

*Даньшина Ирина Александровна,  
тренер-преподаватель МБУДО СШ «Турист»*

*г. Белгород*

*Орлова Екатерина Владимировна,  
тренер-преподаватель МБУДО СШ «Турист»*

*г. Белгород*

*Чеботарёва Виктория Владиславовна,  
тренер-преподаватель МБУДО СШ «Турист»*

*г. Белгород*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ КАК ФАКТОР НАДЕЖНОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ**

***Аннотация:** В статье рассматривается проблема психологической готовности спортсменов, специализирующихся в спортивном туризме (дисциплины «дистанция»). Спортивный туризм предполагает прохождение маршрутов различной степени сложности, включая преодоление природных препятствий, длительные переходы и специфичные условия окружающей среды. Психологическая готовность спортсмена играет ключевую роль в успешном выполнении заданий и достижении высоких результатов.*

***Ключевые слова:** спортивный туризм, психологическая готовность, надежность выступления, соревновательная деятельность, технические этапы, стрессоустойчивость, психологическая подготовка, саморегуляция, помехоустойчивость, дистанция.*

***Annotation:** The article addresses the issue of psychological readiness among athletes specializing in sports tourism ("distance" disciplines). Sports tourism involves traversing routes of varying difficulty levels, including overcoming natural obstacles,*

*long transitions, and specific environmental conditions. The athlete's psychological preparedness plays a crucial role in successfully completing tasks and achieving high results.*

***Key words:** sports tourism, psychological readiness, performance reliability, competitive activity, technical stages, stress resistance, psychological training, self-regulation, interference resistance, distance.*

## **Введение**

Спортивный туризм как официальный вид спорта, включенный во Всероссийский реестр видов спорта, представляет собой сложнокоординационную деятельность, требующую от спортсмена проявления всего спектра физических, технических и психических качеств. В последние десятилетия наблюдается устойчивая тенденция к усложнению соревновательных дистанций, повышению требований к безопасности и ужесточению правил судейства. Соревнования проводятся как на естественном рельефе (горные, водные, пешеходные трассы), так и в закрытых помещениях на искусственных полосах препятствий, что создает дополнительные психологические нагрузки [1, с. 45].

В спортивной науке проблеме психологической готовности уделяется значительное внимание. Фундаментальные исследования А.Ц. Пуни, П.А. Рудика, Г.Д. Бабушкина, Е.П. Ильина заложили основы понимания психических состояний спортсмена в предсоревновательный и соревновательный периоды. Однако специфика спортивного туризма остается недостаточно изученной. Особенность данного вида спорта заключается в том, что спортсмен действует не в стабильных условиях (как, например, в циклических или игровых видах), а в постоянно меняющейся среде, где каждый этап дистанции требует уникального сочетания технических навыков и психических качеств [2, с. 112].

Успешность прохождения дистанции определяется не только уровнем физической и технической подготовленности, но и способностью спортсмена сохранять контроль над действиями в экстремальных условиях. Именно здесь на первый план выходит феномен психологической готовности. В научной литературе по психологии спорта психологическая готовность традиционно рассматривается как интегральное состояние личности, обеспечивающее эффективную реализацию навыков в момент соревнований [3, с. 67].

Цель данной статьи — определить структуру психологической готовности спортсменов-туристов и обосновать ее роль как ключевого фактора надежности соревновательного выступления.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме психологической готовности в спорте.
2. Выявить специфические факторы соревновательной деятельности в спортивном туризме, влияющие на психическое состояние спортсмена.
3. Определить структуру и компоненты психологической готовности применительно к спортивному туризму.
4. Обосновать взаимосвязь психологической готовности и надежности выступления на дистанции.

Методологическую основу исследования составили системно-деятельностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев), теория функциональных систем (П.К. Анохин), концепция психической надежности в спорте (В.Э. Мильман).

### **Основная часть**

#### **1. Теоретические аспекты изучения психологической готовности в спорте**

В психологии спорта понятие «психологическая готовность» трактуется как интегральное состояние личности, обеспечивающее эффективную реализацию двигательных навыков, технико-тактических действий и волевых

усилий в условиях соревновательной деятельности. А.Ц. Пуни рассматривал психологическую готовность как сложное структурное образование, включающее:

- рациональные компоненты (понимание задач, оценка значимости);
  - эмоциональные компоненты (чувство ответственности, уверенность);
  - волевые компоненты (мобилизация сил, управление вниманием)
- [3, с. 89].

