

УДК 159.9

**Маркина Ирина Владимировна**

кандидат социологических наук  
Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени  
Н.Г. Чернышевского  
Саратов, Россия  
i\_markina85@mail.ru

**Irina V. Markina**

Candidate of Sociological Sciences  
Saratov National Research State University  
named after N.G. Chernyshevsky  
Saratov, Russia

---

**ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ АСПЕКТЫ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА**

---

---

**FUNDAMENTAL ASPECTS  
OF PSYCHOLOGICAL TRAINING  
OF A SKI RACER**

---

**Аннотация**

Ни для кого не является открытием, что любой вид спорта предполагает физические и психологические нагрузки, и лыжный спорт в данном случае не является исключением. Нередко случается, что спортсмен переутомляется, испытывает депрессию, страх, нервно-психический дисбаланс и пр. Индивидуальные психические способности спортсмена непосредственным образом воздействуют на спортивный результат, а соответствующие спортивные дисциплины даже устанавливают определенные требования к психологии спортсмена. Ввиду этого роль психологической подготовки лыжника-гонщика трудно переоценить.

**Ключевые слова:**

лыжник-гонщик, психологическая подготовка, мотивация, волевая подготовка, лыжные гонки

---

**Abstract**

It is not a discovery for anyone that any kind of sport involves physical and psychological stress, and skiing in this case is no exception. It often happens that an athlete overreacts, experiences depression, fear, neuropsychiatric imbalance, etc. Individual mental abilities of an athlete directly affect the sports result, and the relevant sports disciplines even establish certain requirements for the psychology of an athlete. In view of this, the role of psychological training of a ski racer is difficult to overestimate.

**Keywords:**

ski racer, psychological training, motivation, volitional training, cross-country skiing

---

Психологическая подготовка представляет собой структурированную совокупность определенных психолого-педагогических воздействий, используемых для формирования и развития личностных свойств и психических качеств спортсменов, требующихся для эффективных тренировок, подготовки к соревновательному процессу и выступлению на соревнованиях.

Что касается лыжников-гонщиков, то психологическая подготовка в данном случае включает определенные направления, а именно [1, с. 103]:

- формирование устойчивой структуры мотивов занятия спортом;
- формирование волевых качеств, требующихся для достижения успехов в спорте;
- развитие необходимых психических умений.

Важной проблемой в контексте психологической подготовки лыжников-гонщиков является достижение устойчивого и долгосрочного желания спортсмена развивать в

себя те или иные качества для обеспечения достойного уровня конкуренции с другими лыжниками. Сейчас данная проблема крайне актуальна ввиду увеличения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Успешно выполнять заданный объем нагрузок можно лишь с помощью еще одной составляющей психологической подготовки – мотивации. Мотивация является устойчивым комплексом мотивов, которые непосредственным образом определяют активность и ориентацию работы спортсмена. Мотивация может менять даже под воздействием мелочей – например, некачественного инвентаря, внезапного заболевания и пр. [2, с.25]

Еще одним значимым элементом психологической подготовки лыжника-гонщика является развитие волевых качеств. Сюда целесообразно включить стойкость, настойчивость, решительность, целеустремленность и пр. Особенность лыжных гонок заключается в том, что в данном случае формируются психическая выносливость, воспитывается воля. В процессе гонки лыжник борется не только с соперниками, но еще и с самим собой, преодолевая трудности как объективного, так и субъективного характера.

Объективные препятствия: утомление, погода на гонках, качество лыжной трассы, ее рельеф.

Субъективные препятствия: сомнения в качестве смазки, переживания вероятных неудач в соревнованиях, сомнение в своих силах, страх не обойти главного конкурента на финише и пр. [3, с. 350]

Хорошим способом подготовки по преодолению тех или иных спонтанно возникающих сложностей представляется анализ появления негативных факторов. При подготовке к соревнованиям рекомендуется моделировать сложные ситуации, вынуждающие лыжника-гонщика проявлять волевые качества [4, с. 162]. Для развития смелости и самообладания, а также решимости целесообразно выполнять действия повышенного риска, например, проходить сложные участки трассы (закрытые, крутые, синусоидальные спуски и подъемы и пр.) с разным качеством снежного настила на них. Нужно стремиться создавать на тренировке ситуацию, максимально приближенную к соревновательной, чтобы лыжник-гонщик мог наиболее полно проявить свои волевые качества.

