



Научно-исследовательский журнал «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 7 / 2025, Vol. 8, Iss. 7 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.3. Психология труда, инженерная психология, когнитивная эргономика (психологические науки)

УДК 159.922

<sup>1</sup> Гирфатова А.Р.,

<sup>1</sup> Дмитриева А.В.,

<sup>1</sup> Башкирский государственный педагогический университет имени Акмуллы

### **Психологические аспекты предстартовых состояний спортсменов подросткового возраста и их влияние на спортивную результативность**

**Аннотация:** современный спорт предъявляет высокие требования к комплексной подготовке спортсменов, где психологическая составляющая играет не менее важную роль, чем физическая. Особое значение имеют предстартовые состояния, способные существенно повлиять на результативность выступления. В спортивной психологии выделяют четыре основных типа таких состояний: оптимальная боевая готовность, характеризующаяся сосредоточенностью и умеренным волнением; стартовая лихорадка с чрезмерным возбуждением; стартовая апатия с заторможенностью реакций; и патологическое состояние как крайняя форма дезадаптации.

Формирование этих состояний зависит от множества факторов: индивидуальных особенностей нервной системы спортсмена, возраста, уровня его подготовки, значимости соревнований и текущего физического состояния. Негативные предстартовые реакции могут привести к существенному снижению результатов и нарушению тренировочного процесса.

Для профилактики подобных состояний необходима системная психологическая подготовка, включающая регулярную психологическую диагностику эмоционального состояния, обучение техникам саморегуляции, а также индивидуальный подход к каждому спортсмену. Особого внимания требуют юные спортсмены, у которых в силу возрастных особенностей еще не сформированы механизмы саморегуляции и отмечается повышенная тревожность. Эффективная коррекция предстартовых состояний развитие навыков самоконтроля является важнейшим условием успешных выступлений, особенно в подростковом возрасте.

**Ключевые слова:** предстартовые состояния, психорегуляция, тревожность, спортивная результативность

**Для цитирования:** Гирфатова А.Р., Дмитриева А.В. Психологические аспекты предстартовых состояний спортсменов подросткового возраста и их влияние на спортивную результативность // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 7. С. 244 – 250.

Поступила в редакцию: 22 июня 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 19 августа 2025 г.; Принята к публикации: 17 октября 2025 г.

<sup>1</sup> Girfatova A.R.,

<sup>1</sup> Dmitrieva A.V.,

<sup>1</sup> Bashkir State Pedagogical University named after Akmulla

### **Psychological aspects of pre-start states in adolescent athletes and their impact on athletic performance**

**Abstract:** modern sports place high demands on the comprehensive training of athletes, where the psychological component plays an equally important role as the physical component. Pre-competition states are of particular importance, as they can significantly impact the performance of athletes. In sports psychology, there are four main types of pre-competition states: optimal combat readiness, characterized by focus and moderate anxiety; pre-

competition fever, characterized by excessive excitement; pre-competition apathy, characterized by inhibited reactions; and pathological states, which are extreme forms of maladaptation.

The formation of these conditions depends on a variety of factors: the individual characteristics of the athlete's nervous system, their age, level of training, the importance of the competition, and their current physical condition. Negative pre-competition reactions can lead to a significant decrease in performance and disruption of the training process.

To prevent such conditions, it is necessary to provide systematic psychological training, including regular psychological diagnostics of the emotional state, training in self-regulation techniques, and an individual approach to each athlete. Special attention should be paid to young athletes, who, due to their age, do not yet have developed self-regulation mechanisms and are prone to increased anxiety. Effective correction of pre-competition conditions and the development of self-control skills are crucial for successful performances, especially in adolescence.

**Keywords:** pre-start conditions, psychoregulation, anxiety, athletic performance

**For citation:** Girfatova A.R., Dmitrieva A.V. Psychological aspects of pre-start states in adolescent athletes and their impact on athletic performance. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (7). P. 244 – 250.

