно обоснованных рекомендаций по оптимизации психологической подготовки.

Задачи исследования:

1. Обосновать необходимость развития ментальных навыков для снижения тревожности у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой в студенческих сборных командах.

2. Выявить индивидуальные показатели тревожности (личностной, ситуативной, соревновательной), уровень сформированности ментальных навыков и их взаимосвязь у квалифицированных спортсменок 18—20 лет занимающихся художественной гимнастикой в студенческих сборных командах.

Научная новизна состоит в выявлении в ходе исследования и научной обоснованности взаимосвязи между уровнем сформированности ментальных навыков и различными показателями тревоги: личностной, ситуативной и соревновательной — у квалифицированных гимнасток-художниц 18—20 лет студенческих сборных команд, специализирующихся в групповых упражнениях.

Теоретическая значимость исследования. Результаты исследования вносят вклад в теорию и методику художественной гимнастики, расширяя представления о ментальных навыках и показателях тревоги у спортсменок-художниц высокой квалификации в соревновательный период.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты исследования уровня сформированности ментальных навыков и уровня тревоги и их взаимосвязи у квалифицированных спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой в групповых упражнениях в составе студенческих сборных команд, могут быть использованы как самими спортсменами, так и тренерами, и спортивными психологами для подготовки студенток-спортсменок в соревновательном периоде годовичного макроцикла.

Основная часть

Методология исследования. В психологическом тестировании приняли участие 13 студенток I и II курсов Университета Лесгафта в возрасте 18—20 лет, осуществляющих тренировочную и соревновательную деятельность в сборных командах вуза по художественной гимнастике. Шестеро спортсменок имели спортивное звание кандидата в мастера спорта, семеро — мастера спорта России. Тестирование проводилось на добровольной основе.

В исследовании были использованы следующие виды диагностических методик:

1. **Оттавский тест ментальных навыков (OMSAT)**; 48 пунктов, 12 шкал; в адаптации К. А. Бочавера и Л. М. Довжик). *Цель тестирования:* выявление сформированности ментальных навыков как критерия психологической подготовленности спортсменок, как критерия психологической подготовленности спортсменок 18—20 лет занимающихся художественной гимнастикой в сборных командах Университета Лесгафта.

Описание тестирования. Проводилась оценка 12 отдельных ментальных навыков (OMSAT 1—12), составляющих три основные стороны психологической подготовленности гимнасток, и включающих:

1) «Базовый блок» (тесно связанный с центральным конструктором - целью спортсмена):

- OMSAT 1. Целеустремленность (показывает, как четко и регулярно спортсмен определяет свои цели и следует им, что дает ему мотивацию к достижению результата);

- OMSAT 2. Трудолюбие (это настойчивость и интенсивность работы, которую спортсмен выполняет ради достижения своих целей);

- OMSAT 3. Уверенность в себе (вера в то, что спортсмен способен достичь своих целей);

2 блок «Психосоматические навыки» (касается саморегуляции спортсменок):

- OMSAT 4. Стрессоустойчивость (физиологические реакции спортсмена на различные виды стресса (температура, бессонница, тахикардия и т. п.), обратная сторона по CSAI параметра «Соматическая тревога»);

- OMSAT 5. Управление тревогой (способность адаптироваться к ситуациям, которые вызывают страх, тревогу или беспокойство);

- OMSAT 6. Релаксация (навык, позволяющий спортсмену произвольно расслабляться и снижать уровень возбуждения);

- OMSAT 7. Мобилизация (навык, позволяющий повышать свой уровень возбуждения);

3) блок «Когнитивные навыки»:

- OMSAT 8. Концентрация (умение произвольно направлять и удерживать свой фокус внимания на необходимых целях и процессах, т. е. фокусировка);

- OMSAT 9. Помехоустойчивость (рефокусировка — способность снова сосредоточиться при условии воздействия отвлекающих факторов);

- OMSAT 10. Визуализация (умение создавать и использовать четкие, подкрепленные опытом, двигательные образы и образы победы);

- OMSAT 11. Идеомоторика (практика регулярного повышения спортивного мастерства за счет мыследвигательных тренировок);

- OMSAT 12. Планирование (разработка точного плана действий, который упорядочивает эмоциональную, мыслительную и двигательную активность во время, до и после соревнований).

