

**ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА, ИНЖЕНЕРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ, КОГНИТИВНАЯ ЭРГОНОМИКА/LABOR PSYCHOLOGY, ENGINEERING PSYCHOLOGY, COGNITIVE ERGONOMICS**

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.159.49>

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

Научная статья

**Гирфатова А.Р.<sup>1,\*</sup>, Дмитриева А.В.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>ORCID : 0000-0001-9030-9682;

<sup>2</sup>ORCID : 0000-0002-0999-5396;

<sup>1,2</sup> Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Российская Федерация

\* Корреспондирующий автор (arkaima60[at]mail.ru)

**Аннотация**

Статья посвящена исследованию предстартовых состояний (ПСС) спортсменов и их психологической коррекции, что остаётся актуальной проблемой в спортивной психологии. Предстартовые состояния зависят от сложности и ответственности соревнования и индивидуальной готовности спортсмена к данному выступлению на соревновании. От оптимальности уровня предстартового состояния во многом зависит результат выступления спортсмена. Выделены три типа предстартовых состояний спортсменов: оптимальное, гиперактивное и заторможенное, каждое из которых по-разному влияет на результативность. Особое внимание удалено методам регуляции, включая биологическую обратную связь, рационализацию событий и избирательную ретроспекцию. Подчёркивается важность психологической подготовки, особенно в юниорском спорте, с учётом роли родителей и спортивных психологов. Результаты исследования имеют практическое значение для оптимизации предсоревновательной подготовки спортсменов.

**Ключевые слова:** спортсмены, предстартовое состояние, психологическая коррекция.

**PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF THE PRE-START STATE OF TEENAGE ATHLETES**

Research article

**Girfatova A.P.<sup>1,\*</sup>, Dmitrieva A.V.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>ORCID : 0000-0001-9030-9682;

<sup>2</sup>ORCID : 0000-0002-0999-5396;

<sup>1,2</sup> M. Akmulla Bashkir State Pedagogical University, Ufa, Russian Federation

\* Corresponding author (arkaima60[at]mail.ru)

**Abstract**

The article is devoted to the study of pre-start states (PSS) of athletes and their psychological correction, which remains a relevant issue in sports psychology. Pre-start states depend on the complexity and responsibility of the competition and the individual readiness of the athlete for a given performance at the competition. The result of an athlete's performance largely depends on the optimal level of the pre-start state. Three types of pre-start states of athletes are identified: optimal, hyperactive and delayed, each of which affects performance differently. Particular attention is paid to regulation methods, including biological feedback, rationalisation of events, and selective retrospection. The importance of psychological preparation is emphasised, especially in junior sports, taking into account the role of parents and sports psychologists. The results of the study are of practical importance for optimising the pre-competition preparation of athletes.

**Keywords:** athletes, pre-start state, psychological correction.

**Введение**

Актуальность исследования предстартовых состояний (ПСС) в спортивной психологии обусловлена их значительным влиянием на соревновательную деятельность, что подтверждается многочисленными научными работами [3], [9], [11]. Оптимальное предстартовое состояние представляет собой динамическое равновесие. Оптимальное предстартовое состояние — результат координации функций между центральной нервной системой и исполнительными функциями организма, а также моторными паттернами спортсмена. Его формирование требует не только серьезной и кропотливой тренировки навыка, но и глубокого понимания индивидуального нейротипа и психотипа спортсмена. Современные методы психологической коррекции позволяют точно достигать этого необходимого баланса, минимизируя зависимость от «волевого контроля».

Использована методика «Шкала нервно-психического напряжения» (Т. А. Немчин) до психологической коррекции и после коррекции на выборке из 59 спортсменов подросткового возраста г Уфы.

Использование Т-критерия Вилкоксона позволило установить достоверное уменьшение уровня нервно-психического напряжения ( $p < 0,05$ ) после психокоррекционного вмешательства. Унифицированная отрицательная динамика в выборке ( $N = 59$ ) указывает на воспроизводимость эффекта, что обосновывает целесообразность применения данной методики в спортивной психологии.