The article was submitted: June 22, 2025; Approved after reviewing: August 19, 2025; Accepted for publication: October 17, 2025

### Введение

Современный спорт предъявляет высокие требования не только к физической, но и к психологической подготовке спортсменов. Особую роль играют предстартовые состояния, которые могут как мобилизовать спортсменов на высокий результат, так и привести к снижению эффективности выступления, в особенности в подростковом возрасте.

Цель исследования: изучить психологические аспекты предстартовых состояний спортсменов подросткового возраста и структуру факторов предстартовых состояний.

Волнение оказывает влияние на результат соревнования, причем часто – негативно, т.к. подавление волнения происходит фактически только при помощи воли [1, с. 81].

### Материалы и методы исследований

Основу исследования составили современные научные работы и концепции, рассматривающие проблему психологические аспекты предстартовых состояний спортсменов подросткового возраста.

Перед ответственными соревнованиями большинство спортсменов испытывают предстартовое волнение. Это естественная реакция организма, направленная на мобилизацию ресурсов для выполнения интенсивной физической деятельности. Выраженность таких состояний определяется индивидуальными особенностями нервной системы, текущим уровнем здоровья, психологической устойчивостью, а также значимостью предстоящих соревнований и характером тренировочного процесса.

В предстартовый период выделяют несколько типов нервно-эмоциональных реакций. Оптималь-

ным состоянием считается боевая готовность, при которой спортсмен сохраняет концентрацию на предстоящем выступлении, а его организм демонстрирует признаки умеренной активации. Физиологически это проявляется в незначительном учащении пульса и дыхания, повышении артериального давления, а также росте уровня адреналина и глюкозы в крови. Подобные изменения способствуют ускорению двигательных реакций и повышению эффективности работы мышц.

Однако не все предстартовые состояния носят благоприятный характер. В случае преобладания процессов возбуждения развивается стартовая лихорадка, которая может иметь различную степень выраженности. При легкой форме наблюдается повышенная эмоциональная и двигательная активность, не оказывающая существенного влияния на спортивные результаты. В более тяжелых случаях возникает чрезмерное возбуждение, сопровождающееся нарушениями со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Спортсмены могут испытывать тремор, повышенную потливость, расстройства пищеварения, а также демонстрировать нестабильные результаты.

Противоположным состоянием является стартовая апатия, характеризующаяся снижением мотивации и общей заторможенностью. В этом случае у спортсмена ухудшаются внимание, координация и скорость реакции, что негативно сказывается на его производительности. Подобное состояние нередко становится следствием переутомления или психологической перегрузки.

В крайних случаях предстартовые реакции переходят в патологическую форму, сопровождающуюся выраженными вегетативными или неврологическими нарушениями. Это может быть связано

с неправильно построенным тренировочным процессом, перенесенными травмами или заболеваниями, а также игнорированием индивидуальных особенностей атлета. В таких условиях спортсмен теряет уверенность в своих силах, испытывает навязчивые мысли и эмоциональную нестабильность, что существенно снижает его конкурентноспособность [2, с. 504].

Кризисные ситуации, которые переживает спортсмен, практически всегда неблагоприятно сказываются на результатах его выступлений, накладывают негативный отпечаток на тренировочный процесс и всю жизнедеятельность в целом. Возникают кризисные ситуации в значительной степени из-за неумения справиться со значимыми переживаниями, перевести переживания из значимых в менее значимые, из неконструктивных в конструктивные, а затем в незначимые переживания [3, с. 57].

Неоспоримым остаётся тот факт, что спортивная деятельность подвержена воздействию многочисленных стресс-факторов и предъявляет высокие требования к стрессоустойчивости, а также другим характеристикам мотивационной, эмоциональной и волевой сфер спортсменов. Следовательно, со стороны тренеров и спортивных психологов необходима тщательная подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям с учётом их индивидуально-типических особенностей для того, чтобы обеспечить оптимальный уровень психического состояния спортсмена для ведения успешной соревновательной деятельности [4, с. 208].