Спортсменки на платформе «Психологические тесты онлайн» (<https://psytests.org/sport/omsat.html>) отвечали на вопросы теста (опросника), содержащего 48 утверждений, распределенных на 12 субшкал (по четыре пункта опросника каждая), выбирая ответ, который наиболее точно отражает их мнение или ситуацию отношение к вопросу: «совершенно согласен» — 1 балл, «не согласен» — 2 балла, «в чем-то не согласен» — 3 балла, «затрудняюсь ответить» — 4 балла, «в чем-то согласен» — 5 баллов, «согласен» — 6 баллов, «совершенно согласен» — 7 баллов. Вопросы опросника, помеченные (*), — обратные: 1 = 7, 2 = 6, 3 = 5, 4 = 4, 5 = 3, 6 = 2, 8 = 1.

2. **Интегративный тест тревожности.** Спортсменки проходили тестирование на платформе «Психологические тесты онлайн» (<https://psytests.org/anxiety/itt.html>) с автоматическим подсчетом результатов). Определялся общий балл по шкале станайнов для СТ-С и СТ-Л, и какой компонент в ее структуре доминирует. Оценка по шкале общей тревоги ниже 4 станайнов соответствовала низкому уровню тревожности (диапазон 0—3), диапазон 4—6 — нормальному уровню, оценка от 7 до 9 свидетельствовала о высоком уровне тревожности.

3. **Тест состояния соревновательной тревожности (Competitive State Anxiety Inventory-2, CSAI-2;** 27 пунктов, 3 шкалы). *Цель:* оценка привычного гимнасткам предсоревновательного и соревновательного тревожного состояния.

Описание тестирования. CSAI-2 включает 27 суждений, равномерно распределенных по трем прямым субшкалам:

- CSAI 1. «Когнитивная тревожность». Оценка мышления спортсмена, его прогнозы и когнитивные конструкции, и проявляется в негативных мыслях, токсических самоинструкциях; интерпретация в спорте — сомнения и страхи относительно поражения или низкого качества выполняемых действий.

- CSAI 2. «Соматическая тревожность». Включает наиболее распространенные симптомы ответа вегетативной нервной системы на стресс, проявляемая в неспособности уснуть, нарушении аппетита, плохом самочувствии, повышении температуры, мышечного тонуса и т. п., в спорте называемый мандраж.

- CSAI 3. «Уверенность в себе». Шкала, обратная тревоге, указывает на удовлетворительное или благоприятное состояние спортсмена при подготовке к выступлению.

В ходе прохождения теста на платформе «Психологические тесты онлайн» (<https://psytests.org/sport/csai.html>) спортсменки индивидуально читали утверждение, отмечая число по шкале Ликерта от 1 до 4, которое описывало их чувство в данный момент. Числа 1—4 представляют утверждения, соответственно: «совершенно не соответствует», «отчасти соответствует», «умеренно соответствует», «полностью соответствует». Вопросы опросника, помеченные (*), — обратные: 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1, 4 = 0.

Результаты исследования. Настоящее исследование посвящено изучению взаимосвязи между ключевыми психологическими показателями, такими как целеустремленность, стрессоустойчивость, концентрация, помехоустойчивость, идеомоторика, планирование и общая психологическая подготовка (*OMSAT*) с одной стороны, и уровнем ситуативной и личностной тревожности, а также компонентами соревновательной тревоги (когнитивной, соматической и уверенностью в себе)

с другой. Особое внимание уделяется выявлению условий, определяющих тревогу у спортсменов-художниц, выступающих по программе мастера спорта в соревновательный период. Понимание этих взаимосвязей поможет подобрать конкретные психологические приемы и выстроить рекомендации по работе с психологической подготовкой гимнасток. В конечном счете это должно повлиять на их результаты и на то, как они себя чувствуют внутри спорта (табл. 1).

