

**Предстартовое
состояние**

Предстартовые изменения
функций
являются условно-
рефлекторными реакциями.

Они готовят организм к
предстоящей работе и ускоряют
процессы вработывания.

Возникают за несколько минут или часов
до начала соревнований.

Предстартовое состояние характеризуется

увеличением:

- ЧСС, систолического объема, МОК,
- легочной вентиляции,
- энергозатрат,
- температуры тела,
- интенсивностью обмена веществ

В зависимости от характера изменений физиологических функций и эмоционального статуса спортсмена выделяют 3 вида предстартовых состояний:

1. Боевая готовность
2. Предстартовая лихорадка
3. Предстартовая апатия

Физиологические эффекты разминки

1. Повышает возбудимость и активность сенсорных, моторных и вегетативных центров;
2. Усиливает деятельность эндокринных желез;
3. Повышает температуру тела и особенно работающих мышц
4. Усиливает работу кислородтранспортных систем

Общая разминка

включает упражнения,
повышающие возбудимость
ЦНС, t тела, активность
кислородтранспортных систем,
обмен веществ в мышцах и др.
органах

Специальная разминка
по структуре аналогична
характеру предстоящей
деятельности.

Включает сложные в
координационном отношении
упражнения, обеспечивающие
необходимую настройку ЦНС

Рабочее

СОСТОЯНИЕ:

вработывание, устойчивое
состояние

Врабатывание -

это первая фаза функциональных изменений, происходящих во время работы, связанных с перестройкой нейрогуморальных механизмов регуляции движений и вегетативных функций на новый, более напряженный режим деятельности и улучшением координации движений

Закономерности вработывания:

- **Относительная замедленность** в усилении вегетативных процессов;
- **Гетерохронность** (неодновременность) усиления отдельных функций организма (нервная система; двигательный аппарат; вегетативные системы, биохимический состав крови)
- **Вариативность показателей:** чем выше уровень тренированности, тем быстрее протекает вработывание; чем интенсивнее работа, тем быстрее усиливаются функции организма.

Устойчивое состояние

- После окончания периода вработывания при выполнении циклических упражнений большой и умеренной мощности возникает **устойчивое состояние** (термин предложен А. Хиллом), на протяжении которого работоспособность и показатели физиологических функций меняются незначительно.