

ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Петров Р.Е., Борисова О.В.

Казанский (Приволжский) Федеральный Университет
Елабуга, Россия

DIE VORSTARTZUSTÄNDE DER SPORTLER

Petrov R.E., Borisova O.V.

Kazan (Privolzhskiy) Federal University
Elabuga, Russia

Вопросы предстартового состояния спортсменов интересуют многих тренеров и психологов спорта на протяжении длительного времени. Психические переживания спортсменов исключительно сложны и разнообразны, так как спортивная соревновательная деятельность отличается большой эмоциогенностью. Возникновение тех или иных состояний определяется многими факторами, среди которых основными, влияющими на выраженность предстартового волнения спортсменов, являются значимость соревнований, наличие сильных конкурентов, поведение окружающих спортсмена людей, особенно тренера, индивидуальные психологические особенности (свойства нервной системы и темперамента).

Выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия. Состояние боевой готовности характеризуется оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения. Спортсмен ощущает подъем сил, энергии и активности, у него возникает своеобразное вдохновение. При предстартовой лихорадке же спортсмен теряет аппетит; пульс, дыхание и артериальное давление повышены и неустойчивы; наблюдается потливость. Часто длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в торможение (Предстартовая апатия). Сначала тормозятся наименее устойчивые нервно-психические функции, в то время как двигательные еще остаются возбужденными или даже усиливают свое возбуждение. Регистрация частоты тремора руки и частоты пульса происходила за 40–30 мин. и за 10–5 мин. до старта. По данным, предстартовые сдвиги особенно заметны в последние десятки минут до старта. Так у 800 спортсменов предстартовые реакции чаще всего возникали непосредственно перед стартом (38,4%) или за 1–2 часа до старта (32,1%).

Предстартовое состояние может изменяться в процессе подготовки к соревнованиям. Поэтому очень важно, чтобы во время была оказана поддержка спортсменов, как со стороны тренера, так и со стороны команды.

Список литературы:

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008..
2. Психология спорта. Хрестоматия. – М.: АСТ, Харвест, 2007.