

Научная статья  
УДК 796.92  
doi: 10.35750/2071-8284-2022-2-210-214

**Михаил Львович Куликов**

кандидат педагогических наук, доцент  
<https://orcid.org/0000-0001-7871-3711>, [fppe@yandex.ru](mailto:fppe@yandex.ru)

**Станислав Васильевич Науменко**

кандидат педагогических наук, доцент  
<https://orcid.org/0000-0002-1353-2407>, [fppe@yandex.ru](mailto:fppe@yandex.ru)

*Санкт-Петербургский университет МВД России  
Российская Федерация, 198206, Санкт-Петербург, ул. Лётчика Пилютова, д. 1*

## Особенности психологической подготовки лыжника-гонщика

**Аннотация:** Высокий уровень конкуренции в современном спорте предъявляет повышенные требования ко всем аспектам спортивной подготовки. Психологическая подготовка спортсмена наряду с другими видами подготовки является важнейшим фактором тренировочного процесса, и ей необходимо уделять пристальное внимание, включая в план годового цикла тренировок. Специфика лыжных гонок накладывает свой отпечаток на психологическую составляющую тренировочного процесса. Спортсмену приходится преодолевать трудности как объективного характера, связанные в основном с условиями внешней среды, в которых протекают соревнования, так и с субъективными трудностями, обусловленными индивидуальными особенностями. Особое значение это имеет в период соревновательной деятельности и на этапе, непосредственно предшествующем соревнованиям. Процесс психологической подготовки должен быть специально организован и направлен на обеспечение адаптации к соревновательной деятельности. Оптимальный уровень нервного и эмоционального возбуждения, характеризующийся как состояние боевой готовности, напрямую влияет на результат лыжника-гонщика, показанный в соревнованиях. Моделирование условий соревнований во время тренировочного процесса позволяет достигать состояния оптимальной психологической готовности спортсмена. В статье проводится разделение на общую и специальную психологическую подготовку, рассматриваются задачи и условия их реализации, выделяются этапы специальной подготовки.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, соревновательная деятельность, психическая готовность, лыжник, тренировки

**Для цитирования:** Куликов М. Л., Науменко С. В. Особенности психологической подготовки лыжника-гонщика // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2022. – № 2 (94). – С. 210–214; doi: 10.35750/2071-8284-2022-2-210-214.

**Mikhail L. Kulikov**

Cand. Sci. (Ped.), Docent  
<https://orcid.org/0000-0001-7871-3711>, [fppe@yandex.ru](mailto:fppe@yandex.ru)

**Stanislav V. Naumenko**

Cand. Sci. (Ped.), Docent  
<https://orcid.org/0000-0002-1353-2407>, [fppe@yandex.ru](mailto:fppe@yandex.ru)

*Saint Petersburg University of the MIA of Russia  
1, Letchika Pilyutova str., Saint Petersburg, 198206, Russian Federation*

## Features of psychological training of a ski racer

**Abstract:** Modern sport is a competitive environment where the bar for the athletes in every aspect of the training is set very high. Psychological preparation of an athlete, along with other types of training, is one of the most important factors in the training process that demands a close attention and should be included in the annual training plan. Ski racing specifics influence the psychological part of the training process in its own way. The athlete prepares to cope not only with the objective obstacles mostly depending on the

weather conditions during the competitions, but with the challenges of a subjective nature due to a human factor. The latter is particularly important during the period of competitions and at the stage immediately preceding the competition. The process of psychological training should be aimed at the adaptation to the process of competitions. The optimal level of arousal and emotional agitation – mental readiness – directly affects the ski racing sport results. Modeling the competitive situation during a training process is a method of reaching that optimal state. The author explores the general and special psychological training methods, discusses the tasks and conditions for their implementation, and highlights the stages of special training.

**Keywords:** psychological preparation, competitive activity, mental readiness, skier, training

**For citation:** Kulikov M. L., Naumenko S. V. Features of psychological training of a ski racer // Vestnik of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. – 2022. – № 2 (94). – P. 210–214; doi: 10.35750/2071-8284-2022-2-210-214.

