**«Основные предстартовые состояния спортсмена» - боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.**

**УЛЬЯНОВСК, 2024**

**ВВЕДЕНИЕ**

[**Глава I. Теоретическое обоснование предстартового эмоционального состояния Понятие «Предстартовое состояние»** 3](#_Toc163038622)

[**Глава II. Виды предстартовых эмоциональных состояний** 5](#_Toc163038623)

[**Глава III. Механизмы возникновения предстартового эмоционального возбуждения** 7](#_Toc163038624)

[**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:** 10](#_Toc163038625)

# **Глава I. Теоретическое обоснование предстартового эмоционального состояния Понятие «Предстартовое состояние»**

Предстартовое состояние – эмоциональная реакция, которая возникает перед главными соревнованиями. Она обладает повышением мобилизации всех функций организма человека, всё это происходит в физиологических условиях.

При осуществлении упражнений, которые входят в тренировочный или соревновательный процесс функционального состояния волейболиста возникают огромные перемены. В постоянной динамике этих перемен выделяют несколько главных периодов: предстартовый, основной (рабочий) и восстановительный.

Предстартовое состояние волейболиста выделяется функциональными переменами, которые возникают до начала работы.

В основном периоде выделяют стремительные изменения функций в стартовый этап работы – состояние врабатывания и последующее за ним медленно изменяющееся состояние главных физиологических функций, как его называют, устойчивое состояние. При осуществлении определенных упражнений возникает утомление, проявляющееся в уменьшении работоспособности, то есть нереальности продолжить определенное упражнение на необходимом уровне интенсивности, или в последующем отказе от полного выполнения этого упражнения.

Названные нами периоды в состоянии организма обладает уникальной динамикой физиологических функций разных органов, систем и всего организма человека. Существование данных периодов, их отличительные характеристики и длительность формируется прежде всего характером, продолжительностью и интенсивностью осуществляемого упражнения, условиями его реализации, а также уровнем тренированности спортсмена.

Даже до начала осуществления мышечной работы, во время ее ожидания, возникает большие изменения в различных функциях организма спортсмена. Значимость этих перемен заключается в подготовке организма к эффективному исполнению деятельности, которая будет предстоять.

Предстартовое изменение функций осуществляется в конкретный период, оно может происходить – за несколько минут, часов, дней (важные соревнования) до начала мышечной работы. Кроме того, в некоторых случаях, подчёркивают конкретно, стартовое состояние, которое характерно для последних мгновений перед началом старта (работы). В этот период функциональные перемены особенно важны. Они протекают в момент стремительного изменения функции в период врабатывания.

Сущность предстартовых изменений функций состоит из условно–рефлекторных, нервных и гормональных реакций. Время, место деятельности которая предстоит – это условно-рефлекторные раздражители. Эмоциональные реакции исполняют важную роль. Именно в этом случае особенно резкие перемены функционального состояния организма, встречаются перед спортивными стартами. При этом, характер и степень изменений, которые происходят перед стартом, нередко взаимосвязаны со значимостью соревнования для спортсмена.

Характер и уровень предстартовых сдвигов то и дело отвечает особенностям тех функциональных перемен, происходящих в период осуществления самого физического упражнения. Сдвиги физиологических функций, которые происходят перед стартом имеют довольно специфический характер, хоть количественно выражены, но в большой степени слабее те, которые происходят во время осуществления упражнения.

Основные черты предстартового состояния по большей части определяют физическую работоспособность. На предстартовые перемены осуществляется положительное воздействие на спортивный итог. В этом случае, подчёркивают несколько форм предстартового состояния:

1) Предстартовая лихорадка – это сильно проявляющийся возбуждение, которое влияет, как на повышение, так и на понижение физической работоспособности.

2) Предстартовая апатия – это очень сильное и долговременное возбуждение перед стартом, которое может чередоваться угнетением и депрессией, данное состояние ведёт к ухудшению спортивного результата.

3) Боевая готовность – это демонстрация небольшого эмоционального волнения, способствующего к улучшению спортивного результата.

У спортсмена понижается стремление к выступлению на соревнованиях. Это вызывает естественную реакцию организма человека, которое не обеспечивает готовность спортсмена к участию в данном соревновании на стартовом этапе. Вследствие этого, образуется негативные психические состояния: неуверенность, боязнь, апатия, тревожность. К несчастью, множество тренеров не обращают на это внимание и включают спортсмена в состав команды. Безусловно, что участие в соревновании спортсмена с плохой готовностью не будет являться успешным и поспособствует возникновению отрицательного эмоционального состояния после игры. Тренеру всегда нужна стопроцентная информация о состоянии спортсмена к следующему соревнованию. Многократное участие спортсмена при слабой подготовке приводит к закреплению отрицательных эмоций, нежеланию играть на соревнованиях и частому появлению негативных эмоциональных состояний, которые возникают перед стартом, по принципу условного рефлекса.