Таблица 1

Взаимосвязь между ключевыми психологическими показателями, уровнем ситуативной и личностной тревожности, а также компонентами соревновательной тревоги, баллы

Показатели	Целеустремленность	Стрессоустойчивость	Концентрация	Помехоустойчивость	Идеомоторика	Планирование	Общий балл <i>OMSAT</i>
Общий уровень ситуативной тревоги	0,035	-0,263	-0,373	-0,019	-0,241	-0,467	-0,358
Общий уровень личностной тревожности	-0,049	-0,355	-0,668	-0,404	-0,567	-0,312	-0,677
Соревновательная когнитивная тревога	0,299	-0,586	-0,434	-0,687	-0,178	-0,048	-0,328
Соревновательная соматическая тревога	0,069	-0,520	-0,493	-0,362	-0,233	-0,360	-0,437
Соревновательная уверенность в себе	0,258	0,651	0,705	0,670	0,728	0,555	0,835

Примечание: $t_{кр.} = 0,550$, при $p \geq 0,005$.

Были проанализированы данные и выявлено несколько статистически значимых связей между ментальными навыками и тревогой у гимнасток уровня мастеров спорта. Из этого можно сделать выводы о том, какая психологическая подготовка реально помогает держать стабильность на соревнованиях.

Стоит обратить внимание на стрессоустойчивость. Она обратно связана и с когнитивной тревогой ($r = -0,586$), и с соматической ($r = -0,520$). Таким образом, гимнастка, которая лучше справляется со стрессом, реже заикливается на негативных мыслях и меньше ощущает физическое напряжение перед выступлением.

Если у гимнастки выше стрессоустойчивость, она реже заикливается на провале и меньше переживает о последствиях выступления. К тому же, чем лучше она справляется со стрессом, тем больше верит в себя ($r = 0,651$). Получается, что тренировка навыков управления стрессом напрямую влияет на уверенность спортсменки в своих силах. Концентрация тоже играет роль. Чем лучше гимнастка умеет держать внимание на текущей задаче, тем ниже у нее общая тревожность ($r = -0,668$). Это работает и в обратную сторону. Умение фокусироваться на сильных сторонах во время выступления заметно повышает уверенность ($r = 0,705$).

Это означает, что чем выше уровень стрессоустойчивости у спортсменки, тем меньше она склонна испытывать навязчивые мысли о провале. И переживать о возможных негативных последствиях выступления ей тоже приходится реже. Более того, выявлена прямая связь между стрессоустойчивостью и соревновательной уверенностью в себе ($r = 0,651$). Получается, развитие навыков управления стрессом помогает гимнастке верить в свои силы и чувствовать, что она способна на успех.

Заметная обратная связь между общим уровнем личностной тревожности и концентрацией ($r = -0,668$) говорит о простой вещи. Способность держать внимание на текущей задаче снижает общее ощущение тревоги, и не только на соревнованиях, но и в повседневной жизни тоже.

С другой стороны, уверенность в себе и концентрация тесно связаны ($r = 0,705$). Когда гимнастка умеет фокусироваться на своих сильных сторонах и на задаче прямо сейчас, она чувствует себя увереннее. Это логично, и цифры это подтверждают.

Заметная обратная связь между когнитивной соревновательной тревогой и помехоустойчивостью ($r = -0,687$) свидетельствует о том, что способность игнорировать отвлекающие факторы и сохранять ясность мышления в условиях соревновательного стресса снижает навязчивые мысли о неудачах и беспокойство о возможных негативных последствиях.

