

## **ЗНАЧЕНИЕ ТАКТИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ**

**А. А. Кучерова**

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

В статье рассматривается значение тактико-психологической подготовки лыжников-гонщиков и приемы, способствующие ее совершенствованию в тренировочном и соревновательном процессах.

*Ключевые слова:* лыжные гонки, лыжники-гонщики, тактико-психологическая подготовка.

В настоящее время спортсмены сталкиваются с высокими физическими и психическими нагрузками. Они подвергаются частым переутомлениям, нервным срывам и депрессии.

Психологическую подготовку можно понимать, как систему психолого-педагогических воздействий, которые используются в целях формирования у спортсменов качеств психики и свойств личности, которые существенно влияют на успешное выполнение тренировочных занятий, подготовки к соревнованиям и положительный их исход.

Рассматривая психолого-педагогическую подготовку лыжника-гонщика, разумно обратить внимание на:

– формирование мотивов, определяющих отношение к деятельности избранного вида спорта;

- воспитание волевых качеств лыжника-гонщика, значимых для успешных достижений в спорте;
- становление и в дальнейшем совершенствование специализированных психических умений.

Лыжные гонки требуют от спортсмена хорошую психическую выносливость, целеустремленность к достижению максимального результата в период соревновательной деятельности, самостоятельно ставить цели и реализовать их, уметь быстро принимать решения, используя методы тактики. Но в связи с ростом объема тренировочных нагрузок, подготавливающих лыжника-гонщика к соревновательному процессу, у спортсменов возрастает физическое и психическое перенапряжение, что в дальнейшем становится проблемой в совершенствовании психологической подготовки.

Вместе с этим существуют спортивные факторы, от которых зависит результат психологической устойчивости лыжника-гонщика выполнять свою соревновательную деятельность, – состояние фрустрации и деструктивное влияние.

К деструктивному влиянию на лыжника-гонщика можно отнести такие факторы, как

- негативное поведение соперников во время соревнований;
- неблагоприятные отношения с членами команды;
- неконструктивная критика со стороны тренера;
- неприятные высказывания болельщиков во время гонки.

К состоянию фрустрации в лыжных гонках можно отнести:

- страх проигрыша сильнейшим соперникам;
- боязнь незнакомой лыжной трассы со сложным рельефом;
- страх падения на опасных виражах лыжной трассы (повреждение лыжного инвентаря во время гонки);
- получение травмы во время столкновения с соперником или падения во время гонки;
- неблагоприятные погодные условия для проведения соревнований;
- смена погодных условий во время соревнований (когда лыжный инвентарь уже подготовлен) [1].

Для того чтобы уметь преодолевать данные негативные факторы необходимо в первую очередь повышать степень риска прохождения дистанции по различным рельефам трассы, используя препятствия-муляжи. Если у спортсмена возникают во время тренировок или сорев-

нований непредвиденные трудности, он должен совместно с тренером провести анализ произошедшей ситуации, для того чтобы в дальнейшем избежать ее повторения. В процессе подготовки к соревнованиям, тренеру нужно устраивать спортсменам контрольные тренировки с разными видами лыжных дистанций (масс-старт, спринт, гонка с раздельным стартом, скиатлон).

При наличии эмоционального напряжения и психического утомления у лыжников-гонщиков перед соревнованиями подойдут специальные дыхательные упражнения и упражнения «Разрядка-Зарядка».

Спокойное, глубокое и ровное дыхание позволяет снимать эмоциональное и физиологическое возбуждение, связанное со стрессорами, особенно если они не доступны контролю. Кроме того, глубокое дыхание является важной составляющей практически всех расслабляющих процедур. Оно будет способствовать как снижению эмоционального напряжения при наличии состояний фрустрации, так и нормализации психического состояния в целом, при наличии неблагоприятного предстартового состояния «апатии».

Упражнение «Разрядка» помогает избавиться в первую очередь от различного рода деструктивного влияния. Если подавлять в себе отрицательные эмоции (гнев, обида, раздражение), это приведет спортсмена к нервному перенапряжению. В психотерапии известен такой метод психического воздействия как «крикотерапия». Крик, по мнению психологов, снимает эмоциональное напряжение и нормализует психическое состояние.

Упражнение «Зарядка», напротив, поможет спортсмену выйти из состояния «апатии». При таком состоянии рекомендуется выполнять на разминке специальные для данного вида спорта физические упражнения в полную силу. Например, одновременные и переменные махи руками, прыжки вперед и в стороны (имитируя работу рук и ног, при передвижении коньковым или классическим стилем) и т.д.

Очень эффективными способами саморегуляции являются разнообразные приемы, связанные с направлением сознания спортсмена на самого себя – самовнушение и самоубеждение. Самовнушение отличается от самоубеждения тем, что спортсмен при использовании данного метода должен пользоваться смыслом определенных слов или фраз, не требуя при этом каких-либо доказательств. При применении метода самовнушения, необходимо многократно повторять заранее подготовленные словесные формулировки, направленные на успешный исход.

Так же любое участие в соревнованиях дает спортсмену опыт борьбы с соперниками. Лыжник-гонщик может изучать соперника в ходе соревнований и анализировать его действия, вырабатывая при этом свою собственную тактику ведения гонки. Лыжнику-гонщику важно держать соперника в постоянном напряжении, меняя темп в ходе гонки, изучая его скоростные возможности, использовать моменты его утомления, чтобы на финишной прямой реализовать свое преимущество во времени [2, 3].

Используя данные методы в тренировочном и соревновательном процессах, лыжник-гонщик сможет управлять своим психическим состоянием, а также быть более устойчивым против различных стрессовых ситуаций и факторов, при этом постоянно совершенствуя свою психологическую подготовку.

### Список использованной литературы

1. Кучерова, А. А. Влияние психических состояний на проявление координационных способностей у лыжников-гонщиков начальной специализации / А. А. Кучерова // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник материалов Международной научно-практической конференции, 17–18 декабря 2020 г., Могилев / Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2021. – С. 16–19.
2. Кучерова, А. А. Приемы адаптации к стрессовым ситуациям в лыжных гонках / А. А. Кучерова // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья (ЗДОРОВЬЕ-2019) : сборник научных статей / ред.кол.: А. Н. Герасевич ( гл. редактор), А. А. Зданевич, А. В. Шаров, С. А. Ткаченко, И. А. Ножко, Е. Г. Парход. – Брест : Изд-во БрГТУ, 2019. – С. 173–176.
3. Кучерова, А. А. Методические приемы регулирования чрезмерного мышечного напряжения у лыжников-гонщиков / А.А. Кучерова, А.В. Кучерова // Актуальные вопросы физиологии мышечной деятельности: сборник научных трудов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Ульяновск, 9 февраля 2021 г.) / Под. ред. Л. Д. Назаренко. – Ульяновск : ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И. Н. Ульянова», 2021. – С. 119–125.