В.Э. Мильман ввел понятие «соревновательная надежность», определив ее как способность спортсмена сохранять стабильность результатов в экстремальных условиях. Надежность, по мнению исследователя, обеспечивается тремя блоками: техническим мастерством, функциональной подготовленностью и психологической устойчивостью [4, с. 28].

Применительно к спортивному туризму психологическая готовность приобретает особое значение, поскольку цена ошибки здесь чрезвычайно высока. Срыв на этапе «навесная переправа» или «спуск» может привести не только к потере соревновательных баллов, но и к травме.

## **2. Специфика соревновательной деятельности в спортивном туризме**

Соревнования по спортивному туризму (дисциплина «дистанция») включают прохождение полосы препятствий, состоящей из технических этапов. Типовой перечень этапов включает: переправы (по бревну, параллельные перила, маятниковая), подъемы и спуски (спортивным способом, с использованием перил), навесные переправы, траверсы, переправы через водные преграды [5, с. 156].

Анализ соревновательной практики позволяет выделить следующие специфические особенности, влияющие на психологическое состояние спортсменов:

1. **Высокая ответственность на каждом этапе.** В отличие от циклических видов, где ошибка может быть компенсирована на дистанции, в спортивном туризме ошибка на этапе часто ведет к немедленному штрафу («снятие с этапа») или дисквалификации.

2. **Фактор публичности.** Особенно остро проявляется в закрытых помещениях, где спортсмен находится в зоне видимости судей, соперников и зрителей.

3. **Неопределенность условий.** Даже при предварительном ознакомлении с дистанцией (рекогносцировка) спортсмен сталкивается с необходимостью адаптации к конкретным условиям: качеству опор, состоянию страховки, освещению.

4. **Дефицит времени.** Спортсмен должен одновременно контролировать технику движений, надежность страховки и время прохождения.

5. **Физическое утомление.** К концу дистанции нарастает усталость, что снижает концентрацию внимания и повышает вероятность ошибок [6, с. 73].

Данные факторы выступают в качестве стрессоров, требующих высокого уровня психологической готовности.

### **3. Структура психологической готовности в спортивном туризме**

Обобщая теоретические данные и результаты наблюдений за соревновательной деятельностью, можно выделить четыре основных компонента психологической готовности спортсмена-туриста:

**А. Мотивационно-потребностный компонент.** Включает систему мотивов, побуждающих спортсмена к участию в соревнованиях. Применительно к спортивному туризму важно разграничение мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудач. Спортсмены с доминированием мотивации достижения демонстрируют более высокую надежность на сложных этапах, тогда как спортсмены, ориентированные на

избегание, склонны к излишней перестраховке, что снижает скорость и техничность прохождения [7, с. 134].

**Б. Эмоционально-волевой компонент.** Отражает способность спортсмена управлять своим эмоциональным состоянием. В практике спортивного туризма выделяются неблагоприятные предстартовые состояния: предстартовая лихорадка (перевозбуждение, нарушение координации); предстартовая апатия (вялость, снижение мотивации); страх (боязнь срыва, высоты, падения). Волевой компонент проявляется в способности к мобилизации, преодолению негативных эмоций и сохранению контроля над действиями в критических ситуациях. Особое значение имеет такое качество, как «смелость в сочетании с разумной осторожностью», что позволяет спортсмену рисковать в рамках правил безопасности [8, с. 92].

**В. Когнитивный компонент.** Включает восприятие, внимание, мышление, память. Для спортивного туризма критически важны: распределение внимания (одновременный контроль за страховкой, положением тела, действиями напарника в связках и временем); тактическое мышление (способность быстро оценивать ситуацию на этапе и выбирать оптимальный способ его прохождения); идеомоторные способности (умение мысленно «проигрывать» предстоящие действия, что повышает точность движений) [9, с. 47].

