

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Предстартовое состояние, его формы: боевая готовность, предстартовая лихорадка, стартовая апатия



Выполнила: Сафиуллина Виктория



Любой человек, который имеет отношение к спорту и который хоть раз принимал участие в соревнованиях, знает, что самое трудное — это не тренировки, не сами выступления, а способность «взять себя в руки» непосредственно перед стартом. Спортсмен отлично подготовлен к выступлению, плодотворные тренировки, но на соревнованиях происходит не что иное, как полная несобранность: глупые ошибки, отсутствие техники и как итог — поражение.

Любые соревнования являются стрессом для спортсмена. Боязнь сильного соперника вызывает неуверенность в себе, а это, в свою очередь, ведет к закреплению мышц, к ограничению деятельности, а порой и к полной бездеятельности. На сегодняшний день, спорт стал борьбой нервов. И победил тот, у кого они крепче.

Не все спортсмены пребывают в одинаковом физическом и психологическом состоянии перед стартом. Этот период называется **предстартовым или стартовым состоянием** — реакция спортсмена, которая сопровождается усилением и мобилизацией всех вегетативных функций, наступающая перед началом соревнований. Оно связано с особенностями переживания своего будущего участия в соревнованиях и проявляется по-разному. У спортсменов из-за индивидуально-психологических особенностей, опыта выступлений, состояния перед стартом имеют различную интенсивность.

Важной особенностью этих состояний является уровень эмоционального возбуждения, который может способствовать повышению или же снижению результативности.



В предстартовом, и особенно в стартовом состояниях, увеличиваются:

- Легочная вентиляция;
- Газообмен;
- Повышается температура тела;
- Частота сердцебиений;
- Изменяется функциональное состояние двигательного аппарата.



Предстартовые и стартовые реакции обусловлены эмоциями, возникают перед работой. Наиболее ярко они проявляются перед крупными соревнованиями.

По механизму возникновения предстартовые и стартовые реакции являются условными рефлексам. Они могут быть:

- ▣ специфические;
- ▣ неспецифические.

Первые обусловлены особенностями предстоящей мышечной деятельности (чем больше мощность работы, тем резче выражены предстартовые сдвиги), вторые – не характером предстоящей работа, а значительностью данного соревнования для спортсмена.

Основными факторами, влияющими на характер и интенсивность стартовых реакций, а так же на длительность стартового периода, являются:

- ❖ тип ВНД (высшей нервной деятельности) - генетический фактор;
- ❖ подготовленность человека к предстоящей деятельности;
- ❖ уровень и значимость вида деятельности;
- ❖ вид и характер вознаграждения;
- ❖ сила и уровень подготовленности соперника;
- ❖ наличие данных о сопернике, его сильных и слабых качествах;
- ❖ взаимоотношения с руководителем, товарищами по команде и т.д.



Следует отметить, что характер предстартового состояния у одного и того же человека не является постоянным. Интенсивность предстартовых реакция в зависимости от влияния комплекса перечисленных выше факторов может сильно варьироваться.

Предстартовое состояние может наступать задолго до самих соревнований, но наступает неизбежно. У кого-то это возникает за несколько недель, дней или же в последние минуты перед выходом. На деле же это проявляется в настройке спортсмена на состязание. Мысли и разговоры о предстоящем мероприятии вызывают изменения физиологических функций, которые сопровождают действия во время соревнований и отсутствуют, когда организм находится в полном покое. Всем уже известны разновидности эмоций, характеризующих это состояние: **полная или боевая готовность, стартовая лихорадка и стартовая апатия.**

Стартовая лихорадка проявляется в слишком сильном возбуждении нервной системы. Физиологические изменения в этом случае очень велики по сравнению с предстоящей работой. Начинают дрожать руки; случается, что дрожь охватывает все тело. Стартовая лихорадка из-за сильного возбуждения становится причиной плохой координации движений, фальстартов, неудачного выступления.

Боевая готовность — идеальная форма стартового состояния. Физиологические сдвиги положительно влияют на интенсивность работы, психологически это проявляется в уверенном ожидании старта, в стремлении одержать победу.

Стартовая апатия — торможение, которое наступает после чрезмерного возбуждения. Это обратная сторона лихорадки, которая характеризуется неуверенностью спортсмена в своих силах и победе, появлением желания не выходить на старт. Все эти состояния способны вносить изменения в функциональных системах спортсмена, например, дыхательной, сердечно-сосудистой или же желез внутренней секреции.

Предстартовая лихорадка

Очень сильное переживание и волнение, то есть излишнее возбуждение на фоне эмоционально-волевой сферы характеризуют предстартовую лихорадку спортсмена.

Ее можно определить по следующим признакам:

- ▣ чрезмерное волнение, возбуждение, паника, которые в значительной степени дезорганизуют спортсмена;
- ▣ неустойчивость эмоций, резко сменяющих одна другую и противоположных по содержанию;
- ▣ расстройства внимания;
- ▣ невозможность сосредоточиться.

Причиной этого становится полное отсутствие контроля над нервной системой. У спортсмена появляется чувство страха, он сам начинает прогнозировать себе плохой итог соревнования.

Многие это так же называют неуравновешенной психической активностью.





Стартовая апатия

Апатия — это негативное состояние, приводящее к физической активности, при котором наблюдается снижение эмоционального возбуждения, нежелание принимать участие в состязании. Апатия характеризуется преобладанием тормозных процессов в центральной нервной системе. Так же снижается и психическая активность человека, то есть происходит излишнее торможение. Предстартовая апатия может возникать в случае ожидания встречи с более сильным соперником, перенесения старта на более позднее время. Мысли спортсмена уже не сосредоточены на одних соревнованиях, наоборот, он начинает прогнозировать себе поражение. Для себя он уже проиграл. Но тело человека отказывается примириться с разумом, трудно заставить себя двигаться. Виной всему становится опять же нервная система, не способная справиться с напряжением. Можно сказать, что апатия — это поражение с самого начала.