Современный спорт предъявляет к спортсменам исключительно высокие требования, связанные не только с физическими, но и с интенсивными психоэмоциональными нагрузками. В этих условиях психологическая составляющая подготовки приобретает особую значимость, становясь определяющим элементом успешного выступления.

Длительные интенсивные тренировки неизбежно сопровождаются накоплением усталости, что может проявляться в форме повышенной тревожности, эмоциональной нестабильности, нарушений сна и изменения пищевого поведения. Особую проблему представляют критические состояния, возникающие в ответственных соревновательных ситуациях, когда чрезмерное психологическое напряжение препятствует реализации даже хорошо отработанных навыков.

Учитывая данную тенденцию, в современной спортивной практике особое внимание уделяется комплексному мониторингу состояния спортсменов. Наряду с традиционной оценкой физических

параметров все более важную роль играет систематический контроль психофизиологических показателей. Такой подход позволяет своевременно выявлять признаки перенапряжения и корректировать тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Применение психологических методов регуляции становится неотъемлемой частью подготовки высококлассных спортсменов. Развитие навыков самоконтроля и эмоциональной саморегуляции рассматривается как важнейший компонент профессионального мастерства, способствующий не только достижению высоких результатов, но и сохранению здоровья спортсменов в условиях экстремальных соревновательных нагрузок [5, с. 25].

Самый высокий процент успешных выступлений на соревнованиях наблюдается именно в состоянии боевой готовности, значительно меньший процент – когда спортсмен перед стартом находится в состоянии предстартовой лихорадки или предстартовой апатии. Часто тренер или спортивный психолог помогают справиться с неблагоприятными предстартовыми состояниями [6, с. 64].

Знание психологических состояний и приемов выхода из них необходимо и спортсмену для саморегуляции и воспитанию умения входить в состояние боевой готовности перед стартом во время соревнований [7, с. 32].

Л.В. Пигалова, М.А. Карпов, Ю.В. Капитонова считают, что помимо технической и тактической подготовки важна психологическая подготовка, поскольку она оказывает примерно одинаковое влияние на успешность соревновательного поединка, как и тактическая, и техническая подготовка [8, с. 288].

Г.Д. Бабушкин в этом контексте анализирует значение психологических качеств: способности к психорегуляции, эмоционального интеллекта, содержания предсоревновательной мыслительной деятельности в проявлении предстартового состояния и результативности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов [9, с. 20].

К.В. Чернощекова также пишет, что «особо острой является проблема психологической подготовки к участию в соревнованиях спортсменов подросткового возраста, что проявляется не только в выработке у него необходимых психических качеств, но и обучение его навыкам адекватного поведения на соревнованиях и приемам психологической регуляции эмоционального состояния». Переход подросткового организма от одного вида активности к другому представляет собой сложный физиологический процесс, требующий опре-

деленного временного интервала. Данная особенность обусловлена возрастными характеристиками нервной системы, которая в этот период развития еще не обладает достаточной лабильностью для мгновенного переключения между различными формами деятельности.

В спортивной практике данное явление приобретает особую значимость, поскольку период снижения психической активности, сопровождающий процесс переключения, часто совпадает с моментом, требующим максимальной концентрации и быстрой реакции. Такой физиологический парадокс создает существенные трудности для юных спортсменов, чья деятельность предполагает необходимость оперативного реагирования в условиях соревновательного стресса [10, с. 148].

В.С. Лапин, С.С. Сидоров, П.Я. Захаров также утверждают, что «в соревновательном периоде одним из самых ответственных моментов является период предстартового состояния». От эмоционального настроя в этот период зависит, на каком уровне спортсмену удастся выступить на соревнованиях. Многие спортсмены нуждаются в коррекции негативных проявлений эмоционального состояния. Для повышения спортивной результативности юных спортсменов необходимо выработать навыки самокоррекции негативных проявлений предстартовых состояний [11 с.219].

