

коммуникаций, экспликации психологических механизмов оптимального сочетания on-line и off-line коммуникаций. Разработка измерительного инструментария для исследования социальной зависимости личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вяткин, А.П. Динамика рыночных и этических представлений студенческой молодежи в процессе социализации / А.П. Вяткин // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – № 1. – С. 234-242.
2. Егоров, А.Ю. Нейропсихология девиантного поведения / А.Ю. Егоров. – СПб. : Речь, 2006. – 224 с.
3. Котляров, А.В. Другие наркотики, или Homo Addictus: Человек зависимый / А.В. Котляров. – М. : Психотерапия, 2006. – 480 с.
4. Мухамбетова, К.А. Влияние информационных технологий на личность: интернет – аддикция / К.А. Мухамбетова, Д.Д. Куннантаева // Вестник Омского университета. – 2005. – № 3 (37). – С. 82-86.
5. Чистяков, А.В. Социализация личности в обществе Интернет-коммуникаций: социокультурный анализ : дис. ... д-ра социол. наук : 22.00.06 / Чистяков Анатолий Васильевич. – Ростов-на-Дону, 2006. – 278 с.
6. Юрьева, Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. – Днепрпетровск : Пороги, 2006. – 196 с.

REFERENCES

1. Vyatkin, A.P. (2009), "The dynamics of the market and the ethical ideas of college students in the process of socialization", *Siberian pedagogical journal*, Vol. 1, pp. 234-242
2. Egorov, A.U. (2006), *Neuropsychology of deviant behavior*, Rech, St Petersburg.
3. Kotlyarov, A.V. (2006), *Other drugs, or Homo Addictus: Man-dependent*, Psychotherapy, Moscow.
4. Muhambetova, K.A. and Kunnantaeva, D.D. (2005), "The impact of information technology on the individual Internet – addiction", *Vestnik Omsk University*, Vol. 3 (37), pp. 82-86.
5. Chistyakov, A.V. (2006), *Socialization of the person in the Internet communications society: socio-cultural analysis*, dissertation, Rostov-on-Don.
6. Yur'eva, L.N. and Bolbot, T.U. (2006), *Computer addiction: building, diagnostics, correction and prevention*, Porogi, Dnepropetrovsk.

Контактная информация: a-k-n@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 08.06.2016

УДК 796:159.9

СУЩНОСТНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТИЯ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ

Яна Андреевна Быстрова, аспирант,

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

Термин «предстартовое состояние» традиционно широко используется в работах по спортивной психологии и спортивной педагогике, посвященных вопросам психодиагностики и психорегуляции. При этом в литературе отсутствует однозначное и достаточно полное (соразмерное) определение понятия предстартового состояния, что серьезно препятствует теоретическим и практическим исследованиям данного феномена. В представленной статье автор анализирует предстартовое состояние как адаптивную функцию организма и личности спортсмена к условиям предстоящей соревновательной деятельности и на основании этого анализа предлагает определение понятия предстартового состояния, как специфической формы психофизиологического состояния человека.

Ключевые слова: соревнование, предстартовое состояние, адаптация, дезинтеграция, эмоционально-волевая регуляция.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.06.136.p209-213

ESSENTIAL MODEL OF THE PRE-START CONDITION PHENOMENON

Yana Andreevna Bystrova, the post graduate student

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The term “pre-start condition” is widely used in research papers on psychological diagnostics and psychological regulation in sports psychology and sports training. At the same time there is no clear and fully-detailed definition of the term, and therefore the lack of it hinders theoretical and empirical research of the pre-start condition phenomenon.

The author of the article analyzes pre-start condition as an adaptive function of the body and personality of the athlete. It helps the athlete adapt to the conditions of the approaching competition. Basing on the conducted analysis the author suggests a definition of the pre-start condition phenomenon as a specific psychological and physiological human condition.

Keywords: competitions, pre-start condition, adaptation, disintegration, emotional and volition regulation.

