

**Трубина М.О.,**  
**студент медико-профилактического отделения,**  
**Малозёмов О.Ю.,**  
**канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры,**  
**Уральский государственный медицинский университет,**  
**Белькова А.В.,**  
**преподаватель кафедры психофизической культуры,**  
**СУНЦ Уральский федеральный университет,**  
**Галицин А.Г.,**  
**тренер-преподаватель МБУ ДО «Центр внешкольной работы**  
**«Социум»,**  
**Екатеринбург, Россия**

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СНОУБОРДИНГЕ**

*Аннотация. Рассмотрены особенности спортивной деятельности и видов подготовки к ней в сноубординге. Внимание акцентируется на особенностях и важности психологической подготовки в сноубординге на уровне спортсменов-любителей.*

*Ключевые слова: сноубординг, психологическая подготовка.*

**Trubina M.O.,**  
**student of the medical and preventive department,**  
**Malozemov O.Yu ., Ph.D. ped. Sciences,**  
**Associate Professor of the Department of Physical Culture,**  
**Ural State Medical University,**  
**Bel'kova A.V.,**

*lecturer at the Department of Psychophysical Culture,  
Specialized educational and Scientific Center Ural Federal University,  
Galitsin A.G.,  
trainer-teacher of MBU DO "Center for extracurricular work  
"Society",  
Yekaterinburg, Russia*

## **PSYCHOLOGICAL TRAINING IN SNOWBOARDING**

*Annotation. The features of sports activity and types of preparation for it in snowboarding are considered. Attention is focused on the features and importance of psychological training in snowboarding at the level of amateur athletes.*

*Keywords: snowboarding, psychological training.*

Сноубординг – олимпийский зимний вид спорта, суть которого заключается в спуске со снежных склонов или гор на специальной доске – сноуборде. В настоящее время сноуборд объединяет восемь дисциплин. По технике катания в сноубординге выделяют три направления: фристайл, фрирайд и жёсткий сноуборд. Фристайл включает: прыжки на трамплинах, катание с использованием различных построек, трюки на поверхности склонов, преодоление препятствий. Фрирайд предполагает свободное катание, не ограниченное подготовленными склонами или парками, без жестко заданных маршрутов, целей или правил. В жёстком сноуборде основой является техничный спуск с горы [2].

В целом сноубординг относится к сложнокоординационным, скоростным, высокотравматичным видом спорта. Поэтому особое внимание уделяется и снаряжению, экипировке, и подготовке спортсменов. В общем плане подготовка спортсмена-сноубордиста проводится в тех же направлениях, как и в большинстве ациклических видов спорта. Она

включает: 1) *общефизическую* подготовку (задаёт адекватный уровень развития основных двигательных качеств); 2) *специальную физическую* подготовку (определяет уровень развития специальных физических качеств, таких как скоростно-силовые, различные виды специальной выносливости (анаэробной, силовой, скоростно-силовой, вестибулярной, координационной и др.)); 3) *техническую*, проявляющуюся в умении выполнять спуски, повороты, трюки на сноуборде; 4) *тактическую*, проявляющуюся в умении использовать свои возможности для достижения спортивного результата, с учётом внешних факторов и характеристики спортивной трассы; 5) *психологическую*, предполагающую готовность и умение следовать достижению цели, психологическую устойчивость к стрессовым ситуациям, психическую готовность к рискованному виду деятельности и в других предпосылках; 6) *теоретическую*, которая проявляется в знаниях по истории сноуборда, методике обучения, правил соревнований и др. [2].

Поскольку в сноубординге присутствуют высокие скорости, частые падения, сложные пируэты, трюки, то акцентируем внимание на психологической подготовке занимающихся сноубордингом на уровне спортсменов-любителей, которая, разумеется, не проходит без связи с другими видами спортивной подготовки. Одной из особенностей сноуборда является то, что возникновение и развитие нештатной, нестандартной ситуации, как правило, невозможно полностью исключить и остановить, как, например, в боевых видах единоборств. К тому, что ситуация может выйти из под контроля и технических возможностей человек должен быть готов.

