

**МБУДО СШ по спортивной гимнастике**

***Методическая разработка***

**на тему: предстартовые состояния в спортивной гимнастике.**

**Работу разработал  
Тренер-преподаватель  
Игнатенков Кирилл Юрьевич**

**Смоленск**

**2024**

## ПЛАН

Введение	3
1.Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности	4
2.Предстартовое состояние	5
3.Выводы	8
Список литературы	9

## **ВВЕДЕНИЕ**

Еще до начала выполнения мышечной работы, в процессе ее ожидания, происходит целый ряд изменений в разных функциях организма. Значение этих изменений состоит в подготовке организма к успешному выполнению предстоящей деятельности.

Психология спорта проводит общий анализ спортивной деятельности, изучает отдельные виды спорта, общие и специальные качества личности спортсмена, показывает психологические основы его обучения, тренировки, воспитания. Большое внимание уделяется психологической подготовке спортсменов.

Особенности предстартового состояния во многом могут определять спортивную работоспособность. Не во всех случаях предстартовые изменения оказывают положительное влияние на спортивный результат. В этой связи выделяют три формы предстартового состояния: состояние готовности — проявление умеренного эмоционального возбуждения, которое способствует повышению спортивного результата; состояние так называемой стартовой лихорадки — резко выраженное возбуждение, под влиянием которого возможно как повышение, так и понижение спортивной работоспособности; слишком сильное и длительное предстартовое возбуждение, которое в ряде случаев сменяется угнетением и депрессией — стартовой апатией, ведущей к снижению спортивного результата (А. Ц. Пуни).

## 1. ДИНАМИКА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

При выполнении тренировочного или соревновательного упражнения в функциональном состоянии спортсмена происходят значительные изменения. В непрерывной динамике этих изменений можно выделить три основных периода: предстартовый, основной (рабочий) и восстановительный. Предстартовое состояние характеризуется функциональными изменениями, предшествующими началу работы (выполнению упражнения).

В рабочем периоде различают быстрые изменения функций в самый начальный период работы — состояние вработывания и следующее за ним относительно неизменное (а точнее, медленно изменяющееся) состояние основных физиологических функций, так называемое устойчивое состояние. В процессе выполнения упражнения развивается утомление, которое проявляется в снижении работоспособности, т. е. невозможности продолжать упражнение на требуемом уровне интенсивности, или в полном отказе от продолжения данного упражнения.

Восстановление функций до исходного, предрабочего, уровня характеризует состояние организма на протяжении определенного времени после прекращения упражнения.

Каждый из указанных периодов в состоянии организма характеризуется особой динамикой физиологических функций различных систем, органов и всего организма в целом. Наличие этих периодов; их особенности и продолжительность определяются прежде характером, интенсивностью и продолжительностью выполняемого упражнения, условиями его выполнения, а также степенью тренированности спортсмена.

## 2. ПРЕДСТАРТОВОЕ СОСТОЯНИЕ

Предстоящая работа всегда вызывает в организме определённые подготовительные реакции. Так называемое в спорте *предстартовое*

состояние возникает за несколько часов и даже суток. Имеет место и непосредственно *стартовое состояние*, которое характеризуется усилением предстартовых реакций. При благоприятном соотношении факторов наблюдается мобилизация функций и повышение работоспособности организма, однако в противном случае имеет место чрезмерное возбуждение, либо торможение ряда функций, что приводит к понижению работоспособности.

Отмечено три разновидности предстартовых состояний:

1) *боевая готовность* - наилучший и желаемый результат, при котором повышается возбудимость и лабильность (подвижность) двигательного аппарата, усиливается деятельность органов дыхания, кровообращения и др. систем, ответственных в обеспечении предстоящей работы.

2) *предстартовая лихорадка* – сопровождается резко выраженными процессами возбуждения, снижающими способность к дифференцированию раздражителей и ухудшению процессов координации и управления движениями.

3) *предстартовая апатия* – когда преобладают тормозные процессы, не дающие организму эффективно подготовиться к предстоящим действиям.

Предстартовое изменение функций происходит в определенный период — за несколько минут, часов или даже дней (если речь идет об ответственном соревновании) до начала мышечной работы. Иногда выделяют отдельно стартовое состояние, характерное для последних минут перед стартом (началом работы), во время которого функциональные изменения особенно значительны. Они переходят непосредственно в фазу быстрого изменения функции в начале работы (период вработывания). В предстартовом состоянии происходят самые разные перестройки в различных функциональных системах организма. Большинство этих перестроек сходно с теми, которые происходят во время самой работы: учащается и углубляется дыхание, т. е. растет ЛВ, усиливается газообмен

(потребление  $O_2$ ), учащаются и усиливаются сокращения сердца (растет сердечный выброс), повышается артериальное давление (АД), увеличивается концентрация молочной кислоты в мышцах и крови, повышается температура тела и т. д. Таким образом, организм как бы переходит на некоторый «рабочий уровень» еще до начала деятельности, и это обычно способствует успешному выполнению работы (К. М. Смирнов). По своей природе предстартовые изменения функций являются условно-рефлекторными нервными и гормональными реакциями. Условно-рефлекторными раздражителями в данном случае служат место, время предстоящей деятельности, а также второсигнальные, речевые раздражители. Важнейшую роль при этом играют эмоциональные реакции. Поэтому наиболее резкие изменения в функциональном состоянии организма наблюдаются перед спортивными соревнованиями. Причем степень и характер предстартовых изменений часто находятся в прямой связи со значимостью данного соревнования для спортсмена. Потребление  $O_2$ , основной обмен, ЛВ перед стартом могут в 2—2,5 раза превышать обычный уровень покоя. У спринтеров, горнолыжников ЧСС на старте может достигать 160 уд/мин. Это связано с усилением деятельности симпатoadреналовой системы, активируемой лимбической системой головного мозга (гипоталамусом, лимбической долей коры). Активность этих систем увеличивается еще до начала работы, о чем свидетельствует, в частности, повышение концентрации норадреналина и адреналина. Под влиянием катехоламинов и других гормонов ускоряются процессы расщепления гликогена в печени, жиров в жировом депо, так что еще до начала работы в крови повышается содержание энергетических субстратов — глюкозы, свободных жирных кислот. Усиление симпатической активности через холинэргические волокна, интенсифицируя гликолиз в скелетных мышцах, вызывает расширение их кровеносных сосудов. Уровень и характер предстартовых сдвигов часто соответствует особенностям тех функциональных изменений, которые происходят во время выполнения