Для описания и анализа адаптивной реакции спортсменов, возникающей в связи с предстоящими соревнованиями, в различных научных источниках используются следующие понятия: предстартовое состояние, стартовое состояние, предсоревновательное состояние, соревновательное состояние, состояние психической готовности к соревнованиям, эмоционально-волевое состояние, психологическая готовность к соревнованиям, психическая готовность к соревнованиям, стартовая готовность и другие. Признавая право исследователей на различие в терминологических концепциях и интерпретацию определений, как это традиционно принято в работах по психологии, нельзя не отметить, что множественность теоретических подходов к изучению психических состояний, отсутствие терминологического согласия и неоправданно широкая интерпретация используемых терминов серьезно препятствуют лучшему пониманию исследуемых феноменов. Автор разделяет мнение Д.В. Журавлева о том, что «терминологические концепции в целом должны быть предпосылкой достижения соглашения в использовании дескриптивных структур» [3]. Среди перечисленных понятий наиболее традиционным и употребляемым является понятие предстартового состояния. В тоже время ни в одной из работ мы не нашли полного и точного определения этого понятия. В связи, с чем в ходе исследования перед автором встала задача дать сущностную характеристику предстартового состояния.

Как отмечает Е. П. Ильин [5], термин «состояние» наряду с терминами «функция», «система», «процесс», «свойство» относится к числу метапонятий, а не собственно психологических категорий. В философском смысле состояние – это совокупность основных параметров и характеристик какого-либо объекта, явления или процесса в определенный момент (или интервал) времени [7]. В теории информации состояние выступает как интегральная характеристика различных систем. Психическое состояние как самостоятельную категорию выделил В.Н. Мясищев, а первое фундаментальное рассмотрение проблемы психических состояний было осуществлено Н.Д. Левитовым [6]. Значительный вклад в разработку психофизиологического подхода к проблеме состояний внес Е.П. Ильин. Он рассматривает психические состояния как психофизиологические и определяет последние как «целостную системную реакцию (на уровне организма и часто – личности) на внешние и внутренние воздействия, направленную на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях обитания [4]. Таким образом, главной функцией психических (психофизиологических) состояний

является адаптация организма к изменившимся условиям существования (окружающей ситуации и среде). Адаптивная и регулятивная функция состояния проявляется в установлении соответствия между актуализированными потребностями индивида и его возможностями (ресурсами организма), что позволяет сохранять способность к адекватному поведению и успешной деятельности в конкретных условиях.

Предстартовые состояния возникают у спортсменов в связи с предстоящим выступлением на соревнованиях, предшествуют реальной соревновательной деятельности и являются своеобразной формой отражения субъектом сложной, значимой для него ситуации. Предстартовое состояние – это сложная реакция на действие многочисленных раздражителей, являющихся сигналами о предстоящей деятельности. В этом смысле любое предстартовое состояние можно охарактеризовать как психогенное (реактивное) и ситуативно обусловленное предстоящей деятельностью. Представлению образа предстоящего соревнования сопутствует оценка спортсменом вероятности своего успешного выступления. Такая оценка является основой для формирования его отношения к соревнованию, готовности действовать определенным образом, вовлекает в процесс разрешения проблемной ситуации механизмы эмоционально-волевой регуляции. Психическая сторона возникшего состояния находит отражение в виде переживаний и чувств (эмоционального возбуждения различной окрашенности), физиологическая сторона отражается в изменении ряда функций, в первую очередь, вегетативных и двигательных. Переживания и физиологические изменения неотделимы друг от друга, всегда сопутствуют друг другу. Как указывает Н.Д. Левитов [6], всякое состояние является как переживанием субъекта, так и деятельностью различных его функциональных систем. Но в ходе адаптационных перестроек объективные сдвиги в организме, как правило, отстают по времени от субъективных. Это отражает общую физиологическую закономерность, согласно которой механизм регуляции (психика) начинает работу раньше, чем более инертная управляемая им система.