*Во-первых*, спортсмену необходимо преодолевать страх. Испытывать же страх является нормой для всех, фантазий вокруг рискованных видов спорта достаточно много. Поэтому стоит разделить рациональный страх от иррационального. В адаптации и преодолении рационального страха

существует защитная экипировка спортсмена (шлем, наколенники, защитные шорты, защита спины и налокотники). Рациональные страхи нивелируются постепенным совершенствованием техники катания, расширением возможностей самостраховки. Занятия, общение с тренером, инструктором также влияют на снижение уровня данных страхов. Тренер, инструктор рассказывает и сам показывает, что можно и чего нельзя делать на склоне, объясняет правила поведения, вовремя страхует. Главное, чтобы этот человек сам хорошо понимал и осознавал риски данной деятельности.

Иррациональные страхи преодолеваются сложнее, поскольку их канализацию производит сам человек за счёт собственного понимания, внешней и интрапсихической активности. Например, осознавая свои внутренние страхи за потерю здоровья, спортсмен-любитель заранее самостоятельно приобретает страховку. В случае высотобоязни можно испытать сходные эмоции на парковых аттракционах, на бугельном или лестничном подъёмнике, побывать на высотных объектах, привыкнуть к высоте.

*Во-вторых*, спортсмен-любитель должен отслеживать своё психологическое состояние. Например, текущее избыточное напряжение, раздражение, утомление должны восприниматься в качестве серьёзного препятствия для реализации данной спортивной деятельности. Для этого следует на какое-то время прекратить катание, отвлечься, сменить вид деятельности. Самое оптимальное действие – устранить причину наличествующего психологического дискомфорта, разумеется, если это возможно. Если же «преодолеть себя» не представляется возможным, то лучше заняться другим видом спортивной деятельности, более соответствующим психофизиологическим особенностям конкретного человека. Для этого и существует спортивная ориентация, спортивный отбор, специализация [1].

*В-третьих*, необходимо выделять внешние дестабилизирующие психофизическое состояние факторы. Таковые можно условно объединить, поскольку при их разнообразии суть этих факторов одинакова: создание помех для концентрации внимания на технике выполнения катания и, как следствие, повышение вероятности ошибок и падений, а значит – спортивных травм. Наиболее существенное негативное влияние оказывают: осадки, состояние трассы, загруженность склона и его рельеф. Во время осадков ухудшается видимость на трассе, одежда промокает, райдер мёрзнет. На твёрдом склоне сложно найти равновесие и падения особенно неприятны. Наличие других людей на трассе постоянно отвлекает и вынуждает думать о безопасности больше, чем о технике катания.

Новички в данном виде спорта далеко не всегда осознают влияние указанных факторов на катание. Однако, воспринимать их необходимо, с целью снижения их негативного влияния. Например, катание надо осуществлять в тот день недели и время суток, когда участников подобного катания в конкретном месте будет меньше. В случае, если трасса для вашего технического уровня оказалась сложнее, чем вы ожидали, то необходимо спуститься по ней на заднем канте и стараться пока не использовать её для себя. Если трасса сложная ввиду обледенения (такое бывает чаще на узких трассах, или когда давно не выпадал снег), то надо подождать снегопада.

Поэтому, профилактика снижения рисков даже от внешних неблагоприятных факторов в сноубординге существенным образом связана с психологической составляющей данной деятельности, поскольку выходит на уровень таких психологических феноменов, как: внимание, память, обучаемость, осознанность действий, тревожность, уровень притязаний, самооценка и пр. Таким образом, на индивидуальном уровне психологическая подготовка в сноубординге чрезвычайно важна,

поскольку не только снижает травматизм в данном виде спортивной деятельности, но и помогает человеку лучше понять себя, слабые и сильные психофизические стороны своей личности.

#### **Использованные источники**

1. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 150 с.

2. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Кравчук А.А.– М.: ФГБУ «ФЦПСР», 2021. – 116 с.