Гипотеза эмпирической части исследования: структура факторов предстартовых состояний в

спортсменов подросткового возраста имеет специфические особенности.

Для проверки гипотезы исследования в работе использованы следующие психодиагностические методики:

- Шкала нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин);
- Шкала ситуативной тревоги (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин);
- Опросник САН – методика и диагностика самочувствия, активности и настроения (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников);
- Тест опросник «Предстартовое состояние спортсмена» (В.А. Алексеев).

Выборка исследования: 102 спортсмена подросткового возраста г. Уфы.

Результаты методик подвергались факторному анализу (табл. 1) с помощью метода Варимакс-вращение. После процедуры вращения получены факторные матрицы, имеющие сложную факторную структуру из нескольких значимых переменных.

Чтобы определить обобщенные наименования факторов, составляющих факторную структуру каждой из выделенных групп, был выполнен отбор переменных на основании полученных положительных или отрицательных корреляций с уровнем значимости не ниже 0,500.

Таблица 1

Факторный анализ с помощью метода Варимакс-вращение переменных по методикам.

Table 1

Factor analysis using the Varimax method – rotation of variables according to the methods.

Фактор. нагрузки (Var. исходн.) (Таблица данных) Выделение: Главные компоненты (Отмечены нагрузки >,700000)			
	Фактор (1)	Фактор (2)	Фактор (3)
Нервно-психическое напряжение	-0,106	<b>0,901</b>	-0,150
Самочувствие	<b>0,781</b>	0,011	-0,529
Активность	-0,698	-0,169	0,243
Настроение	-0,596	0,073	0,634
Ситуативная тревожность	0,012	<b>0,928</b>	0,127
Когнитивный компонент предсоревновательного состояния К:	-0,018	-0,034	<b>0,857</b>
Эмоциональный компонент F	<b>0,926</b>	-0,058	-0,050
Физический компонент E	<b>0,909</b>	-0,132	0,027
Общ.дис.	3,146	1,729	1,518
Доля от общ. дисп.	0,393	0,216	0,190

Источник: Составлено автором на основании опроса по выборке из 102 спортсменов.

Source: Compiled by the author based on a survey of a sample of 102 athletes.

Выделены 3 фактора. Общая объясненная дисперсия: 79,9% (сумма долей: 39,3% + 21,6% + 19,0%).

### Результаты и обсуждения

Фактор 1: Сомато-эмоциональное благополучие

Наибольшие нагрузки:

– Эмоциональный компонент F: 0.926;

– Физический компонент E: 0.909.

Интерпретация: этот фактор является самым мощным, он объясняет 39,3% общей дисперсии. Он объединяет высокие оценки по физическому (E) и эмоциональному (F) компонентам. Это говорит о том, что испытуемые, имеющие высокие значения по этому фактору, чувствуют себя физически сильными, энергичными, готовыми к нагрузкам, а также эмоционально стабильными и уверенными. Это интегральный показатель общего психофизического ресурса и благополучия.

Фактор 2 (21,6% дисперсии) – Нервно-эмоциональное напряжение

Наибольшие нагрузки:

– Ситуативная тревожность: 0,928;

– Нервно-психическое напряжение: 0,901.

Интерпретация: фактор связан с уровнем стресса и тревожности перед стартом. Высокие нагрузки указывают на то, что спортсмены с выраженной ситуативной тревожностью также испытывают сильное нервно-психическое напряжение. Это может негативно влиять на результативность.

Фактор 3 (19,0% дисперсии) – Когнитивная готовность.

Наибольшие нагрузки:

– Когнитивный компонент предсоревновательного состояния (K): 0,857;

– Настроение: 0,634.