### **Введение**

В современном спорте уровень спортивных результатов и конкуренция между соперниками настолько высоки, что зачастую побеждает спортсмен, который лучше подготовлен не только в физическом плане, но и в психологическом<sup>1</sup>. Всё большее значение приобретает психологическая подготовка к соревнованиям, которая становится такой же важной составляющей частью тренировочного процесса, как физическая, техническая и тактическая подготовки [1; 2]. Понимание содержания спортивной деятельности, специфики конкретного вида спорта является существенным моментом в выстраивании психологической работы со спортсменами.

### **Описание исследования**

Специфика лыжных гонок предполагает воздействие объективных факторов внешней среды, таких как ветер, снег, температура воздуха, особенности рельефа с трудными подъёмами и спусками, скольжение и т. п. Помимо этого спортсмену приходится преодолевать трудности субъективного характера, в том числе обусловленные его индивидуальными особенностями, такими как страх падений с получением травм, беспокойство за инвентарь (поломка или повреждение на дистанции), волнение по поводу длины и сложности трассы, неуверенность в своих силах, сомнения в качестве инвентаря и «попадания в смазку», скорость адаптации к непривычной обстановке, смущение из-за участия сильных соперников, излишний перфекционизм в стремлении попасть в победители и призёры, чрезмерно сильное переживание неудач, сумма всех субъективных переживаний в ходе спортивных состязаний, восприятие хода спортивной борьбы, информации о действиях соперников и др. Всё это может вызывать нежелательные изменения в психическом состоянии и сказываться на результате. Особенно подчеркнем трудности, связанные с длительными нагрузками на фоне нарастающего утомления, которые неблагоприятно влияют на сознательное

управление спортсменом своей деятельностью во время прохождения дистанции.

В процессе спортивной подготовки вырабатываются определенные адаптационные механизмы деятельности. Здесь можно выделить врождённую (генотипическую) адаптацию как особенности наследственности морфофункциональных свойств и приобретенную адаптацию как механизм приспособления к избранной спортивной деятельности. Адаптация в процессе соревновательной деятельности имеет этапный характер. До начала соревнований необходимо сформировать общий настрой на предстоящие соревнования. Это так называемая предсоревновательная готовность или установочная адаптация [3]. На этом этапе происходит подготовка инвентаря и экипировки, апробация смазок, идет общение с соперниками, тренерами, смазчиками и т.п., психика спортсмена адаптируется к окружающей среде, происходит настрой на предстоящую деятельность. Во время разминки, выполнения специальных упражнений, мысленного прокручивания тактических вариантов гонки происходит настроечная адаптация, когда включаются секреторные, двигательные и другие физиологические механизмы, обеспечивающие предстоящий старт. В зависимости от складывающейся обстановки могут вноситься те или иные коррективы (ситуационная адаптация). После старта, в процессе прохождения дистанции происходит исполнительная адаптация как приспособление к условиям протекания гонки (особенности рельефа, погодные условия, техника лыжных ходов, смена темпа, ритма и т.п.).

Специфические условия соревновательной деятельности лыжника-гонщика, сложность и вариативность борьбы, предельное напряжение физических и психических сил предъявляют повышенные требования к ориентирующей и регулирующей функциям его сознания. Это вызвано условиями окружающей среды, в которых протекает гонка, а также взаимодействием между соперниками на дистанции. Иногда говорят, что основным соперником лыжника является пространство и время, так как функции сознания спортсмена связаны с направленностью на преодоление соревновательной дистанции в наименьший отрезок времени, а также

<sup>1</sup> Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте : методическое пособие. – Москва: 6. и., 2010. – 116 с.

управлением собственным состоянием на фоне нарастающего утомления. Определённые влияния оказывают и особенности взаимодействия участников во время преодоления дистанции.

Достижение хорошей спортивной формы предполагает наряду с хорошими физическими кондициями состояние психической готовности к предстоящим соревнованиям. Любому психическому состоянию присущ ряд признаков. В основном выделяют три формы предстартовых состояний: **предстартовая апатия** (вялость, подавленность, плохое настроение, пассивность, неуверенность в своих силах); **предстартовая лихорадка** (чрезмерное эмоциональное возбуждение, неустойчивое настроение, рассеянность, беспричинная суетливость, неадекватные реакции, волнение и т. п.); **боевая готовность** (оптимальный уровень нервного и эмоционального возбуждения, подъём сил при мысли о предстоящем старте, «спортивная злость»). Существует прямая зависимость между различными формами предстартовых состояний и показанными в соревнованиях результатами<sup>2</sup> [3; 4; 5]. Особенности соревновательной деятельности лыжника-гонщика накладывают отпечаток на его оптимальную психическую готовность, предполагающую высокую резистентность в процессе соревнования к различным неблагоприятным факторам, способность осознавать свои чувства и действия и управлять ими, устойчивость психики и стабильность поведения лыжника к различного рода помехам, связанным с условиями проводимых соревнований.