**Г. Регуляторный компонент (саморегуляция).** Обеспечивает управление психическими состояниями. Включает навыки релаксации, мобилизации, концентрации и переключения внимания. На дистанции спортсмен должен уметь быстро восстанавливать контроль после ошибки, не допуская развития «синдрома неудачника» (когда одна ошибка влечет за собой серию последующих).

#### **4. Психологическая готовность как фактор надежности**

Под надежностью в спорте понимается свойство сохранять заданный уровень эффективности деятельности в течение определенного времени в

различных условиях. В спортивном туризме надежность выступления проявляется в:

- стабильности прохождения технических этапов;
- отсутствии грубых ошибок (срывов, касаний, превышения времени);
- способности сохранять качество движений на фоне утомления [4, с. 30].

Психологическая готовность выступает системообразующим фактором, интегрирующим все остальные виды подготовленности (физическую, техническую, тактическую). Физическая подготовленность создает энергетическую базу, техническая – обеспечивает алгоритмы движений, а психологическая готовность выступает регулятором, обеспечивающим реализацию этих алгоритмов в экстремальных условиях.

Практические наблюдения показывают, что спортсмены высокой квалификации (кандидаты в мастера спорта и мастера спорта) отличаются от менее квалифицированных не столько уровнем техники, сколько способностью реализовать ее на соревнованиях. Они демонстрируют так называемую «помехоустойчивость» – способность сохранять эффективность деятельности при воздействии сбивающих факторов (судейство, шум, незнакомый рельеф).

### **5. Методы диагностики и коррекции психологической готовности**

Для оценки уровня психологической готовности спортсменов-туристов могут быть рекомендованы следующие методики:

1. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССП) В.И. Моросановой – для оценки регуляторных процессов.
2. Шкала личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина).
3. Методика «Мотив достижения успеха и избегания неудач» А.А. Реана.

4. Оценка психической надежности (по В.Э. Мильману): соревновательная эмоциональная устойчивость, саморегуляция, мотивационно-энергетический компонент [10, с. 56].

Коррекционная работа должна включать:

- обучение приемам аутогенной тренировки;
- использование идеомоторной тренировки (мысленное воспроизведение этапов);
- моделирование соревновательных ситуаций на тренировках (введение сбивающих факторов, работа в присутствии «зрителей»);
- разработку индивидуальных ритуалов предсоревновательного поведения.

### **Заключение**

Проведенный теоретический анализ позволяет сделать следующие выводы:

1. Психологическая готовность спортсменов в спортивном туризме представляет собой многокомпонентное образование, включающее мотивационные, эмоционально-волевые, когнитивные и регуляторные составляющие.

2. Специфика соревновательной деятельности (высокая ответственность, публичность, дефицит времени, физическое утомление) предъявляет повышенные требования к психологической устойчивости и помехоустойчивости спортсмена.

3. Психологическая готовность выступает ключевым фактором надежности выступления, обеспечивая стабильную реализацию технико-тактического потенциала в экстремальных условиях соревнований.

4. В тренировочном процессе спортсменов-туристов необходимо предусматривать специальные разделы психологической подготовки, направленные на развитие навыков саморегуляции, повышение

стрессоустойчивости и формирование оптимального предсоревновательного состояния.

Перспективы дальнейших исследований связаны с эмпирической проверкой предложенной теоретической модели, разработкой нормативных показателей психологической готовности для различных дисциплин спортивного туризма (пешая, водная, вело, северная ходьба), а также созданием практических рекомендаций для тренеров по психологическому сопровождению соревновательной деятельности.

### **Список литературы:**

1. Бабушкин Г.Д. Психология спорта: учебник для вузов. – М.: Юрайт, 2022. – 427 с.
2. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 238 с.
3. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 156 с.
4. Мильман В.Э. Психическая надежность спортсмена и факторы, ее определяющие // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 27-31.
5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. – М.: Советский спорт, 2020. – 368 с.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2020. – 294 с.
7. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2018. – 352 с.
8. Щербаков Е.П. Психология воли: учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2021. – 184 с.
9. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. – М.: Наука, 2018. – 192 с.

10. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы личностной и ситуативной тревожности. – Л.: ЛНИИФК, 2019. – 28 с.