Одновременно с этим, прямая связь между соревновательной уверенностью в себе и помехоустойчивостью ($r = 0,670$) подчеркивает, что умение не поддаваться на внешние и внутренние помехи способствует сохранению веры в свои силы и возможности.

Личностная тревожность и идеомоторика также связаны между собой ($r = -0,567$). Мысленное проигрывание движений, прокручивание программы в голове — это не просто упражнение. Оно реально снижает уровень тревоги. Гимнастка, которая регулярно это делает, спокойнее в соревновательной деятельности.

Личностная тревожность и идеомоторика также связаны между собой ($r = -0,567$). Мысленное проигрывание движений, прокручивание программы в голове —

это не просто упражнение. Оно реально снижает уровень тревоги. Гимнастка, которая регулярно это делает, спокойнее в соревновательной деятельности.

Связь идеомоторики с уверенностью в себе еще сильнее ($r = 0,728$). Ментальные тренировки, отработка программы в воображении, создание положительных образов выступления — всё это напрямую влияет на то, насколько гимнастка верит в свои возможности. Это один из самых мощных инструментов.

Планирование тоже имеет значение ($r = 0,555$). Не просто говорят, что хорошо подготовленный план — половина дела. Когда гимнастка знает, что и когда делать, когда разминаться, когда выходить, как строить свой день на соревнованиях — она чувствует контроль. А контроль дает уверенность.

Общий балл *OMSAT* показал самые выраженные связи. Обратная связь с личностной тревожностью ($r = -0,677$). Таким образом, чем развитее ментальные навыки в целом, тем спокойнее гимнастка в жизни. И прямая связь с уверенностью в себе ($r = 0,835$) — самая сильная из всех. Комплексное развитие ментальных навыков работает. Не по отдельности, а вместе.

На основе проведенных корреляционных взаимосвязей были разработаны рекомендации по психологической подготовке гимнасток на основе взаимосвязи ментальных навыков и показателей тревоги у спортсменок-художниц высокой квалификации в соревновательный период (табл. 2):

- *индивидуализация*: учитывать профиль каждой спортсменки по *OMSAT*, а не снижать тревожность глобально;
- *регулярная диагностика*: периодическая оценка ментальных навыков опросником *OMSAT* для корректировки программы.

Таблица 2

**Рекомендации
по психологической подготовке гимнасток**

Цель	Методы
Саморегуляция и снижение соматической тревоги	Дыхательные техники (3—3—6, 4—7—8, диафрагмальное дыхание); локальная прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону (кисти, предплечья, плечи, лицо); медитация; визуализация
Концентрация	«Процессуальные якоря» (точки фокусировки); техника «стоп-кадр» для прерывания негативных мыслей; практики осознанности; постановка целей по SMART
Помехоустойчивость	Тренировки с управляемыми помехами (неритмичная музыка, хлопки); работа с «якорем» внимания; «дневник компетентности» по Бандуре; «ритуалы уверенности»
Когнитивная тревога	Децентрация (метафоризация мыслей: «мысль-перфекционист»); конструктивный самодialog; переоценка «Угроза → Вызов»
Идеомоторика	ИМТ чистоты исполнения, коррекции ошибок, «под давлением»; техника «комфортного места»
Планирование	Планы «Если... то...» для снижения тревоги неопределенности; детальная подготовка к соревнованиям (тренировки, отдых, питание, психология)

Необходимо учитывать следующие ключевые принципы:

1. При низких показателях саморегуляции — приоритет освоению приемов релаксации и мобилизации.
2. При умеренной когнитивной тревоге — децентрация от оценочных мыслей и процессуальные инструкции.
3. При соматической тревоге — локальная работа с мышечным тонусом без общего седативного эффекта.
4. Для уверенности — «ритуалы уверенности» (идеомоторика) и фиксация микропобед в «дневнике компетентности».