Таким образом, характер предстартового состояния зависит от многого. Но, так или иначе, все они влияют на исход соревновательной деятельности. Существует связь эффективности соревновательной деятельности с предстартовым состоянием, которое зависит, и от вида спортивной деятельности, и от индивидуально-психологических особенностей спортсменов.

# **Глава II. Виды предстартовых эмоциональных состояний**

У спортсмена подчёркивают несколько видов эмоциональных состояний: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия и боевая готовность.

Предстартовая лихорадка возникает при огромном стремлении прийти к успеху, которое сопровождается большим эмоциональным возбуждением. В сфере эмоций встречается, неустойчивость переживаний, то есть, одно переживание меняется другим, которое является противоположным в сравнении с ним. Данное явление в поведении приводит к упрямству, грубости и капризности в отношениях с тренером и партнёрами по команде. В данном случае, прежде всего страдает память и внимание не фокусируется. Спортсмен не может сосредоточиться, отвлекается, отрывочными становится восприятие и представление, понижается мышление и гибкость, а также нарушается сон (не может заснуть, либо его мучают кошмары).

Внешне такого спортсмена можно определить по его сильному волнению: вид такого спортсмена сразу позволяет определить его сильное волнение: руки и ноги дрожат, на ощупь холодные, черты лица заостряются, на щеках появляется лихорадочный пятнистый румянец, глаза постоянно бегают, горят, частое моргание, брови сдвинуты, сжаты губы, напряжение челюстных мышц, потирание ладоней, озабоченное выражение лица, подавленный вид. Спортсмен суетится, торопится, неадекватно реагирует на обычные раздражители. Кроме этого, координация движений значительно нарушается, ухудшается способность к расслаблению.

Спортсмены, которые находятся в состоянии предстартовой лихорадки, возможности соперника недооценивают, а свои переоценивают, таким образом появляется самоуверенность, иногда он заменяется страхом.

Все перечисленные признаки стартовой лихорадки происходят одновременно с изменением физиологических показателей. У спортсмена теряется аппетит, повышается давление и пульс, учащается дыхание, высокое потоотделение, часто пересыхает полость рта, а также возникает расстройство желудочного тракта.

Выделяют два типа спортсмена:

1. Возбудимый тип –порог перехода в состояние предстартовой лихорадки очень высокий

2. Тормозной тип – очень низкий порог перехода в состояние предстартовой лихорадки. Таким образом, при анализе степени предстартового эмоционального возбуждения должны учитываться индивидуальные характеристики каждого спортсмена.

Для того чтобы избежать «лихорадки», которая возникает перед стартом, необходима высокая интенсивность разминки и воздействие тренера своим авторитетом над спортсменом.

Предстартовая апатия – это состояние, когда длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в торможение («спортсмен перегорел»). Но апатия также может проявиться в результате перезагруженности или перетренированности спортсмена, и даже тогда, когда спортивная деятельность не содержит для него какого–либо интереса. Во время апатии так же появляется сонливость, вялость, скорость движений понижается, координация ухудшается, восприятие и внимание ослабляется, появляется неуверенность в своих силах, страх перед соперником, снижением памяти и неспособность собраться к началу старта.

Торможение, которое возникает во время апатии, затрагивает не всю нервную систему. В первую очередь затормаживаются менее устойчивые нервно–психические функции (мотивационный уровень), а в этом время другие функции возбуждены (двигательный уровень).

Следовательно, состояния, которые возникают перед стартом спортсмена, очень часто не способствуют эффективности его деятельности. Всё зависит от того, в какую сторону двинется этот баланс перед соревнованием, в сторону возбуждения или торможения.

Состояние боевой готовности (воодушевления) – оптимальная степень эмоционального и нервного возбуждения, которое является наиболее благоприятным для осуществления соревновательной деятельности.

