

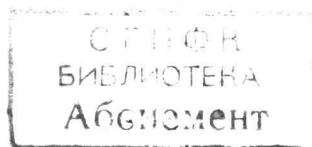
А 75.719.55я73  
Д24  
МИНИСТЕРСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ

Смоленский государственный институт физической культуры

В. А. Дворецкий

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

10112/5  
*Рекомендовано Министерством Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 521900 «Физическая культура» и специальности 022300 «Физическая культура и спорт»*



Смоленск  
2000

А

**Дворецкий В. А.** Психологическая подготовка лыжника-гонщика: Учебное пособие. — Смоленск, СГИФК, 2000 — 120 с.

Учебное пособие разработано в соответствии с требованиями Государственного стандарта высшего профессионального образования по направлению 521900 — «Физическая культура» и специальности 022300 — «Физическая культура и спорт».

В учебном пособии содержится материал об основных вопросах психологической подготовки лыжника-гонщика. Даются психолого-педагогические рекомендации касающиеся формирования личности лыжника. Большое внимание уделяется вопросам диагностики и регуляции психического состояния.

Пособие адресуется студентам, тренерам и преподавателям физического воспитания и тем спортсменам лыжникам, которые нацелены на достижение высоких для себя показателей.

Рецензенты: кандидат педагогических наук,  
доцент **Л. Ф. Кобзева**;  
кандидат психологических наук,  
доцент **Н. М. Козлова**;  
заслуженный тренер Российской  
федерации **Э. Н. Вжесневский**

© Смоленский государственный институт  
физической культуры, 2000

## Содержание

<b>Введение .....</b>	<b>4</b>
<b>I. Психологическая характеристика спортивной</b>	
<b>    деятельности лыжника-гонщика. ....</b>	<b>6</b>
I.1. Анализ условий спортивной деятельности лыжника .....	6
I.2. Объективные и субъективные трудности	
в лыжных гонках. ....	8
I.3. Психологические особенности деятельности лыжника ...	12
<b>II. Значение психического фактора в лыжных гонках .....</b>	<b>18</b>
II.1. «Психика» и «психическая готовность» .....	19
II. 2. Предстартовое состояние и динамика его развития	20
II. 3. Психические факторы и их влияние на состояние	
спортсмена и спортивный результат .....	24
<b>III. Психологическая подготовка лыжника-гонщика .....</b>	<b>32</b>
III. 1. Общая психологическая подготовка .....	34
III.2. Специальная психологическая подготовка	
к конкретному соревнованию. ....	47
<b>IV. Диагностика психического состояния .....</b>	<b>54</b>
<b>V. Психорегуляция в подготовке лыжника-гонщика .....</b>	<b>75</b>
<b>VI. Планирование психологической подготовки .....</b>	<b>99</b>
<b>Приложения .....</b>	<b>104</b>
<b>Литература .....</b>	<b>115</b>

## Введение

В современном спорте высших достижений спортсмен должен обладать способностью переносить огромные физические и психические нагрузки, быстро восстанавливаться после них: уметь приходить в состояние высокой готовности накануне ответственных стартов; реализовать свои возможности в экстремальных условиях спортивной деятельности.

Развитие таких способностей осуществляется на основе совершенствования как адаптационных механизмов организма, так и психических функций, главным образом регуляторных. Постоянное растущее мастерство в лыжных гонках все более ожесточает борьбу за победу в соревнованиях. При этом довольно часто наблюдается равенство большой группы соперничающих спортсменов.

Будучи равны друг другу по основным показателям физической, технической и тактической подготовленности, одни спортсмены выходят победителями, другие побежденными. В этом случае причина достаточно очевидна, она кроется в слабостях психической готовности спортсмена к ведению спортивной борьбы в сложных условиях соревнования.

Мнение большинства специалистов лыжного спорта, особенно тренеров работающих со спортсменами высокого класса подтверждают, что на современном этапе развития лыжного спорта ведущим компонентом спортивного мастерства становится психическая подготовленность спортсмена, обладающего необходимым характером и качествами бойца, способного успешно преодолевать внешние и внутренние трудности на пути к победе. Практика показывает, что спортсмены не обладающие высоким уровнем морально-волевых качеств, не одаренные тактическим мышлением, не уверенные в своих силах, не умеющие управлять собой в трудных условиях, как правило не достигают больших

А

успехов. Случаи психических срывов на соревнованиях встречаются ещё чаще, когда из-за чрезмерного волнения или апатии спортсмены не могут показать результатов, соответствующих их готовности. В лыжном спорте, часто даже высококвалифицированные спортсмены выступают ниже своих возможностей, а иногда даже сходят с дистанции без каких-либо объективных причин.

Важность психологического воздействия трудно переоценить как для воспитания спортсмена, так и для роста их спортивного мастерства. Поэтому каждый тренер должен быть психологом. Вместе с тем, тренер и спортсмен не должен ждать от психологии, что она освободит их от какой-то части тренировочной работы. Только вкрапляя психологическую подготовку крупными и в без того максимально уплотненный режим подготовки спортсменов, в органическом единстве с физической, технической и тактической подготовкой можно рассчитывать, что она поможет спортсмену познать себя, своих соперников и использовать эти знания на тренировках и соревнованиях.

Говоря об основных задачах психологической подготовки лыжника-гонщика следует иметь в виду не только общие вопросы этого раздела (развитие волевых качеств, специализированных восприятия и т.п.) но и формирование психической готовности к каждому конкретному соревнованию.

В предлагаемом учебном пособии предпринята попытка обобщить результаты исследований многих авторов в этой области, определить общие направления и дать конкретные рекомендации по организации и содержанию психологической подготовки для тренеров и спортсменов.