Результаты подтверждают, что психологическая подготовка в художественной гимнастике — это не второстепенное направление. Стрессоустойчивость, концентрация, помехоустойчивость, идеомоторика, планирование — всё это влияет на то, как гимнастка себя чувствует и как выступает. Снижение тревоги и рост уверенности — это то, что нужно для стабильных результатов. Рекомендации, которые можно вывести из этого анализа, помогут тренерам и спортивным психологам выстраивать работу с гимнастками высокой квалификации более осознанно и целенаправленно.

Заключение

Проведенное исследование позволило выявить ряд статистически значимых взаимосвязей между ментальными навыками и показателями тревоги у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой на уровне мастеров спорта. Анализ данных показал, что развитие стрессоустойчивости способствует снижению когнитивной и соматической тревоги. И одновременно повышает соревновательную уверенность в себе. Это свидетельствует о том, что управление стрессом является центральным компонентом психологической подготовки гимнасток высокой квалификации.

Концентрация внимания демонстрирует заметную обратную связь с личностной тревожностью. Что указывает на важность тренировки фокусирования для снижения общего уровня беспокойства. Помехоустойчивость также играет значительную роль в снижении когнитивной тревоги и сохранении веры в собственные силы. Идеомоторика и планирование положительно ассоциированы с уверенностью в себе. Это подтверждает эффективность ментальных тренировок и целеполагания в подготовке к соревнованиям.

Наиболее сильная прямая связь выявлена между общим баллом *OMSAT* и соревновательной уверенностью в себе, а также обратная связь с личностной тревожностью. Выявленные корреляции подчеркивают, что комплексное развитие ментальных навыков является необходимым условием успешной соревновательной деятельности и психологического благополучия спортсменок.

Практическая значимость результатов заключается в возможности использования в художественной гимнастике при работе с высококвалифицированными спортсменками разработанных рекомендаций для оптимизации программ психологической подготовки. Тренеры и спортивные психологи могут применять выявленные закономерности для целенаправленного формирования ментальных навыков, способствующих снижению тревоги и повышению уверенности в себе.