Интерпретация: фактор отражает способность спортсмена к концентрации и рациональной оценке ситуации. Высокая нагрузка по когнитивному компоненту говорит о важности ясности мышления перед стартом. Положительная связь с настроением может указывать на то, что умеренно позитивный настрой способствует лучшей когнитивной готовности.

Таким образом, сомато-эмоциональное благополучие (Фактор 1) – ключевой аспект предстар-

товой подготовки. Тревожность и нервное напряжение (Фактор 2) требуют коррекции (например, через психологические тренинги). Когнитивная готовность (Фактор 3) важна для сохранения концентрации и рационального восприятия соревновательной ситуации.

Данные факторы могут быть использованы для индивидуализации психологической подготовки спортсменов подросткового возраста.

### Выводы

Проведенное исследование подтвердило, что предстартовые состояния (боевая готовность, стартовая лихорадка, апатия, патологические реакции) оказывают значительное влияние на спортивную результативность подростков. Оптимальное состояние (боевая готовность) связано с высокой концентрацией воли, умеренным волнением и физиологической активацией, тогда как чрезмерное возбуждение или апатия снижают эффективность выступлений.

У юных спортсменов предстартовые состояния выражены сильнее из-за несформированности механизмов саморегуляции, повышенной тревожности и трудностей переключения между видами деятельности. Это требует особого внимания со стороны тренеров и психологов.

Факторный анализ выявил три ключевых компонента: сомато-эмоциональное благополучие – способность контролировать эмоции и самочувствие, нервно-эмоциональное напряжение – уровень тревожности и стресса, негативно влияющий на результат, когнитивная готовность – ясность мышления и концентрация перед стартом. Данные факторы могут быть использованы для индивидуализации психологической коррекции спортсменов подросткового возраста для формирования оптимального предстартового состояния.

Эффективное управление предстартовыми состояниями через развитие эмоциональной устойчивости, снижение тревожности и когнитивной готовности является критически важным для достижения высоких результатов в подростковом спорте. Реализация этих мер требует совместной работы тренеров, психологов и самих спортсменов.

### Список источников

1. Воробьева С.М. Способы преодоления волнения спортсменами, занимающимися пулевой стрельбой // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 5 (183). С. 81 – 84.
2. Костина Е.А. Предстартовое состояние спортсмена // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы III Всероссийской научно-методической конференции с международным участием, Казань, 01-02 декабря 2017 года / Под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2017. С. 503 – 505.

3. Шельпук И.М., Бурчак М.Н., Курилович И.И. Психологическое сопровождение в пауэрлифтинге // Спортивная педагогика, психология и физиология. 2024. № 3. С. 56 – 61.
4. Угрюмова М.Н. Проявления спортивного стресса в условиях цифровизации: теоретические аспекты // Цифровое общество: психолого-педагогическая трансформация: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Великий Новгород, 16 ноября 2022 года / Под ред. Т.В. Архиреевой, Д.Р. Гаджибабаевой, В.В. Калиной, В.В. Клыпутенко, Т.В. Угловой, отв. ред. М.Б. Калашникова. Великий Новгород: Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого, 2023. С. 207 – 213.
5. Мелентьева Н.Н., Тараторина В.Н. К вопросу о психологической подготовке лыжников-гонщиков // Успехи гуманитарных наук. 2019. № 7. С. 23 – 29.
6. Мелентьева Н.Н. Значение аутогенной тренировки в регулировании уровня тревожности лыжников 14-15 лет перед соревнованиями // Успехи гуманитарных наук. 2019. № 5. С. 63 – 70.
7. Василец А.О., Комлева С.В. Предстартовые состояния фигуриста // Педагогические проблемы здоровьесформирования детей, молодежи, населения: Сборник материалов XX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых и студентов, Екатеринбург, 07 ноября 2024 года. Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2024. С. 30 – 34.
8. Пигалова Л.В., Карпов М.А., Капитонова Ю.В. Исследование индивидуальных особенностей предстартовых состояний спортсменов-единоборцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 7 (197). С. 288 – 291.
9. Бабушкин Г.Д. Психологические качества, влияющие на предстартовое состояние спортсмена и результативность соревновательной деятельности // Психология и педагогика спортивной деятельности. 2023. № 1 (64). С. 19 – 23.
10. Чернощекова К.В. Средства психологической регуляции негативных предстартовых состояний спортсменов-подростков // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2021. № 11. С. 147 – 149.
11. Лапин В.С., Сидоров С.С., Захаров П.Я. и др. Оценка эффективности применения методов коррекции предстартовых состояний юных борцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 6 (208). С. 218 – 221.