## Основная часть

Современные исследования демонстрируют прямую корреляцию между уровнем стрессоустойчивости и спортивными достижениями [1]. Парадоксально, но даже у спортсменов высшей квалификации наблюдаются случаи значительного снижения результативности вследствие психоэмоциональной дезадаптации. Данный феномен свидетельствует о необходимости комплексного подхода, сочетающего физическую и психологическую подготовку.

Критерии эффективной психологической коррекции:

1. Профессиональное сопровождение спортивным психологом — требует специализированных компетенций и временных ресурсов.

2. Психолого-педагогическая работа с родителями юных спортсменов — их поведенческие паттерны могут оказывать как позитивное, так и деструктивное влияние на формирование психологической устойчивости спортсмена [2].

С позиций психофизиологии ПСС представляют собой комплекс вегетативных и когнитивных реакций, включающих:

- Оптимальное ПСС — характеризуется сбалансированностью активационных процессов и когнитивного контроля.

- Гиперактивное ПСС — проявляется в дисфункциональной гипервозбудимости ЦНС.

- Гипоактивное ПСС — сопровождается дефицитом мотивации и снижением коркового контроля [5].

Экспериментальные данные подтверждают детерминирующую роль ПСС в соревновательной эффективности [6]. Особую проблему представляет феномен «спортивного срыва», когда многолетний тренировочный процесс нивелируется вследствие психоэмоциональной дезадаптации перед стартом [7].

Современные методы регуляции ПСС:

1. Метод биологической обратной связи — основан на принципах нейробиорегуляции.

2. Дифференцированная разминка — учитывает специфику вида спорта.

3. Когнитивное моделирование — предполагает детализированное прогнозирование.

4. Позитивный ретроспективный анализ — активирует ресурсные состояния [10].

Перспективные направления исследований: разработка унифицированных протоколов психодиагностики для различных спортивных дисциплин, создание индивидуализированных программ психофизиологической регуляции с учетом нейродинамических особенностей атлетов [8].

Интеграция психологического сопровождения в тренировочный процесс представляет собой не дополнительный, а императивный компонент современной системы подготовки юных спортсменов.

Для доказательства гипотезы о существовании, что психологическая коррекция оказывает значимое влияние на динамику нервно-психического напряжения спортсменов используем Т-критерий Вилкоксона в программе STATISTICA 10.0. Критерий Вилкоксона уместен для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке.

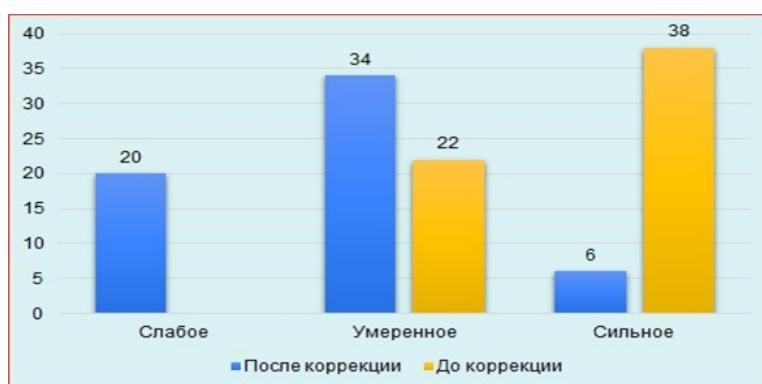


Рисунок 1 - Нервно-психическое напряжение в баллах до коррекции и после коррекции по методике «Шкала нервно-психического напряжения»

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.159.49.1>

Примечание: Т.А. Немчин; по ист. [4]

Представленная диаграмма (см. рисунок 1) иллюстрирует сравнительную оценку уровня нервно-психического напряжения у испытуемых до и после применения психокоррекционного воздействия. Исследование основано на стандартизированной методике, разработанной Т. А. Немчиным, позволяющей количественно оценить степень психоэмоционального напряжения.

Диаграмма выполнена в виде сравнительной гистограммы (или линейного графика), где по горизонтальной оси (X) представлены два временных среза: исходное состояние («До коррекции») и итоговые показатели («После коррекции»). Вертикальная ось (Y) отражает уровень напряжения в баллах (диапазон шкалы: 0–100).