Психологическая подготовка должна строиться с учетом периодизации спортивной деятельности. В самом общем виде можно выделить подготовительный и соревновательный периоды. В подготовительном периоде достижение состояния психической готовности обеспечивается всем процессом спортивной подготовки, в ходе которой условия тренировок во многом моделируют условия соревнований. В результате этого формируются необходимые психические и физические качества, усиливается адаптация к условиям соревновательной деятельности. Такая подготовка может рассматриваться в качестве общей психологической подготовки подготовительного периода<sup>3</sup> [6]. К задачам общей психологической подготовки относятся: формирование стремления к постоянному улучшению своих спортивных результатов; развитие и совершенствование свойств личности, волевых качеств, специализированных восприятий, функций психики, необходимых для успешного выступления в соревнованиях; адаптация к соревновательной обстановке. Стремление улучшать свои спортивные результаты является основной движущей силой спортсмена, мотивирующей его переносить большие нагрузки в процессе тре-

нировок и соревнований. Весь процесс подготовки лыжника к соревнованиям способствует формированию этого стремления<sup>4</sup> [7].

Важнейшей задачей общей психологической подготовки лыжника является развитие волевых качеств. Для решения этой задачи условия проведения тренировок подбираются таким образом, чтобы быть максимально приближенными к условиям предстоящих соревнований. Так, в частности, тренировки в условиях сложного рельефа местности, при неблагоприятных метеорологических условиях развивают не только физические качества спортсмена, но и способствуют развитию психических качеств. Сам характер деятельности лыжника, продолжительные объёмные тренировки, направленные на развитие выносливости, силовых и скоростных качеств, способствуют формированию волевых качеств. Групповые тренировки повышают эмоциональный фон, воспитывают выдержку и самообладание. Сама соревновательная обстановка предполагает действие неблагоприятных факторов, отвлекающих внимание спортсмена, мешающих ему настроиться на борьбу, сосредоточиться на соревновательной деятельности. В связи с этим на подготовительном этапе встает задача научить лыжника умению распределять внимание, «видеть» окружающую обстановку на высоких соревновательных скоростях, сосредоточиваться на главном и быстро принимать решения. Это, в частности, достигается усложнением обстановки, использованием соревновательных элементов в тренировочном процессе, проведением контрольных прикидок, групповых занятий в скоростных тренировках.

Важным компонентом психологической подготовки лыжника к соревнованиям является формирование умений самостоятельной регуляции психических состояний перед стартом [8]. Лыжнику-гонщику необходимо овладеть умением контролировать внешние проявления эмоциональных состояний и регулировать их через расслабление, усиление или успокоение дыхания. Важной частью психологической подготовки лыжника является также и обучение приемам словесного самовнушения, направленным на быстрое переключение, успокоение или повышение активности, нивелирование неблагоприятных факторов окружающей обстановки [9]. Разминка перед соревнованиями также способствует успокоению и позволяет лучше подготовиться к старту. Особенно благоприятно сочетание разминки с аутогенной тренировкой.

В отличие от общей, специальная психологическая подготовка направлена на формирование психической готовности спортсмена к конкретному соревнованию. Основной задачей психологической подготовки здесь является достижение оптимальной психической готовности спортсмена с учётом специфики соревнований в лыжных гонках. Специфика же заключается в том, что участие в одних соревнованиях предполагает старты на нескольких дистанциях,

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Малкин В. Р., Рогалева Л. Н. Психотехнологии в спорте : учебное пособие. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2013. – 96 с.

<sup>4</sup> Сопов В. Ф. Указ. соч.