## References

1. Vorobyova S.M. Ways to overcome anxiety by athletes involved in target shooting. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2020. No. 5 (183). P. 81 – 84.
2. Kostina E.A. Pre-start state of an athlete. Physical education and student sports through the eyes of students: Proceedings of the III All-Russian scientific and methodological conference with international participation, Kazan, December 01-02, 2017. Ed. R.A. Yusupov, B.A. Akishin. Kazan: Kazan State Technical University named after A.N. Tupolev, 2017. P. 503 – 505.
3. Shelpuk I.M., Burchak M.N., Kurilovich I.I. Psychological support in powerlifting. Sports pedagogy, psychology and physiology. 2024. No. 3. P. 56 – 61.
4. Ugryumova M.N. Manifestations of sports stress in the context of digitalization: theoretical aspects. Digital society: psychological and pedagogical transformation: Collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference, Veliky Novgorod, November 16, 2022. Ed. T.V. Arkhireeva, D.R. Gadzhibabaeva, V.V. Kalina, V.V. Klyputenko, T.V. Uglova, ed. M.B. Veliky Novgorod: Novgorod State University named after Yaroslav the Wise, 2023. P. 207 – 213.
5. Melentyeva N.N., Taratorina V.N. On the issue of psychological training of cross-country skiers. Humanitarian Sciences Success. 2019. No. 7. P. 23 – 29.
6. Melentyeva N.N. The importance of autogenic training in regulating the level of anxiety of 14-15 year old skiers before competitions. Humanitarian Sciences Success. 2019. No. 5. P. 63 – 70.
7. Vasilets A.O., Komleva S.V. Pre-start states of a figure skater. Pedagogical problems of health formation of children, youth, and the population: Collection of materials from the XX All-Russian scientific and practical conference of young scientists and students with international participation, Yekaterinburg, November 7, 2024. Yekaterinburg: Russian State Professional Pedagogical University, 2024. Pp. 30 – 34.
8. Pigalova L.V., Karpov M.A., Kapitonova Yu.V. Study of individual characteristics of pre-start states of martial arts athletes. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2021. No. 7 (197). P. 288 – 291.
9. Babushkin G.D. Psychological qualities influencing the pre-start state of an athlete and the effectiveness of competitive activity. Psychology and pedagogy of sports activity. 2023. No. 1 (64). P. 19 – 23.

10. Chernoshchekova K.V. Means of psychological regulation of negative pre-start states of adolescent athletes. Resources of athletes' competitiveness: theory and practice of implementation. 2021. No. 11. P. 147 – 149.

11. Lapin V.S., Sidorov S.S., Zakharov P.Ya. and others. Evaluation of the effectiveness of the application of methods for correcting pre-start conditions of young wrestlers. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2022. No. 6 (208). P. 218 – 221.

#### **Информация об авторах**

**Гирфатова А.Р.**, доцент, SPIN-код: 7702-1770, Башкирский государственный педагогический университет имени Акмуллы, Arkaima60@mail.ru

**Дмитриева А.В.**, аспирант, Башкирский государственный педагогический университет имени Акмуллы, Alisa-06@mail.ru

© Гирфатова А.Р., Дмитриева А.В., 2025