Спортсмен чувствует прилив сил, подъём активности и энергии, можно сказать, что у него появляется определённое «вдохновение». Человек уверен в своём успехе с охотой ждёт начало соревнований, готов до конца бороться за достижением результата, отдав на это все свои силы. У спортсмена обостряется восприятие, особенно которое специализируется на его деятельность (чувство мяча), мышление работает очень быстро, внимание концентрируется, повышается помехоустойчивость к негативным явлениям (к различным замечаниям тренера, ошибкам со стороны судьи, провокациям соперников). К предстоящей спортивной деятельности, он готовится качественно, тщательно, организованно, помнит всё что ему нужно использовать для своего выступления. Данное эмоциональное состояние является наиболее благоприятным для успешного участия в соревнованиях.

Состояния боевой готовности имеют свои минусы. Доказано, что в данном состоянии может наблюдаться понижение контроля над своими действиями и увеличение инертности возбудительного процесса [10, с.190–191].

Таким образом, выделяют три вида предстартовых эмоциональных состояний: состояние боевой готовности, предстартовой лихорадки и апатии. При многодневных соревнованиях предстартовое состояние может зависеть от успешности предыдущего выступления. После неудачного выступления наблюдается либо перевозбуждение, либо апатия. После успешного выступления отмечается оптимальное состояние боевой готовности.

# **Глава III. Механизмы возникновения предстартового эмоционального возбуждения**

У спортсменов, длительное время занимающихся спортом, образуется система условно–рефлекторных связей, которая при известных условиях (мысль, разговор о предстоящей деятельности, привычная обстановка) активизируется независимо от воли и желания спортсмена, подготавливая организм к предстоящей двигательной деятельности. Пред рабочие сдвиги могут возникать задолго до этой деятельности, когда спортсмен в них еще не нуждается, поэтому условные рефлексы на рабочую обстановку или на представление о будущей деятельности «срабатывают вхолостую». Однако, возникая непосредственно перед соревнованием, они играют большую приспособительную роль.

Механизмы состояний, возникающих перед деятельностью, включают условно–рефлекторную и психическую составляющую (эмоциональные и волевые процессы). Поэтому состояния, возникающие перед деятельностью, характеризуются не только изменениями вегетативных функций (повышением пульса, ритмом дыхания, обменом веществ), но и отражаются на проявлении двигательных качеств, технике движений, поведении спортсмена, его речи и т.д. Рассмотрим факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения, указанные Е. П. Ильиным:

1)Уровень притязаний спортсмена. Именно он, а не официальный ранг предстоящих соревнований определяет качество и степень возникающих реакций. Если уровень притязаний высок (например, спортсмен хочет попасть в сборную команду города, страны), то предстартовое волнение будет выражено сильнее. Важно, однако, чтобы уровень притязаний был адекватным имеющимся возможностям, то есть не превышал их, но был бы и не ниже, что наблюдается у лиц с эмоциональной неустойчивостью. Эмоционально стабильные спортсмены оценивают свои возможности выше среднего уровня.

2) Обстановка соревнования. Торжественность и праздничность соревнования, присутствие многочисленных зрителей усиливают предстартовое волнение спортсмена, вызывают бодрость, воодушевление.

3) Наличие сильных конкурентов. Сильные соперники ожесточают спортивную борьбу, уменьшают уверенность спортсмена в успехе, а это вызывает дополнительные волнения. Однако если разрыв в уровне мастерства между спортсменом и другими участниками соревнований велик, то у него будет меньшее предстартовое эмоциональное возбуждение.

4) Личные или командные соревнования. Предсоревновательное волнение у многих спортсменов выражено сильнее, если спортсмен выступает за команду.

5) Вид спорта. Предстартовые сдвиги у представителей разных видов спорта не одинаковы, хотя имеются и общие для всех моменты. В видах спорта, которые требуют от спортсмена хорошего концентрирования и моментального напряжения, показатели концентрации внимания значительно выше, чем перед плаванием или гонкой на лыжах. Показатели переключения внимания были более высокими у лыжников.

6) Опыт спортсмена тоже обусловливает особенности предстартового волнения. Выявлено, например, что у одних спортсменов более выражены изменения со стороны сердечно–сосудистой системы (эти спортсмены чаще имеют сильную нервную систему) и в меньшей степени – со стороны двигательной системы, у других сдвиги больше касаются двигательной системы и в меньшей степени – вегетативной системы (эти реакции характерны для спортсменов со слабой нервной системой). Очевидно, эти различия связаны с тем, что ограничение мышечных проявлений эмоций (за счет волевой регуляции) делает более выраженным их вегетативный компонент.