Начальный уровень напряжения соответствует высокой степени выраженности (70–80 баллов), что свидетельствует о значительной психофизиологической нагрузке.

Зафиксировано статистически значимое снижение показателей до 30–40 баллов, что интерпретируется как переход в зону умеренного или низкого напряжения. Указаны точные числовые значения над столбцами.

Проведенная психокоррекция продемонстрировала высокую эффективность, подтвержденную динамикой снижения баллов по шкале Немчина. Визуальное сопоставление данных на диаграмме подчеркивает положительный эффект примененной методики, что согласуется с теоретическими ожиданиями.

Таблица 1 - Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по методике «Шкала нервно-психического напряжения»

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.159.49.2>

	Число (наб.)	T	Z	p-уров.
Нервно-психическое напряжение до коррекции и после коррекции	59	7,500	6,623	0,001

Примечание: по Т.А. Немчину; критерий Вилкоксона; отмеченные критерии значимы на уровне  $p < 0,05000$

Проведенный парный анализ (см. таблица1) с использованием Т-критерия Вилкоксона (Wilcoxon signed-rank test) выявил статистически значимые различия в уровне нервно-психического напряжения у испытуемых до и после проведения психокоррекционного тренинга ( $p = 0,001$ ;  $p < 0,05$ ).

У всех 59 испытуемых зафиксирован отрицательный сдвиг значений, что свидетельствует о снижении уровня нервно-психического напряжения после психологической коррекции.

Это подтверждает типичность выявленного эффекта (тенденция к уменьшению показателя является устойчивой в выборке).

Полученное значение  $p$ -level (0,001) существенно ниже установленного порога значимости ( $p = 0,05$ ), что позволяет отвергнуть нулевую гипотезу об отсутствии различий.

Таким образом, изменения носят неслучайный характер и связаны с применением психологического воздействия.

Результаты эмпирически подтверждают эффективность проведенной психологической коррекции в снижении психоэмоционального напряжения у спортсменов подросткового возраста.

### Заключение

Исследование подтвердило ключевую роль психологической коррекции предстартовых состояний в успешности спортивных выступлений. Выделены три основных типа ПСС: оптимальное, гиперактивное и заторможенное, каждый из которых требует индивидуального подхода к коррекции.

Особое значение имеет психологическая подготовка спортсменов, особенно в юниорском спорте, где важна не только работа психолога, но и конструктивное взаимодействие с тренерами и родителями. Результаты исследования подчеркивают необходимость системного подхода к регуляции ПСС, включая диагностику, обучение саморегуляции и индивидуальную коррекцию.

Таким образом, оптимизация предстартовых состояний через психологические методы не только повышает соревновательную результативность, но и способствует сохранению психического здоровья спортсменов. Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку персонализированных программ психологической подготовки с учетом специфики вида спорта и индивидуальных особенностей спортсменов.

### Конфликт интересов

Не указан.

### Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

### Conflict of Interest

None declared.

### Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

### Список литературы / References

1. Астахов Д.Б. Предстартовый невроз и запредельное торможение центральной нервной системы (ЦНС) в соревновательный период у самбистов. Современные методы диагностики и коррекции / Д.Б. Астахов, В.В. Косс // Экстремальная деятельность человека. — 2016. — № 3 (40). — С. 21–24.
2. Бабичев И.В. Психологическая подготовка теннисистов: Учебно-методическое пособие / И.В. Бабичев, О.И. Жихарева; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. — Казань: Олитех, 2017. — 88 с.
3. Жирихов Е.А. Психологическая характеристика предстартовых состояний спортсменов-каратистов / Е.А. Жирихов // Педагогика и психология как ресурс развития современного общества: актуальные проблемы образовательного процесса в гетерогенных организациях: к 40-летию Института психологии, педагогики и социальной

работы : материалы VIII Международной научно-практической конференции, Рязань, 06–08 октября 2016 года. — Рязань: Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, 2016. — С. 46–50.

