



ГБПОУ  
«ПЕРМСКИЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ ИМ.А.С. ПОПОВА»

## РЕФЕРАТ

по дисциплине «Физическая культура»

# Психологическая подготовка спортсмена на лыжную дистанцию

Выполнил:

Дорошенко А.В.,

студент гр. КСК-23-В2

Руководитель работы:

Листопадова А.В.

Пермь — 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1 ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ	6
2 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЛЫЖНОЙ ДИСТАНЦИИ И ИХ СПЕЦИФИКА	7
3 МЕТОДЫ И СТРАТЕГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКА	10
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	13
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	15

## ВВЕДЕНИЕ

Спорт высоких достижений представляет собой сложную систему, где успех определяется не только совершенством физических качеств и технического мастерства, но и, зачастую, уровнем психологической готовности спортсмена. В условиях, когда физические возможности атлетов мирового класса становятся все более сопоставимыми, именно ментальная устойчивость, способность к саморегуляции и психологическая гибкость выходят на передний план, становясь решающими факторами в борьбе за доли секунды и заветные медали. Лыжные гонки, являясь одним из наиболее требовательных к выносливости и волевым качествам видов спорта, в полной мере демонстрируют критическую роль психологической подготовки.

Длинная лыжная дистанция – это не просто физическое испытание, но и марафон воли, требующий от спортсмена способности преодолевать боль, усталость, монотонность движения и неблагоприятные внешние условия на протяжении значительного времени. В этих условиях способность сохранять концентрацию, поддерживать высокий уровень мотивации и эффективно справляться со стрессом становится столь же важной, как и развитые мышцы или отточенная техника. Зачастую спортсмен, обладающий выдающимися физическими данными, но не готовый психологически к трудностям дистанции, может уступить более ментально устойчивому сопернику.

Психологическая подготовка в лыжных гонках охватывает широкий спектр задач: от формирования долгосрочной мотивации и развития волевых качеств до обучения специфическим приемам саморегуляции и концентрации внимания непосредственно перед стартом и по ходу гонки. Это комплексный процесс, интегрированный в общую систему тренировок и направленный на создание оптимального психологического состояния, которое позволяет спортсмену максимально реализовать свой потенциал в соревновательных условиях. Эффективная психологическая подготовка учит не только бороться с внешними трудностями, но и управлять своими внутренними состояниями, превращая стресс и усталость в источник дополнительной энергии и решимости.

Современный подход к подготовке лыжника-гонщика обязательно включает в себя систематическую работу с психологом и самоподготовку по развитию ментальных навыков. Это не разовые мероприятия, а постоянный процесс, который начинается задолго до старта сезона и продолжается на всех этапах тренировочного цикла, включая периоды отдыха и восстановления. Цель такой подготовки — не только обеспечить кратковременный пик формы, но и сформировать у спортсмена устойчивую психологическую базу, позволяющую ему быть конкурентоспособным на протяжении всей спортивной карьеры, успешно справляться с поражениями и извлекать уроки из каждого опыта.

Актуальность данной работы обусловлена возрастающей конкуренцией в лыжных гонках, повышением требований к спортсменам и признанием психологической подготовки как одного из ключевых факторов достижения спортивного успеха. Глубокое изучение методов и стратегий психологической подготовки позволяет не только повысить результативность спортсменов, но и способствует их гармоничному развитию как личности, способной справляться с высокими нагрузками и стрессовыми ситуациями.

Цель работы: Изучить и систематизировать основные аспекты и методы психологической подготовки спортсмена к лыжной дистанции.

Задачи:

- 1) Рассмотреть общие принципы психологической подготовки в спорте;
- 2) Выявить специфические психологические требования, предъявляемые лыжной дистанцией;
- 3) Описать методы и стратегии психологической подготовки, применяемые на предсоревновательном этапе, непосредственно перед стартом и во время гонки;
- 4) Проанализировать роль тренера и самоподготовки в развитии психологической устойчивости лыжника.

Методы:

- Анализ научно-методической литературы по спортивной психологии

и лыжным гонкам;

- Изучение опыта ведущих спортсменов и тренеров;
- Систематизация и обобщение данных.

# 1 ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ

Психологическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса каждого спортсмена, направленной на формирование и поддержание оптимального психологического состояния, способствующего максимальной реализации физического и технического потенциала в условиях соревнований. Это многогранный процесс, который включает развитие целого ряда ментальных качеств и навыков, влияющих на эффективность тренировок, способность к восстановлению и устойчивость к стрессу. Без должного внимания к психологическому аспекту даже самые талантливые и физически сильные спортсмены могут не раскрыть свой потенциал.