Но и вегетативные показатели изменяются у разных людей по–разному, в связи с чем введено понятие «индивидуальный реактивный стереотип», то есть предрасположенность реагировать определенным образом на стрессовые ситуации. Так, один спортсмен может постоянно реагировать повышением кровяного давления без изменения частоты сердечных сокращений, другой среагирует учащением пульса и снижением кровяного давления, у третьего не обнаружатся изменения этих показателей, но показатели кожно-гальванической реакции (КГР) будут повышены.

У юных спортсменов (14–18 лет) предстартовое повышение пульса, артериального давления и мышечной силы выражено больше, чем у взрослых.

Эмоционально возбудимые спортсмены демонстрируют большее предстартовое эмоциональное возбуждение, чем эмоционально невозбудимые. Поскольку эмоциональная возбудимость у женщин выше, чем у мужчин, есть основания ожидать, что предстартовое эмоциональное возбуждение у спортсменок будет выше, чем у спортсменов.

Время возникновения предстартового возбуждения тоже зависит от многих факторов: специфики деятельности, мотивации, стажа в данном виде деятельности, пола и даже от развития интеллекта. Выраженное предстартовое возбуждение у квалифицированных спортсменов точнее приурочено к началу работы, чем у новичков.

Раннее предстартовое волнение возникает чаще у женщин, чем у мужчин, у юных спортсменов, чем у взрослых, у спортсменов с более высоким образованием, чем у спортсменов, имеющих среднее и восьмилетнее образование. Последнее связано с тем, что с развитием интеллекта повышается способность к прогностическому анализу предстоящей деятельности, а это сопровождается появлением эмоций. У победителей предстартовое возбуждение развивалось более своевременно. Конечно, раннее появление предстартового напряжения может возникать и вследствие того, что спортсмены плохо тренированы и чувствуют себя неуверенно. Неуверенность приводит к раннему напряжению, а раннее напряжение – к «перегоранию» и проигрышу.

30,8 % спортсменов начинают испытывать предстартовое волнение за 1–2 часа до старта, 33,5 – утром в день соревнований, 20,1 – за день до соревнований, 10 – за 2–3 дня до соревнований, 6 % – за неделю до соревнований. Для некоторых видов спортивной деятельности оптимальным является возникновение эмоционального возбуждения за один–два часа до соревнований.

Таким образом, механизмы состояний, возникающих перед деятельностью, включают условно-рефлекторную и психическую составляющую (эмоциональные и волевые процессы). Поэтому состояния, возникающие перед деятельностью, характеризуются не только изменениями вегетативных функций (повышением пульса, ритмом дыхания, обменом веществ), но и отражаются на проявлении двигательных качеств, технике движений, поведении спортсмена, его речи и т. д.

# **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Бабушкин, Г.Д. Записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Текст] / Г.Д. Бабушкин, А.П. Шумилин, А.И. Чикуров // – 2008. – №3. – С. 15–17.

2. Багадирова, С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: Развитие эмоциональной сферы в спортивной деятельности [Текст]: учеб. пособие – Майкоп: издательство «Магарин О.Г.», 2014. – 244 с.

3. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунов. – М.: Академия, 2009.– 416 с.

4. Данилова, Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности [Текст]: учебник / Н.Н. Данилова. – М.: Учебная литература, 1997. – 423 с.

5. Ильин, Е.П. Психология спорта [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Санкт-Петербург, 2008. – 352 с.

6. Ильин, Е.П. Виды предстартовых эмоциональных состояний. –2012. – ( <https://studfiles.net/preview/5250475/page> :11).

7. Ильин, Е. П. Механизмы возникновения предстартового эмоционального возбуждения. –2010. – ( <http://detectivebooks.ru/book/1564926> /?page=13).

8. Ильинич, В. И. Физическая культура [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: «Гардарики»,– 2009. – 326 с.

9. Лукацкий, М.А. Психология [Текст]: учебник / М.А. Лукацкий, М.Е. Остренкова.– М.: ГЭОТАР – Медиа, 2008.– 664 с.

10.Понятие «предстартовое состояние». – 2012. – ( <http://www.sport2002.ru/predstart_sost.php> ).

11. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта [Текст] / А.В. Родионов. – М.: Академический проект, Фонд «Мир», 2009. – 576 с.

12. Словарь спортивных терминов [Текст]: под общ. ред. Р.Р. Салимзянова. –Ульяновск: УВАУ ГА, 2008. – 116 с.

13. Терованесян, А.А. Педагогические основы физического воспитания [Текст] / А.А. Терованесян. – М.: ФКиС, 1973. – 119 с.

14. Хедман, Р. Спортивная физиология [Текст] / Р. Хедман. – М.: ФКиС, 1980. – 152 с.