4. Истратова О.Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов / О.Н. Истратова. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. — 99 с.

5. Калинкина Е.В. Предстартовое состояние спортсмена / Е.В. Калинкина, О.А. Синкина // Молодой ученый. — 2016. — № 8 (112). — С. 1206–1208.

6. Каширская В.В. Управление предстартовыми состояниями спортсмена в спортивно-значимых ситуациях / В.В. Каширская // Актуальные научные исследования : сборник статей XXVII Международной научно-практической конференции. В 2 ч., Пенза, 20 мая 2025 года. — Пенза: Наука и Просвещение, 2025. — С. 161–164.

7. Метлушкино В.И. Место страха и тревожности в структуре подготовки спортсмена к соревнованиям / В.И. Метлушкино, Н.А. Зинченко, В.А. Конопацкий // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : Материалы X Международной научно-практической конференции Мозырь, Мозырь, 10–11 октября 2024 года. — Мозырь: Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина, 2024. — С. 158–163.

8. Назарян С.Е. Вклад социально-психологических факторов в функциональную готовность спортсмена / С.Е. Назарян, Н.З. Орлова, М.А. Брагин // Медицинская наука и образование Урала. — 2017. — Т. 18. — № 2 (90). — С. 107–110.

9. Алексеева Н.Д. Предстартовые эмоциональные состояния и способы их регуляции : Методическое пособие / Н.Д. Алексеева, Н.А. Зиновьев, А.Н. Зиновьев [и др.]. — Санкт-Петербург: НИЦ АРТ, 2019. — 29 с.

10. Цыганенко О.С. Вопросы совершенствования методики регуляции предстартового состояния спортсменов сборной вуза по легкой атлетике / О.С. Цыганенко // Педагогика и психология образования. — 2018. — № 3. — С. 176–183.

11. Фурзикова М.А. Предстартовая лихорадка как один из видов предстартовых эмоциональных состояний / М.А. Фурзикова // Образование, обучение и воспитание: актуальные вопросы теории и практики безопасности жизнедеятельности, физической культуры, спорта и туризма: Сборник статей Международной научно-практической конференции в рамках Года педагога и наставника, Йошкар-Ола, 16 ноября 2023 года. — Йошкар-Ола: Марийский государственный университет, 2024. — С. 255–258.

### Список литературы на английском языке / References in English

1. Astahov D.B. Predstartovyj nevroz i zapredel'noe tormozhenie central'noj nervnoj sistemy (CNS) v sorevnovatel'nyj period u sambistov. Sovremennye metody diagnostiki i korrekciy [Pre-start nervousness and excessive inhibition of the central nervous system (CNS) in sambo wrestlers during competition periods. Modern methods of diagnosis and correction] / D.B. Astahov, V.V. Koss // Jekstremal'naja dejatel'nost' cheloveka [Extreme human activity]. — 2016. — № 3 (40). — P. 21–24. [in Russian]

2. Babichev I.V. Psichologicheskaja podgotovka tennisistov: Uchebno-metodicheskoe posobie [Psychological training for tennis players: Teaching and methodological manual] / I.V. Babichev, O.I. Zhihareva; Volga State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism. — Kazan: Oliteh, 2017. — 88 p. [in Russian]

3. Zhirikhov E.A. Psichologicheskaja harakteristika predstartovyh sostojaniy sportsmenov-karatistov [Psychological characteristics of pre-competition states in karate athletes] / E.A. Zhirikhov // Pedagogika i psihologija kak resurs razvitiya sovremenennogo obshhestva: aktual'nye problemy obrazovatel'nogo processa v geterogennyh organizacijah: k 40-letiju Instituta psihologii, pedagogiki i social'noj raboty : materialy VIII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Rjazan', 06–08 oktjabrja 2016 goda [Pedagogy and psychology as a resource for the development of modern society: current issues in the educational process in heterogeneous organisations: on the 40th anniversary of the Institute of Psychology, Pedagogy and Social Work: materials from the 8th International Scientific and Practical Conference, Ryazan, 6–8 October 2016]. — Ryazan: Ryazan State University named after S.A. Yesenin, 2016. — P. 46–50. [in Russian]