Одним из ключевых элементов психологической подготовки является мотивация. Именно внутренняя мотивация, стремление к самосовершенствованию, достижению высоких результатов и преодолению себя, является движущей силой любого спортсмена. Различают долгосрочную мотивацию, которая определяет общую направленность спортивной карьеры, и краткосрочную, ориентированную на конкретные тренировки или соревнования. Психологическая работа с мотивацией включает постановку реалистичных и достижимых целей, формирование позитивного отношения к тренировочному процессу и создание внутренней уверенности в своих силах. Важно, чтобы спортсмен видел смысл и цель в каждом тренировочном занятии.

Помимо мотивации, критически важными являются волевые качества. К ним относятся целеустремленность, настойчивость, решительность, самообладание и способность к самопреодолению. Эти качества позволяют спортсмену продолжать тренироваться в условиях усталости, боли, неблагоприятных погодных условий или после неудач. Развитие волевых качеств происходит не только через специальные упражнения, но и через весь тренировочный процесс, где спортсмен регулярно сталкивается с вызовами и учится их преодолевать. Тренер играет важную роль в создании таких ситуаций и поддержке спортсмена.

Эмоциональная регуляция — это еще один фундаментальный аспект психологической подготовки. Спортсмен должен уметь управлять своими эмоциями, как положительными, так и отрицательными, чтобы они не мешали его выступлению. Излишнее волнение перед стартом, страх неудачи, агрессия или, наоборот, апатия могут существенно снизить результативность. Методы эмоциональной регуляции включают техники релаксации, аутогенную тренировку, визуализацию и переключение внимания, которые помогают достичь оптимального уровня возбуждения — так называемого состояния "боевой готовности".

Важной составляющей является саморегуляция и самоконтроль. Это способность спортсмена осознавать свое текущее психологическое состояние и при необходимости целенаправленно его изменять. Навыки саморегуляции включают умение быстро восстанавливаться после ошибок, поддерживать концентрацию внимания на протяжении длительного времени, а также анализировать свои действия и корректировать их по ходу соревнований. Развитие самоконтроля позволяет спортсмену принимать взвешенные решения в условиях высокого давления и сохранять хладнокровие в критические моменты.

Психологическая подготовка делится на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование устойчивой личности спортсмена, развитие его морально-волевых качеств, общей психологической устойчивости к нагрузкам и стрессу. Специальная психологическая подготовка фокусируется на конкретных условиях предстоящих соревнований, особенностях вида спорта и индивидуальных характеристиках спортсмена. Она включает отработку предстартовых состояний, тактического мышления, управления вниманием и преодоления специфических трудностей, присущих данной дисциплине. Эти два направления тесно взаимосвязаны и должны развиваться параллельно, обеспечивая комплексный подход к формированию психологической готовности спортсмена.

## 2 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЛЫЖНОЙ ДИСТАНЦИИ И ИХ СПЕЦИФИКА

Лыжные гонки, особенно на длинные дистанции, предъявляют уникальные и крайне высокие требования к психологической устойчивости спортсмена, превращая каждое соревнование в испытание не только физической выносливости, но и ментальной силы. Специфика этих требований обусловлена сочетанием длительной непрерывной нагрузки, переменных внешних условий и постоянной необходимости поддерживать высокую концентрацию внимания.

Одним из наиболее характерных психологических вызовов лыжной дистанции является преодоление усталости и болевых ощущений. На протяжении всей гонки, особенно на заключительных этапах, организм спортсмена работает на пределе физических возможностей, что сопровождается накоплением лактата, мышечной болью и общим утомлением. Способность терпеть эту боль, не снижая темпа, и продолжать бороться является фундаментальной для успешного выступления. Психологическая подготовка включает обучение стратегиям управления болью, таким как диссоциация (отвлечение от неприятных ощущений), ассоциация (концентрация на технике и ощущениях, но без оценки их как негативных) и позитивная интерпретация дискомфорта как сигнала к скорейшему финишу.

Монотонность движения также может стать серьезным психологическим барьером. Длительное повторение одних и тех же движений на протяжении многих километров может привести к снижению концентрации, потере темпа и даже к ощущению скуки или апатии. В таких условиях спортсмену необходимо развивать способность поддерживать внутренний диалог, ставить перед собой краткосрочные микро-цели (например, "добежать до следующего подъема", "продержаться еще один круг в этом темпе") и использовать техники визуализации, чтобы мысленно "раскрасить" монотонную работу.