Традиционно динамику адаптационных перестроек в предстартовой ситуации представляют следующим образом. На первом этапе отмечается эффективное, однонаправленное и согласованное взаимодействие ведущих функциональных систем организма, обеспечивающих адаптацию спортсмена к комплексу спортивно-соревновательных факторов. Эту фазу принято называть фазой интегрированной адаптации. Повышенный уровень функций и их согласованность благоприятно сказываются на результате деятельности. Избыточное (гиперкомпенсаторное) функционирование достигается за счет мобилизации резервных возможностей организма и минимизации функций, несущественных для выполнения соревновательной деятельности. Состояние интегрированной адаптации является наиболее благоприятным (оптимальным) для соревновательной деятельности, к обретению этого состояния спортсмен должен стремиться к моменту старта. Если энергетические ресурсы начали использоваться преждевременно и, как результат, оказались исчерпаны досрочно (до начала соревнования), или эмоциональное возбуждение избыточно, начинается второй этап, на котором продолжающееся повышение уровня психоэмоционального возбуждения сопровождается снижением показателей других функций. Проявляются разнонаправленность, рассогласованность и дезинтеграция в деятельности функций. Это неустойчивое состояние, вызванное неадекватным по силе или по времени нервно-психическим напряжением, можно назвать адаптивно-дезинтегративным. Как отмечает Гиссен [2], при таком состоянии путем применения средств психорегуляции ещё могут быть восстановлены равновесие и согласованность систем организма с переходом в зону нормы и достижение если не предельного, то относительно высокого результата в соревнованиях. Если этого не происходит, процесс дезинтеграции достигает максимума, уровень всех функций снижается, что приводит к резкому ухудшению результатов деятельности.

Отличительной чертой предстартовых состояний является их высокая динамичность (подвижность) и изменчивость. Являясь текущим и ситуативно обусловленным состоянием, предстартовое состояние всегда зависит от факторов конкретной ситуации и характеристик порождающих его психических процессов (уровня их активации, степени и продолжительности напряжения, величины энергетических ресурсов и др.). Любые существенные изменения предстартовой ситуации, изменения во внутреннем мире или в организме спортсмена влекут за собой изменение предстартового состояния, что проявляется в виде смены субъективного отношения к отражаемой ситуации, изменении уровня активности, степени напряжения, характера переживаний. Используя выражение М.И. Дьяченко и Л. А. Кандыбовича [3], можно сказать, что предстартовое состояние – это целостная, временная и динамичная характеристика психической деятельности спортсмена в условиях предстоящих соревнований (в предстартовой ситуации). При этом в каждый отдельный момент предстартовое состояние (как и любое другое психическое состояние человека) будет характеризоваться совокупностью параметров одновременно протекающих психических процессов [1].

Предстартовое состояние является результатом взаимодействия целого ряда объективных и субъективных факторов. В частности оно зависит от тренированности (адаптированности организма к конкретному виду спорта), психологической подготовленности (уровня развития комплекса психических качеств, определяемого психограммой конкретного вида спорта) и характерного для индивида соотношения таких нейродинамических свойств, как сила, лабильность, динамичность, подвижность и баланс нервных процессов. Эта многофакторная зависимость обуславливает и многообразие форм (видов) предстартовых состояний. Наиболее типичные из них, отличающиеся характерными особенностями протекания корковых процессов, вегетативных функций и хорошо выраженными психологическими симптомами, достаточно подробно описаны в работах А.В. Алексеева, Г.М. Гагаева, Г.Д. Горбунова, А.А. Кадочникова, С.М. Оя, Ю.Ю. Палайма, А.Ц. Пуни, В. Ф. Сопова, О. А. Черниковой и др.

Все формы (виды) предстартовых состояний принято разделять на благоприятные (положительные) и неблагоприятные (отрицательные). К первым относятся: состояние боевой готовности (БГ), оптимальное боевое состояние (ОБС), состояние идеального выступления и состояние готовности к максимальному спортивному результату. Ко вторым – стартовое безразличие, предстартовое благодушие, стартовая самоуспокоенность, стартовая несобранность, предстартовая апатия и предстартовая лихорадка.