и важно сохранять психическую свежесть и боевой настрой на протяжении всех дней соревнований. Содержанием специальной подготовки будет: 1) принятие решения готовиться к соревнованию; 2) формирование настроения на соревнование и уверенности в своей подготовленности; 3) совершенствование умений и навыков управления своими действиями, поведением, необходимым в предстоящем соревновании; 4) формирование уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости в ходе соревнования.

Специальная подготовка включает этапы предварительной, основной и непосредственной подготовки.

На предварительном этапе подготовки собирается информация о предстоящем соревновании: условия проведения, сроки и место, масштаб соревнований, количество дистанций, возможное участие соперников, рельеф трассы и т. п. Сопоставляя сроки проведения соревнований и его условия со своими планами, спортсмен и тренер оценивают свои силы, целесообразность участия, имеющиеся возможности и принимают решение о подготовке и участии в соревновании.

Во время основного этапа подготовки решаются задачи совершенствования приобретенных умений и навыков регуляции своих действий и состояний, формирование уверенности в своих силах, а также постановки целей участия, разработки планов тренировок, контрольных прикидок. На этом этапе важная роль отводится тренеру, который должен на основе имеющегося опыта предусмотреть различные варианты возможных осложнений в подготовке и определить пути их устранения.

И, наконец, этап непосредственной подготовки к предстоящему соревнованию начинается с момента прибытия к месту его проведения. Задача этого этапа – достижение лыжником состояния оптимальной психической готовности к предстоящему выступлению. Для этого необходимо осознать условия проведения соревнований, оценить свои силы, возможности и поставить реальные, достижимые задачи,

спрогнозировать свою деятельность на всём протяжении соревнований, использовать методы психологического регулирования своей деятельности для снятия излишнего напряжения или активизации, мобилизации внутренних ресурсов. Задача тренера на этом этапе – сформировать у спортсменов активную установку на предстоящую борьбу, на решение поставленных перед спортсменом и командой задач. Уровень соревнований и личная значимость их для спортсмена могут оказывать значительное влияние на его психическое состояние. Чтобы избежать или уменьшить влияние этих негативных факторов, применяют методы и приёмы специальной психологической подготовки, в частности, аутогенную тренировку. Тренировки непосредственно перед соревнованиями строятся с учётом психического состояния спортсмена. При слишком высоком возбуждении проводятся продолжительные тренировки с умеренной интенсивностью и равномерным распределением нагрузки. Соответственно, при вялом, апатичном состоянии используются тренировочные средства высокой интенсивности. Важно подбирать характер и интенсивность тренировок с учётом индивидуальных особенностей лыжников, позволяющих им выйти на оптимальный уровень спортивной формы перед предстоящим стартом.

#### **Заключение**

Таким образом, сложность и многогранность процесса спортивной подготовки лыжника-гонщика к соревнованиям наряду с физической, технической и тактической подготовкой требует включения и психологической (общей и специальной) подготовки [10]. Необходимо уделять самое пристальное внимание различным аспектам психологической подготовки лыжника-гонщика, находя индивидуальные подходы к каждому конкретному спортсмену, используя разнообразные методы и приёмы психологической подготовки с учётом уровня спортивной подготовленности и развития личностных качеств.

#### **Список литературы**

1. Гилев Г. А., Гладков В. Н., Владыкина В. В. Психологическая подготовка спортсмена // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 291–294.
2. Красникова А. А., Коробейникова Е. И. Психологическая подготовка спортсменов как необходимое условие успешной соревновательной деятельности // Наука-2020. – 2019. – № 11 (36). – С. 38–43.
3. Ильин Е. П. Психология спорта. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 351 с.
4. Коробейникова Е. И., Даянова М. А. Характеристика психологической подготовки спортсменов // Наука-2020. – 2019. – № 11 (36). – С. 51–60.
5. Садовничий В. А. [ред.]. Психология спорта : монография. – Москва: Издательство МГУ, 2011. – 423 с.
6. Платонова З. Н., Саввинова С. Ю. Исследование взаимосвязи между применением средств и методов психорегуляции и стрессоустойчивостью спортсменов // Спортивный психолог. – 2020. – № 2 (57). – С. 18–20.
7. Берилова Е. И., Босенко Ю. М., Распопова А. С. Мотивация спортивной деятельности как регулятор копинг-стратегий у спортсменов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 413–416.