Лыжные гонки проходят в непредсказуемых погодных условиях, что создает дополнительное психологическое давление. Мороз, сильный ветер, снегопад или гололед могут значительно усложнить гонку, повлиять на выбор смазки лыж и потребовать изменения тактики. Способность сохранять хладнокровие, быстро адаптироваться к меняющимся условиям и верить в свои силы, несмотря на внешние факторы, является важным показателем психологической зрелости спортсмена. Неуверенность в смазке или страх перед плохой погодой могут негативно сказаться на результате еще до старта.

Тактическое мышление и концентрация внимания критически важны на всей дистанции. Лыжник должен постоянно анализировать состояние трассы, положение соперников, свой темп и запас сил, чтобы принимать своевременные и правильные тактические решения. Например, выбрать момент для ускорения, сэкономить силы на пологом участке или пройти технически сложный спуск. Нарушение концентрации может привести к потере темпа, ошибкам в технике или падению, что особенно опасно на узких и скоростных участках трассы.

Взаимодействие с соперниками также является важным психологическим аспектом. В контактных гонках или на массовых стартах спортсмен должен уметь выдерживать давление, бороться за позицию, не поддаваться на провокации и сохранять уверенность в себе, даже если соперник временно опережает. Умение "читать" соперников, их состояние и тактику – это своего рода психологическая игра, требующая тонкого чутья и самоконтроля.

Наконец, предстартовое волнение является универсальным психологическим состоянием, которое может как мобилизовать, так и парализовать спортсмена. В лыжных гонках, где успех во многом зависит от способности сразу выйти на максимальную мощность, управление предстартовым стрессом является ключевым. Спортсмен должен найти свой оптимальный уровень возбуждения, который позволит ему быть сконцентрированным, решительным, но при этом не "перегореть" до старта.

### 3 МЕТОДЫ И СТРАТЕГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКА

Эффективная психологическая подготовка лыжника — это комплексный процесс, включающий множество методов и стратегий, которые применяются на различных этапах тренировочного цикла и соревновательного периода. Они направлены на развитие ментальных навыков, необходимых для преодоления специфических трудностей лыжной дистанции и максимальной реализации спортивного потенциала.

На долгосрочном этапе подготовки основное внимание уделяется формированию устойчивой мотивации и развитию волевых качеств. Это достигается через четкую постановку целей, создание позитивной установки к тренировочному процессу и систематическое преодоление трудностей на тренировках. Тренер играет ключевую роль в этом процессе, выступая в роли наставника, поддерживая и направляя спортсмена. Включение в тренировки элементов, требующих преодоления дискомфорта (например, тренировки в плохую погоду, тяжелые интервальные работы), способствует закаливанию воли.

Предсоревновательный этап характеризуется работой над снижением избыточного предстартового волнения и созданием состояния "боевой готовности". Здесь активно используются методы релаксации и аутогенной тренировки, которые позволяют спортсмену расслабить мышцы, нормализовать сердечный ритм и дыхание, а также снизить уровень тревоги. Визуализация (имажинация) является мощным инструментом: спортсмен мысленно прокручивает идеальный сценарий гонки, представляя себя уверенно преодолевающим дистанцию, успешно применяющим технику и тактику. Это помогает "программировать" мозг на успех и снижает вероятность неожиданностей. Позитивный саморазговор и аффирмации также помогают формировать уверенность в себе и своих силах.

Непосредственно перед стартом ключевым является поддержание концентрации внимания и активация. Спортсмен часто использует специально разработанные предстартовые ритуалы — последовательность

действий (разминка, подготовка инвентаря, визуализация), которая помогает ему настроиться на гонку и перейти в оптимальное состояние. Методы дыхательной гимнастики могут помочь регулировать уровень возбуждения: глубокое и медленное дыхание способствует расслаблению, тогда как короткие, резкие вдохи-выдохи могут помочь "включиться". Важно избегать отвлекающих факторов и фокусироваться на текущей задаче.

