

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПОДГОТОВКУ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

А. А. Кучерова

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье рассматриваются аспекты психологической подготовки лыжников-гонщиков к соревнованиям. Указывается на необходимость внедрения в практику учебно-тренировочного процесса приемов адаптации к стрессовым ситуациям.

**Введение.** Стремление улучшить спортивные результаты – главный побудительный мотив, «движущая сила» спортсмена, определяющая и направляющая деятельность лыжника не только в условиях соревнований, но и в процессе подготовки к ним. Формированию этого стремления способствует организация деятельности лыжника-гонщика в процессе подготовки к соревнованиям. Но существуют факторы, которые способны повлиять на подготовку к соревнованиям лыжников-гонщиков [3].

Цель работы – выявить психологические факторы, влияющие на подготовку лыжника-гонщика к соревнованиям.

Материалы и методы – анализ научно-методической и специальной литературы, тестирование психологической подготовки лыжников-гонщиков.

### **Результаты и обсуждение.**

Основные задачи общей психологической подготовки:

- воспитание стремления постоянно улучшать спортивные результаты;
- совершенствование психических функций, специализированных восприятий, свойств и качеств личности, необходимых для достижения успеха на соревнованиях;
- адаптация к соревновательной обстановке [3].

Особо значимыми психологическими факторами, влияющими на подготовку лыжника-гонщика к соревнованиям, являются:

1. Физиологические факторы, связанные с постоянным и неуклонно нарастающим утомлением, неожиданно возникшее болезненное состояние.

Физиологические факторы могут возникать в результате негативных изменений в организме что отражается на результатах лыжников-гонщиков. У спортсменов наблюдается усталый вид и потеря в весе. К должнику может жаловаться на постоянное чувство усталости и ни желания тренироваться. Когда это происходит, частота сердечных сокращений, особенно после нагрузки, будет больше, чем тогда, когда спортсмен находился в хорошем физическом состоянии. Как правило, под глазами выступают темные круги, а на лице появляются желтоватый оттенок. Эти изменения накапливаются постепенно и могут быть не замечены сразу. Однако при внимательном наблюдении можно определить причины возникновения этого явления.

Обычно она заключается в нарушении некоторых принципов тренировки. Например, увлечением объемом тренировки в ущерб интенсивности. Можно тренироваться так много тратить столько энергии, что не сможете возместить ее потерю ни питанием, ни отдыхом. В некоторых случаях это и результат дефицита сна или плохого питания, заболевания, иногда настолько незначительного, что она проходит незамеченным, но ослабляет организм спортсмена и форсирует состояние усталости. Физиологическое утомления является фактором предполагающим заболевание [1].

2. Факторы, связанные с внешней средой и неблагоприятными погодными условиями: сильный мороз, встречный или боковой ветер, метель, падающий снег; неблагоприятные условия скольжения, трудные трассы.

Чтобы научиться преодолевать эти факторы, необходимо проводить тренировки на местности с различным рельефом, в сложных погодных условиях, в гололед или оттепель. Такие тренировки не только будут развивать физические, технические и другие качества спортсмена, но и в большей степени формировать волевые качества лыжника-гонщика, воспитывать его навыки и умения, наблюдательность, критичность ума, интеллектуальные качества и прочее [2].

Развитию волевых качеств способствуют групповые методы тренировки. Группы должны подбираться примерно равными по силам и быть небольшими по количеству.

Групповые тренировки в лыжном спорте необходимы не только в силу специфики вида спорта (метель, отсутствие лыжни и т. п.), они также повышают эмоциональность тренировочных занятий и способствуют формированию у занимающихся отсутствующих волевых качеств. Чувства долга, ответственности перед товарищами формируют у спортсменов инициативность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание [3].

3. Факторы, обусловленные индивидуально-психологическими особенностями личности спортсмена: боязнь падений, получения травм, поломок инвентаря, длины трассы и т.п.; навязчивые мысли, связанные с неуверенностью в своих силах, сомнения в качестве смазки, инвентаря и т.д.; смущение, вызванное непривычной обстановкой, именитыми соперниками; чрезмерное, но необоснованное стремление спортсмена выиграть гонку, вызывающее перевозбуждение; болезненное отношение к неудачи; субъективные переживания хода спортивной борьбы, тактических действий соперников, информация о ходе гонки.

**Выводы.** В период подготовки к соревнованию и во время его проведения на спортсмена действуют различные неблагоприятные факторы, мешающие ему и отвлекающие его от борьбы. Такими факторами могут быть – физиологические факторы; факторы, связанные с внешней средой и неблагоприятными погодными условиями; факторы, обусловленные индивидуально-психологическими особенностями личности спортсмена.

Чтобы ликвидировать или уменьшить их влияние, у лыжников-гонщиков необходимо развивать адаптацию к ним [1].

В связи с этим возникает необходимость включать в тренировочный процесс методики, помогающие спортсмену быстрее адаптироваться к соревновательной обстановке и повысить психологическую устойчивость к ведению соревновательной борьбы.

### Литература

1. Ахатов, А.М. Психологическая подготовка спортсменов: учебно-метод. пособие / А.М. Ахатов, И.В. Работин. – Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2008. – 56 с.
2. Ванек, М.В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсмена / М.В. Ванек, В.А. Гашек // Психология и современный спорт / М.В. Ванек, В.А. Гашек. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 112 с.
3. Кучерова, А.В. Организационные аспекты подготовки лыжников-гонщиков (юниоров) / А.В. Кучерова // Мир спорта. – 2018. – № 2 (71). – С. 60–64.