Не стоит забывать и о том, что для психологической подготовки лыжника-гонщика важнейшую роль играет процесс совершенствования приемов и методов тактико-психологического воздействия или борьбы с конкретными соперниками в

гонке. Эти соперники могут быть известны как по выступлениям на совместных соревнованиях, либо же по рассказам тренеров, партнеров по команде. Нужно изучать тактическую, психологическую и физиологическую подготовку конкретного соперника, т.к. в любом случае с ним можно столкнуться на участке трассы. Именно знание указанных тонкостей поможет выиграть у соперника и, как следствие, рассчитывать на хороший результат в итоговом зачете гонки. Помимо всего прочего, нужно готовиться и к борьбе с незнакомыми соперниками – их придется изучать уже непосредственно в процессе гонки, искать соответствующие методы и способы осуществления действий противника и пр. Устойчивая психология заставляет искать и более хитрые способы – случались ситуации, когда один соперник показывал другому, что якобы перед началом гонки пользовался одной смазкой, а на самом деле лишь делал вид – другой соперник также решал ею воспользоваться, но в действительности же смазка не подходила для тех климатических условий и состояния лыжной трассы. Таким образом, даже еще не начав гонку, один лыжник психологическим приемом выиграл несколько секунд времени у другого.

Использование тактико-психологических средств и методов борьбы с соперником в соревновательном процессе решает определенные задачи, а именно:

- заставляет находиться соперника в определенном психологическом напряжении;
- вынуждает соперника тратить физические и моральные силы непрерывным темповым изменением;
- способствует разведке скоростных возможностей соперника на дистанции, выявлению стадий максимального утомления при беге на лыжах, чтобы на заключительном этапе гонки можно было бы использовать указанное преимущество.

Однако, не стоит забывать, что соперник уже знает, что против него будут использоваться те или иные психологические приемы. В свою очередь, он сам может использовать определенные методы, которые еще никем не изучены. Например, актуальными в практике лыжных гонок являются приемы намеренного показа усталости, начатые, но не завершённые ускорения, намеренное отставание для дальнейшего спринта и пр.). В таких ситуациях чаще всего победу одерживает тот, кто сможет наиболее грамотно оценить всю сложившуюся обстановку и раньше начнет осуществлять тот или иной тактический прием, подчиняя соперника своей воле [4, с. 164].

Итак, среди составляющих успеха, так и среди однозначных факторов поражения в соревновании значимую роль играет психологическая подготовленность лыжника-гонщика. Ввиду этого нередко среди равных по физической, тактической и технической подготовке лыжников побеждает тот, кто готов лучше с психологической стороны, кто может эффективно осуществлять самоконтроль и саморегуляцию, у кого есть необходимый уровень устойчивости к стрессовой ситуации, наконец, кто способен показывать свою уверенность в готовности к соревновательному процессу и грамотно оттенять недостатки, превращая их в преимущества.

### **Список использованных источников**

1. Дали, Б. Достаточно тяжело вы тренируетесь? / Б. Дали. — Текст : непосредственный // Лыжный спорт. — 2020. — № 1 (16). — С. 102-109.
2. Захаров, А. Д. Психологическая подготовка лыжников в условиях вуза: учеб. пособие / А. Д. Захаров, В. К. Кузнецов. — Малаховка : МОГИФК, 2019. — 50 с. — Текст : непосредственный.
3. Курамшина, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю. Ф. Курамшина. — 2-е изд. — М: : Сов. спорт, 2014. — 464 с. — Текст : непосредственный.
4. Швецов, А. В. Тактические варианты прохождения гонки на 15 км у лыжников-гонщиков – победителей ЗОИ и ЧМ / редкол.: А.В. Греб и др. // «Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-полит. развития России». В 3 т. – Т. 3. / А. В. Швецов. — Текст : непосредственный // Статистика спортивных достижений. — Уфа : Изд-во УГНТУ, 2016. — С. 161-165.