

**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного  
образования детей**

**Детско-юношеская спортивная школа №2 г. Сочи**

Методический доклад

«Физиологическая характеристика предстартового состояния  
и «второго дыхания».

Докладчик: **Вышинская Римма Анатольевна**

Тренер – преподаватель отделения плавания

2014 г.

Не все люди находятся в одинаковом психологическом и физическом состоянии за несколько дней, часов, минут или секунд до начала выступлений в соревнованиях. В обиходе люди называют этот период предстартовым состоянием, а среди спортсменов, преподавателей и тренеров он получил название стартового состояния. Стартовым состоянием называют усиление ряда функций организма человека перед началом соревнований, несмотря на то что в это время организм еще находится в состоянии покоя. Стартовое состояние может наступить за много часов до начала соревнования. Мысли о предстоящем соревновании, разговоры о нем могут вызывать изменения физиологических функций, которые обычно сопровождают соревновательные действия спортсмена, но отсутствуют при полном покое организма. В этом состоянии отмечается учащение пульса, повышение кровяного давления, усиление дыхания, в крови увеличивается содержание сахара и некоторых гормонов (в частности, адреналина). В физиологическом смысле стартовое состояние — это условный рефлекс, имеющий эмоциональную окраску. Различают три разновидности эмоций, характеризующих это состояние: боевую готовность, стартовую лихорадку и стартовую апатию. Состояние боевой готовности — это благоприятная форма стартового состояния. Физиологические сдвиги соответствуют интенсивности предстоящей работы, психологически это проявляется в уверенном ожидании предстоящего старта, в стремлении победить в состязании. Стартовая лихорадка представляет собой слишком сильное возбуждение нервной системы. Физиологические изменения в этом случае непомерно велики по сравнению с предстоящей работой. Наблюдается дрожание рук, иногда оно охватывает все тело. Стартовая лихорадка вследствие чрезмерного возбуждения бывает причиной недостаточной координированности движений, фальстартов, неудачного начала выступления. Стартовая апатия

— это торможение, пришедшее на смену чрезмерному возбуждению. Она представляет собой обратную сторону лихорадки и характеризуется неуверенностью спортсмена в своих силах, появлением желания отказаться от соревнования. Важным средством борьбы с неблагоприятными формами стартового состояния служит разминка. Она уменьшает избыточное возбуждение при стартовой лихорадке и снимает угнетенное состояние при стартовой апатии.

Иногда у спортсменов (особенно у начинающих) через некоторое время после старта возникает своеобразное состояние, получившее название «мертвой точки». Такое состояние проявляется в скованности, в ощущении стеснения в груди, одышке, и даже в удушье. Если преодолеть состояние «мертвой точки», невзирая на неприятные ощущения и некоторое снижение скорости, собрать свою волю и продолжать движение, как обычно поступают опытные спортсмены, то через некоторое время наступает облегчение. Такое состояние, приходящее на смену «мертвой точки», получило название «второе дыхание».

Главная причина возникновения «мертвой точки» состоит в том, что чрезмерно большая скорость с начала дистанции не создает условий для нормального функционирования систем дыхания и кровообращения, обеспечивающих мышечную работу. Это приводит к недостаточному снабжению мышц кислородом, их работа совершается преимущественно в анаэробных условиях. Кроме того, такое состояние может возникнуть, если перед стартом спортсмен недостаточно разогрелся и размялся. Замечено, что, если скорость на дистанции во время «мертвой точки» не уменьшается, тогда все описанные явления прогрессируют, быстро наступает утомление и дело может кончиться сходом с дистанции. Снижение интенсивности работы предохраняет организм от наступления острого утомления и создает

условия, благоприятствующие нормализации физиологических функций. В этом случае «мертвая точка» сменяется «вторым дыханием». Опытные спортсмены перед стартом хорошо разминаются, распределяют свои усилия на дистанции сообразно своим возможностям и выбирают такую скорость на дистанции, при которой исключается возникновение «мертвой точки».