8. Мельхер Д. А., Мельник Е. В., Боровская Н. И., Сивицкий В. Г. Мониторинг эффективности мероприятий психологической подготовки спортсменов // Спортивный психолог. – 2020. – № 1 (56). – С. 4–13.
9. Романова Л. П., Лисицына Н. Ю., Шавелов М. Г. Организация и проведение восстановительных психологических мероприятий со спортсменами в послесоревновательный период // Наука-2020. – 2019. – № 11 (36) – С. 24–28.
10. Бабушкин Г. Д. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки // Спортивный психолог. – 2018. – № 3 (50). – С. 28–31.
11. Бабушкин Г. Д., Рыбин Р. Е. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов высокой квалификации к соревнованию // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2017. – № 7. – С. 16–21.
12. Калинин Е. В., Гумеров Р. Р. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям // Евразийское научное объединение. – 2021. – № 3–4 (73). – С. 365–367.

### References

1. Gilev G. A., Gladkov V. N., Vladykina V. V. Psikhologicheskaya podgotovka sportsmena // Uchonyye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. – 2018. – № 1 (155). – S. 291–294.
2. Krasnikova A. A., Korobeynikova Ye. I. Psikhologicheskaya podgotovka sportsmenov kak neobkhodimoye usloviye uspehnoy sorevnovatel'noy deyatel'nosti // Nauka-2020. – 2019. – № 11 (36). – S. 38–43.
3. Il'in Ye. P. Psikhologiya sporta. – Sankt-Peterburg: Piter, 2011. – 351 s.
4. Korobeynikova Ye. I., Dayanova M. A. Kharakteristika psikhologicheskoy podgotovki sportsmenov // Nauka-2020. – 2019. – № 11 (36). – S. 51–60.
5. Sadovnichiy V. A. [red.]. Psikhologiya sporta : monografiya. – Moskva: Izdatel'stvo MGU, 2011. – 423 s.
6. Platonova Z. N., Savvinova S. Yu. Issledovaniye vzaimosvyazi mezhdu primeneniym sredstv i metodov psikhoregulyatsii i stressoustoychivost'yu sportsmenov // Sportivnyy psikholog. – 2020. – № 2 (57). – S. 18–20.
7. Berilova Ye. I., Bosenko Yu. M., Raspopova A. S. Motivatsiya sportivnoy deyatel'nosti kak regul'yator koping-strategiy u sportsmenov // Uchonyye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. – 2021. – № 8 (198). – S. 413–416.
8. Mel'kher D. A., Mel'nik Ye. V., Borovskaya N. I., Sivitskiy V. G. Monitoring effektivnosti meropriyatiy psikhologicheskoy podgotovki sportsmenov // Sportivnyy psikholog. – 2020. – № 1 (56). – S. 4–13.
9. Romanova L. P., Lisitsyna N. Yu., Shavelov M. G. Organizatsiya i provedeniye vosstanovitel'nykh psikhologicheskikh meropriyatiy so sportsmenami v poslesorevnovatel'nyy period // Nauka-2020. – 2019. – № 11 (36) – S. 24–28.
10. Babushkin G. D. Psikhologicheskoye obespecheniye podgotovki sportsmenov v sisteme mnogoletney sportivnoy trenirovki // Sportivnyy psikholog. – 2018. – № 3 (50). – S. 28–31.
11. Babushkin G. D., Rybin R. Ye. Psikhologicheskoye obespecheniye podgotovki sportsmenov vysokoy kvalifikatsii k sorevnovaniyu // Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizatsii. – 2017. – № 7. – S. 16–21.
12. Kalinkina Ye. V., Gumerov R. R. Psikhologicheskiye metodiki v sisteme podgotovki sportsmenov k sorevnovaniyam // Yevraziyskoye nauchnoye ob'yedineniye. – 2021. – № 3–4 (73). – S. 365–367.

Статья поступила в редакцию. 12.03.2022; одобрена после рецензирования 14.04.2022; принята к публикации 20.05.2022.

The article was submitted March 12, 2022; approved after reviewing April 14, 2022; accepted for publication May 20, 2022.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.  
The authors declare no conflicts of interests.

Авторами внесён равный вклад в написание статьи.  
The authors have made an equal contribution to the writing of the article.