В дальнейших исследованиях целесообразно изучить динамику ментальных навыков и тревоги в течение годичного цикла подготовки, а также провести междисциплинарный анализ с учетом физиологических и биомеханических показателей. Перспективным направлением представляется разработка индивидуализированных программ психологической подготовки с учетом личностных особенностей каждой гимнастки.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бочавер К. А., Резниченко С. И., Бондарев Д. В. Аутентичность и ментальная прочность спортсмена: эмпирическая модель // Экспериментальная психология. 2023. Т. 16. № 4. С. 172—188. DOI: 10.17759/exppsy.2023160412.
2. Михайлова О. Б., Хайрова З. Р., Башкин Е. Б. Ментальное здоровье как приоритет современного общества: итоги Международной научно-практической конференции «Приверженность вопросам психического здоровья» // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2021. Т. 18. № 4. С. 915—922. (На англ. яз.) DOI: 10.22363/2313-1683-2021-18-4-915-922.
3. Пичуев Ю. Л. Ментальное здоровье: к определению понятия // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения : сб. ст. VI Междунар. науч.-практ. конф. Пенза : ПГАУ, 2023. С. 183—185.
4. Глущенко Д. А., Олейник А. А., Соловейченко Е. Г. Ментальная прочность в период соревнований // Приоритеты мировой науки: новые подходы и актуальные исследования : сб. науч. тр. по материалам XXIX Междунар. науч.-практ. конф. Анапа : Изд-во «НИЦ ЭСП» в ЮФО, 2022. С. 20—24.
5. Григорьян М. А. Тревожность и ментальная прочность спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой // Студент — Исследователь — Учитель : материалы 26-й Межвуз. студенч. науч. конф. СПб. : Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена, 2025. С. 483—488.
6. Бочавер К. А., Довжик Л. Д. Ментальная прочность спортсмена как интеграция ценностных и копинг-ресурсов личности // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации : XII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием : сб. материалов. Краснодар : КГУФКСТ, 2022. С. 29—31.
7. Бочавер К. А., Довжик Л. М., Савинкина А. О. Опросник соревновательной тревоги спортсмена CSAI-2: возможности и перспективы // Спортивный психолог. 2020. № 1(56). С. 67—73.
8. Бочавер К. А., Довжик Л. М. Психологические маркеры профессионализма в спорте: теоретико-эмпирическая модель // Познание и переживание. 2021. Т. 2. № 1. С. 68—82. DOI: 10.51217/cogexp_2021_02_01_04.
9. Бочавер К. А., Довжик Л. Д. Система ценностей профессионального спортсмена в контексте ментальной прочности спортсмена // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации : XII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием : сб. материалов. Краснодар : КГУФКСТ, 2022. С. 32—34.
10. Рогалева Л. Н., Худышкин А. Д. Сравнение развития ментальных навыков у студентов-спортсменов индивидуальных и командных видов спорта // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2025. Т. 5. № 4. С. 13—19. DOI: 10.15826/spp.2025.4.160.
11. Зимурова А. В. Спорт как способ борьбы с депрессией и тревожностью // Актуальные вопросы современной науки: теория, технология, методология и практика : сб. науч. ст. по материалам XVI Междунар. науч.-практ. конф. : в 3 ч. Уфа : Вестник науки, 2024. Ч. 3. С. 151—155.
12. Ревина А. Ю. Спорт как способ борьбы с депрессией и тревожностью // Спорт, здоровье и физическая культура, в современном обществе: перспективы развития : 3-й Всерос. науч.-практ. конф. : сб. науч. ст. Курск : Университетская книга, 2025. С. 157—159.
13. Сахно И. А. Спорт как способ борьбы с депрессией и тревожностью // Актуальные вопросы современной науки : сб. науч. ст. по материалам VI Междунар. науч.-практ. конф. Уфа : Вестник науки, 2025. С. 190—193.
14. Низамова К. Д. Тревожность и мотивация к занятию спортом у детей // Молодой исследователь: вызовы и перспективы : сб. ст. по материалам CCCXXXVII междунар. науч.-практ. конф. М. : Интернаука, 2023. С. 154—158.
15. Бородин Н. Ю., Никифоров В. И. Спорт как способ борьбы с депрессией и тревожностью // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2025. № 1(20). С. 40—43.

REFERENCES

1. Bochaver K. A., Reznichenko S. I., Bondarev D. V. Authenticity and Mental Toughness in Athletes: An Empirical Model. *Ekspperimental'naya psikhologiya = Experimental Psychology (Russia)*. 2023;16(4):172—188. (In Russ.) DOI: 10.17759/exppsy.2023160412.
2. Mikhailova O. B., Khairova Z. R., Bashkin E. B. Mental Health as a Priority of Modern Society: Results of the International Scientific and Practical Conference on Commitment to Mental Health. *Vestnik Rossiiskogo universiteta druzhby narodov. Seriya: Psikhologiya i pedagogika = RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*. 2021;18(4):915—922. DOI: 10.22363/2313-1683-2021-18-4-915-922.
3. Pichuev Yu. L. Mental health: to the definition of the concept. *Rossiya i mirovye soobshchestvo: problemy demografii, ekologii i zdorov'ya naseleniya = Russia and the global community: demography, ecology, and public health issues. Collection of articles of the 6th International scientific and practical conference*. Penza, Penza State Agrarian University publ., 2023:183—185. (In Russ.)
4. Glushchenko D. A., Oleinik A. A., Soloveichenko E. G. Mental strength during competitions. *Prioritety mirovoi nauki: novye podkhody i aktual'nye issledovaniya = Priorities of world science: new approaches and actual researches. Collection of scientific papers based on the materials of the XXIX International scientific and practical conference*. Anapa, Research Center for Economic and Social Processes in the Southern Federal District publ., 2022:20—24. (In Russ.)
5. Grigoryan M. A. Anxiety and mental strength of shooting athletes. *Student — Issledovatel' — Uchitel' = Student – Researcher – Teacher. Proceedings of the 26th interuniversity student scientific conference*. Saint Petersburg, Herzen State Pedagogical University publ., 2025:483—488. (In Russ.)
6. Bochaver K. A., Dovzhik L. D. Mental strength of an athlete as an integration of personal values and coping resources. *Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizatsii = Resources of athletes' competitiveness: theory and practice of implementation. XII All-Russian scientific and practical conference with international participation. Proceedings*. Krasnodar, Kuban State University of Education, Sport and Tourism publ., 2022:29—31. (In Russ.)