Во время гонки психологическая подготовка проявляется в умении управлять состоянием усталости и боли. Спортсмены используют различные когнитивные стратегии:

- Фокусировка на технике: мысленное повторение ключевых технических элементов помогает поддерживать эффективность движений и отвлекает от дискомфорта;

- Разделение дистанции на отрезки: деление длинной дистанции на более короткие, управляемые этапы с постановкой краткосрочных целей для каждого отрезка ("добежать до следующего поворота", "продержаться в этой группе до следующего подъема");

- Позитивный внутренний диалог: поддержание беседы с самим собой, направленной на поддержку, похвалу и мотивацию;

- Тактическое мышление: постоянный анализ ситуации на трассе, силы соперников и своего состояния для принятия решений об изменении темпа или позиции.

После гонки психологическая работа направлена на анализ выступления и эмоциональное восстановление. Важно объективно оценить гонку, извлечь уроки из ошибок и неудач, но при этом не заикливаться на них. Позитивная самооценка и фокусировка на достигнутых успехах способствуют поддержанию мотивации. Рефлексия помогает понять, что работало хорошо, а что требует доработки, что является основой для дальнейшего роста. Методы релаксации и общение с близкими людьми помогают снять эмоциональное напряжение.

В целом, психологическая подготовка лыжника должна быть интегрирована в тренировочный процесс, быть систематической и

индивидуализированной, учитывая особенности характера спортсмена, его опыт и специфику предстоящих соревнований. Это не отдельный курс, а постоянная работа над развитием ментальной устойчивости, которая позволяет спортсмену не только добиваться высоких результатов, но и получать истинное удовлетворение от своего вида спорта.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическая подготовка спортсмена к лыжной дистанции является неотъемлемой и зачастую решающей частью общего тренировочного процесса. В условиях, когда физические и технические возможности лыжников высокого класса находятся на сопоставимом уровне, именно ментальная устойчивость, способность к саморегуляции и эффективное управление своими эмоциями и волевыми качествами определяют победителя. Лыжные гонки с их длительной нагрузкой, непредсказуемыми условиями и необходимостью преодолевать усталость и боль, являются одним из наиболее ярких подтверждений критической роли психологической готовности.

Эффективная психологическая подготовка охватывает широкий спектр задач, начиная от формирования долгосрочной мотивации и развития волевых качеств, таких как целеустремленность, настойчивость и самообладание. Она включает в себя обучение стратегиям эмоциональной регуляции, позволяющим спортсмену контролировать предстартовое волнение, страх неудачи и другие деструктивные эмоции. Методы, такие как аутогенная тренировка, визуализация, позитивный саморазговор и дыхательная гимнастика, становятся незаменимыми инструментами для достижения оптимального психологического состояния.

Непосредственно в ходе гонки спортсмен активно применяет навыки управления болью и усталостью, используя когнитивные стратегии фокусировки на технике, деления дистанции на управляемые отрезки и поддержания позитивного внутреннего диалога. Умение сохранять концентрацию внимания, принимать тактические решения в условиях высокого давления и адаптироваться к меняющимся условиям трассы и погоды также являются плодами систематической психологической работы. Роль тренера в этом процессе многогранна: он не только планирует тренировки, но и выступает в качестве психолога, наставника, поддерживая и развивая ментальную устойчивость своего подопечного.

Понимание и применение принципов психологической подготовки

позволяют лыжнику не только максимально реализовать свой потенциал на соревновательной дистанции, но и способствует его гармоничному развитию как личности, способной эффективно справляться со стрессом, преодолевать трудности и извлекать уроки из любого опыта. Это делает спортсмена более устойчивым не только на трассе, но и в повседневной жизни, формируя качества, ценные за пределами спортивной арены.

В заключение, можно с уверенностью утверждать, что в современном лыжном спорте физическая и техническая подготовка неотделимы от психологической. Только комплексный и интегрированный подход, учитывающий все аспекты человеческого потенциала, способен привести к вершинам спортивного мастерства и обеспечить устойчивый успех на лыжной дистанции. Продолжение исследований в области спортивной психологии и внедрение передовых методик в практику подготовки лыжников будут способствовать дальнейшему прогрессу в этом захватывающем и требовательном виде спорта.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Ресурсы Интернет

**1** Аспекты психологической подготовки лыжника. . [<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-podgotovka-lyzhnika-gonschika>] (10.11.2025)

**2** Психологическая подготовка лыжника-гонщика [<https://fks.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2020/03/Letnyanchik.pdf/>] (10.11.2025)

**3** [Психологическая подготовка лыжников](https://npsyj.ru/articles/article/4713/) [<https://npsyj.ru/articles/article/4713/>] (10.11.2025)