самого упражнения. Например, ЧСС перед стартом в среднем тем выше, чем «короче дистанция предстоящего бега, т. е. чем выше ЧСС во время выполнения упражнения. В ожидании бега на средние дистанции систолический объем увеличивается относительно больше, чем перед спринтерским бегом (К.М. Смирнов). Таким образом, предстартовые изменения физиологических функций довольно специфичны, хотя количественно выражены, конечно, значительно слабее происходящих во время работы.

## **ВЫВОДЫ**

- 1) Спортивная деятельность обязательно требует от спортсменов- высокого развития большого комплекса психических процессов и состояний, для достижения успеха в соревнованиях.
- 2) Все психические состояния и процессы в спортивной деятельности играют особо важную роль и должны учитываться в работе по психологической подготовке спортсмена перед подготовкой к соревнованию.
- 3) Роль психорегуляции в круглогодичной тренировке доказана необходимостью мобилизации психических процессов, необходимых для достижения успеха в соревнованиях. Однако психорегуляция должна протекать не стихийно механически подчиняя себе и часто искажая поведение спортсмена, а под строгим контролем его сознания.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ**

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно, особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение, выполнять их следует без покачивания и рывков. Хорошую помощь могут оказать дыхательные упражнения (очень медленное глубокое дыхание или специальная дыхательная гимнастика).

Спортсмена в состоянии предстартовой апатии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. Состояние предстартовой апатии может исчезнуть на первых метрах дистанции, но оно не дает возможности спортсмену осуществить должным образом подготовку к старту. При апатии требуется проведение разминки в быстром темпе.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения — мысленное представление своих действий на дистанции. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению. Чтобы предстартовое возбуждение не “смазало” мысленной картины, стоит отрабатывать выполнение идеомоторных упражнений на тренировках.

Еще один путь регуляции эмоциональных состояний — саморегуляция. Тренироваться в этом должен каждый спортсмен, да и в современной насыщенной нервными напряжениями жизни навыки саморегуляции полезны каждому. Однако надо заметить, что их использование должно быть индивидуальным, так как оптимальным для каждого спортсмена будет свой уровень эмоционального возбуждения.

Спортсмен может взять себя в руки и добиться улучшения результатов с помощью самовнушения: «Я хорошо тренирован, результаты последних соревнований хорошие, моя восприимчивость повысится благодаря небольшому возбуждению». Для более глубокого овладения основами самовнушения рекомендуем ознакомиться с основами психорегулирующей тренировки, разработанной специалистами.

Завершающим этапом всей психической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к выполнению соревновательного упражнения. В это время основная задача заключается в максимальной сосредоточенности внимания, которое становится главным фактором. Из сознания должно исчезнуть все, что не относится к действиям в соревновании. Спортсмен должен научиться не реагировать на внешние раздражения и достигать состояния, названного К.С. Станиславским «публичной отрешенностью».



Особое место в психологической подготовке должно быть отведено настроечной формуле — тем словам, которые проговариваются спортсменом перед стартом для вхождения в оптимальное состояние.

Особое воздействие на предстартовое состояние спортсмена оказывает выполнение «предстартового ритуала», который каждый разрабатывает для себя самостоятельно.

Вот несколько приемов, описанных О.А. Черепановой в книге «Соперничество, риск, самообладание в спорте»:

1. Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений. Научившись произвольно управлять тонусом лицевых мимических мышц, человек приобретает в какой-то мере умение владеть своими эмоциями.

2. При повышенном возбуждении используются упражнения на расслабление различных групп мышц, движения с широкой амплитудой, ритмические движения в замедленном темпе.

3. Успокаивающие дыхательные упражнения с медленным постепенным выдохом.

4. Специальные виды самомассажа.

5. Необходимо сознательно переключать свои мысли, направляя их с переживаний в деловое русло, активизировать чувство уверенности.

6. Упражнения на расслабление и напряжение различных групп мышц воздействует на эмоциональное состояние.

7. Самоприказы и самовнушения. С помощью внутренней речи можно вызвать чувство уверенности или те эмоции, которые будут способствовать борьбе.

## **Список литературы**

1. Горбунов Г.Д. «Психопедагогика спорта» Изд-во «Физкультура и спорт» Москва 1986.
2. Мильман В.Э. «Стресс и личностные факторы регуляции деятельности» Международный сборник научных статей «Стресс и тревога в спорте» Изд-во «Физкультура и спорт» 1983. Москва (стр.41-45)
3. Меньщикова А.Л. «Публичность соревнований, как фактор психологического воздействия на личность» // Хрестоматия «Спортивная психология в трудах отечественных специалистов» Изд-во «Питер» 2002 СПб (стр.355-361)