Отдельного рассмотрения, на наш взгляд, заслуживает вопрос о разграничении понятий «состояние готовности» и «предстартовое состояние». Под состоянием готовности в психологической литературе понимается, прежде всего, психологический компонент спортивной формы, проявляющийся в настрое на максимальную мобилизованность (готовность к деятельности). Так, Е.П. Ильин отмечает, что, несмотря на расхождения в терминологических обозначениях этого состояния у А.Ц. Пуни и Ф. Генова, «авторы имеют в виду довольно устойчивое, длящееся несколько дней, состояние, отражающее возникновение целевой доминанты, направляющей сознание человека на достижение высокого результата, и готовность бороться с любыми трудностями на предстоящих соревнованиях. В то же время состояние готовности – это и не оперативное состояние, как стартовое или предстартовое волнение, возникающее за 1-2 дня до соревнований или за несколько часов» [5]. Следовательно, состояние готовности формируется и сохраняется значительно больший период времени (иногда несколько недель), чем предстартовое состояние, которое является более кратковременным, динамичным и оперативным состоянием. По своей сути состояние готовности – благоприятное состояние, поскольку оно определяется доминантой достижения успеха, установкой на борьбу. Предстартовые же состояния могут носить как благоприятный, так и неблагоприятный характер, поскольку зависят от эмоциональной оценки спортсменом своей подготовленности, предстартовой

ситуации и способности разрешить эту ситуацию. Причем зачастую обстоятельства, определяющие оценку ситуации, возникают непосредственно перед стартом (плохой сон, неудачная жеребьевка, условия проведения соревнований и т.п.). Таким образом, предстартовое состояние в каждом отдельном случае представляет собой интегральную реакцию, обусловленную психогаммой данного вида спорта, подготовленностью спортсмена, конкретной предстартовой ситуацией и особенностями переживания спортсменом возникших затруднений.

Подводя итог, предстартовое состояние можно определить как динамичное психофизиологическое состояние, возникающее в связи с предстоящим участием в соревнованиях и представляющее собой интегральную адаптивную реакцию организма и личности спортсмена, обусловленную характером и условиями конкретных соревнований, предстартовой ситуацией, мотивацией спортсмена и особенностями переживания им своего будущего участия в соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ганзен, В.А. Системные описания в психологии / В.А. Ганзен – Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. – 176 с.
2. Гиссен, Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л.Д. Гиссен – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 192 с.
3. Дьяченко, М.И. Психология : словарь-справочник / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск : Хэлтон, 1998. – 399 с.
4. Журавлёв, Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена / Д.В. Журавлёв. – М. : [б.и.] 2009. – 120 с.
5. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с.
6. Левитов, Н.Д. О психических состояниях человека / Н. Д. Левитов. – М. : Просвещение, 1964. – 343 с.
7. Новая философская энциклопедия. Т. 3 / под ред. В.С. Степина. – М. : Мысль, 2010. – 692 с.
8. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов / Москомспорт. – М. : [б.и.], 2010. – 120 с.

REFERENCES

1. Ganzen, V.A. (1984), *Systemic descriptions in psychology*, Publisher Leningrad University, Leningrad.
2. Gissen, L.D. (1990), *Time of stresses. Reasoning & practice-based results of preventive work in sport teams*, Physical culture and sport, Moscow.
3. Dyachenko, M.I. (1998), *Psychology: Glossary-directory*, Halton, Minsk.
4. Zhuravlev, L.V. (2009), *Psychological regulation & optimization of athlete's functional conditions*, Moscow.
5. Ilin, E.P. (2005), *Psychophysiological conditions of a human*, Peter, St. Petersburg.
6. Levitov, N.D. (1964), *On psychological conditions of a human*, Education, Moscow.
7. Ed. Styepin, V.S. (2010), *New philosophy encyclopedia*, vol. 3, Think, Moscow.
8. Sopov, V.F. (2010), *Theory & methods of psychological training in modern sport*, Moscomsport, Moscow.

Контактная информация: bystrova-yana@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 05.06.2016