7. Bocharov K., Dovzhik L., Savinkina A. Competitive state anxiety inventory (CSAI-2): opportunities and prospects. *Sportivnyi psikholog = Sports psychologist*. 2020;1(56):67—73. (In Russ.)
8. Bocharov K. A., Dovzhik L. M. Psychological markers of an athlete's professionogenesis: theoretical and empirical model. *Poznanie i perezhivanie = Cognition and experience*. 2021;2(1):68—82. (In Russ.) DOI: 10.51217/cogexp_2021_02_01_04.
9. Bocharov K. A., Dovzhik L. D. The value system of a professional athlete in the context of the athlete's mental strength. *Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizatsii = Resources of athletes' competitiveness: theory and practice of implementation. XII All-Russian scientific and practical conference with international participation. Proceedings*. Krasnodar, Kuban State University of Education, Sports and Tourism publ., 2022:32—34. (In Russ.)
10. Rogaleva L. N., Khudyshkin A. D. Comparison of Mental Skills Development in Student-Athletes of Individual and Team Sports. *Aktual'nye voprosy sportivnoi psikhologii i pedagogiki = Current Issues of Sports Psychology and Pedagogy*. 2025;5(4):13—19. (In Russ.) DOI: 10.15826/spp.2025.4.160.
11. Zimurova A. V. Sport as a way to combat depression and anxiety. *Aktual'nye voprosy sovremennoi nauki: teoriya, tekhnologiya, metodologiya i praktika = Actual issues of modern science: theory, technology, methodology and practice. Collection of scientific articles based on the materials of the XVI International scientific and practical conference*. Ufa, Vestnik nauki, 2024;3:151—155. (In Russ.)
12. Revina A. Yu. Sport as a way to combat depression and anxiety. *Sport, zdorov'e i fizicheskaya kul'tura, v sovremennom obshchestve: perspektivy razvitiya = Sport, health, and physical culture in modern society: prospects for development. 3rd All-Russian scientific and practical conference. Collection of scientific articles*. Kursk, Universitetskaya kniga, 2025:157—159. (In Russ.)
13. Sakhno I. A. Sport as a way to combat depression and anxiety. *Aktual'nye voprosy sovremennoi nauki = Actual issues of modern science. Collection of scientific articles based on the materials of the VI International scientific and practical conference*. Ufa, Vestnik nauki, 2025:190—193. (In Russ.)
14. Nizamova K. D. Anxiety and motivation for sports in children. *Molodoi issledovatel': vyzovy i perspektivy = Young researcher: challenges and prospects. Collection of articles based on the materials of the CCCXXXVII International scientific and practical conference*. Moscow, Internauka, 2023:154—158. (In Russ.)
15. Borodin N. Yu., Nikiforov V. I. Sport as a way to combat depression and anxiety. *OlymPlus. Gumanitarnaya versiya = OlymPlus. Humanitarian version*. 2025;1(20):40—43. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 26.05.2026; одобрена после рецензирования 14.06.2026; принята к публикации 15.06.2026.
The article was submitted 26.05.2026; approved after reviewing 14.06.2026; accepted for publication 15.06.2026.