С другой стороны, если она наступает после стартовой лихорадки и продолжается в течение некоторого времени, настроиться на работу становится крайне сложной задачей. В таком случае говорят, что спортсмен «перегорел». Апатия так же может возникнуть и в тренировочном процессе.

«Перегорание» происходит из-за того, что эта деятельность уже «приелась», то есть возникает абсолютное нежелание работать, тем самым пропадает интерес. Все это приводит к снижению спортивных результатов. **Такое предстартовое состояние тоже характеризуется рядом признаков:**

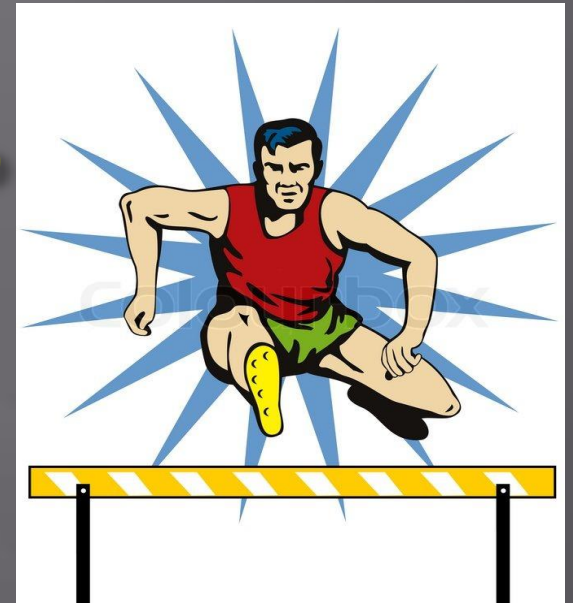
- ❖ спортсмен чувствует вялость;
- ❖ сонливость;
- ❖ слабость;
- ❖ пульс становится неравномерным;
- ❖ эмоциональное возбуждение значительно снижается;
- ❖ падает настроение или же оно становится астенического характера.

Выйти из такого состояния не каждому под силу. Но, если спортсмен, находясь в состоянии лихорадки, еще способен одержать победу, то при апатии такого точно не произойдет.

Так же у спортсмена может наступить совершенно внезапное состояние, которое принято называть «мертвой точкой». Скованность мышц, одышка, удушье, стеснение в груди — признаки мертвой точки. Чтобы избежать появления такого состояния, нужно увеличивать интенсивность тренировок. Но если «мертвая точка» все же наступила, то ее можно преодолеть с помощью волевых качеств спортсмена. Продолжая тренировку, вскоре можно ощутить внезапное облегчение, дыхание становится более или менее комфортным. Это облегчение называется «вторым дыханием», которое означает, что организм человека адаптировался к такой физической нагрузке.

Боевая готовность

Золотой серединой между предстартовой апатией и лихорадкой является **состояние боевой готовности**. В таком состоянии спортсмен должен выступить особенно хорошо. Его предпосылкой служит пик спортивной формы. Поэтому, если спортсмен недостаточно подготовлен, то боевая готовность вряд ли наступит. Помимо этого, такое состояние возникает при полном осознании важности предстоящей задачи, в понимании ответственности и стремлении одержать победу. Спортсмен с нетерпением ждет начала состязания, которое дает ему только положительные эмоции. Он полностью собран, внимание сконцентрировано только на одной задаче, способен быстро анализировать, оценивать, делать некоторые выводы и принимать решения. Такое предстартовое состояние помогает участнику соревнований одержать победу.



Роль предстартовых состояний в достижениях спортсмена

→ Состояния, возникающие перед деятельностью спортсмена, не всегда способствуют эффективности его деятельности.

→ Слишком рано возникающее предстартовое возбуждение приводит к быстрой истощаемости нервного потенциала, снижает психическую готовность к предстоящей деятельности.

→ Полное отсутствие волнения иногда может свидетельствовать об эмоциональном выгорании, о завышенной самооценке, о низком уровне ответственности.



Средства регуляции предстартовым состоянием

→ Голос тренера;

→ разминка;

→ дыхательные упражнения;

→ массаж;

→ переключение
внимания;

→ словесное воздействие
спортсмена на себя.



Весь смысл мероприятий психологической подготовки заключается в том, чтобы в процессе тренировок и соревнований, спортсмены приобрели способность и умение мобилизовать и концентрировать свои психические и физические возможности для эффективной реализации спортивно-технической подготовки в условиях напряженной и жесткой борьбы. Самостоятельная работа спортсмена и компетентная, аргументированная, направляющая, с учетом личностных качеств спортсмена, помощь тренера – основные факторы на пути достижения высших результатов в спорте.

Используемая литература

1. Акимова Л. Н. Психология спорта. — Одесса, 2004. — 128с.
2. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 288с.
3. Журавлёв Д. В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. — М., 2009. — 120 с.
4. И. И. Земцова «Спортивная физиология»: Учебное пособие для ВУЗов. Олимпийская лит-ра, 2010 год.
5. И.П. Волкова. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Сост. и общая редакция. - СПб., 2002.
6. Алексеев А.В. Себя преодолеть. - М., 1985. - 165 с.
7. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. - Л., 1989. - 191 с.
8. В.Н. Платонова. Теория спорта / Под общ. ред.— К., 1987. — 424 с.
9. Мазанко Н.В. Предстартовые состояния спортсменов-стрелков // Теория и практика общественного развития. — 2012. — № 5. — С. 107-109
10. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие / Сост. А.М. Ахатов, И.В. Работин. — Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2008. — 56 с