4. Istratova O.N. Psihodiagnostika. Kollekcija luchshih testov [Psychodiagnostics. A collection of the best tests] / O.N. Istratova. — Rostov-on-Don: Phoenix 2006. — 99 p. [in Russian]

5. Kalinkina E.V. Predstartovoe sostojanie sportsmena [Pre-start condition of athletes] / E.V. Kalinkina, O.A. Sinkina // Molodoj uchenyj [Young Scientist]. — 2016. — № 8 (112). — P. 1206–1208. [in Russian]

6. Kashirskaja V.V. Upravlenie predstartovymi sostojanijami sportsmena v sportivno-znachimyh situacijah [Managing athletes' pre-start states in sports-related situations] / V.V. Kashirskaja // Aktual'nye nauchnye issledovaniya : sbornik statej XXVII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. V 2 ch., Penza, 20 maja 2025 goda [Current scientific research: collection of articles from the XXVII International Scientific and Practical Conference. In 2 parts, Penza, 20 May 2025]. — Penza: Nauka i Prosveshhenie, 2025. — P. 161–164. [in Russian]

7. Metlushko V.I. Mesto straha i trevozhnosti v strukture podgotovki sportsmena k sorevnovanijam [The role of fear and anxiety in the structure of an athlete's preparation for competitions] / V.I. Metlushko, N.A. Zinchenko, V.A. Konopackij // Aktual'nye problemy fizicheskogo vospitanija, sporta i turizma : Materialy X Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii Mozyr', Mozyr', 10–11 oktjabrja 2024 goda [Current issues in physical education, sports and tourism: Proceedings of the 10th International Scientific and Practical Conference, Mozyr, Mozyr, 10–11 October 2024]. — Mozyr: Mozyr State Pedagogical University named after I.P. Shamyakin, 2024. — P. 158–163. [in Russian]

8. Nazarjan S.E. Vklad social'no-psihologicheskikh faktorov v funkcion'nuju gotovnost' sportsmena [The contribution of socio-psychological factors to the functional readiness of athletes] / S.E. Nazarjan, N.Z. Orlova, M.A. Bragin // Medicinskaja nauka i obrazovanie Urala [Medical Science and Education in the Urals]. — 2017. — Vol. 18. — № 2 (90). — P. 107–110. [in Russian]

9. Alekseeva N.D. Predstartovye jemocional'nye sostojaniya i sposoby ih reguljacii : Metodicheskoe posobie [Pre-start emotional states and ways to regulate them: Methodological guide] / N.D. Alekseeva, N.A. Zinov'ev, A.N. Zinov'ev [et al.]. — St.Petersburg: NIC ART, 2019. — 29 p. [in Russian]
10. Cyganenko O.S. Voprosy sovershenstvovaniya metodiki reguljacii predstartovogo sostojaniya sportsmenov sbornoj vuza po legkoj atletike [Issues of improving the methodology for regulating the pre-start condition of athletes of the university athletics team] / O.S. Cyganenko // Pedagogika i psihologija obrazovanija [Pedagogy and Psychology of Education]. — 2018. — № 3. — P. 176–183. [in Russian]
11. Furzikova M.A. Predstartovaja lihoradka kak odin iz vidov predstartovyh jemocional'nyh sostojanij [Pre-start fever as one of the types of pre-start emotional states] / M.A. Furzikova // Obrazovanie, obuchenie i vospitanie: aktual'nye voprosy teorii i praktiki bezopasnosti zhiznedejatel'nosti, fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: Sbornik statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii v ramkah Goda pedagoga i nastavnika, Joshkar-Ola, 16 nojabrja 2023 goda [Education, training and upbringing: topical issues of theory and practice of life safety, physical culture, sports and tourism: Collection of articles from the International Scientific and Practical Conference within the framework of the Year of the Teacher and Mentor, Yoshkar-Ola, 16 November 2023]. — Yoshkar-Ola: Mari State University, 2024. — P. 255–258. [in Russian]