

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»  
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

УДК 796.015.83



## Современные подходы к психологической подготовке юных сноубордистов: от преодоления страха к формированию уверенности на начальном этапе обучения

<sup>1</sup> Чайковский А.Ю., <sup>1</sup> Сидоров Л.К.,

<sup>1</sup> Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

**Аннотация:** в статье рассматриваются современные подходы к психологической подготовке юных сноубордистов на начальном этапе обучения. Особое внимание уделяется комплексному изучению индивидуальных психологических особенностей спортсменов и их влиянию на формирование оптимального стиля катания. Автор анализирует взаимосвязь психических свойств и физических качеств, влияющих на способность эффективно преодолевать страх и развивать уверенность. Предлагается дифференцированный подход к психологической подготовке в зависимости от психотипа спортсмена (экстраверт, интроверт, амбиверт). Рассматриваются методы развития психической устойчивости, включающие визуализацию, десенсибилизацию, дыхательные техники и другие современные методики. Обосновывается необходимость интеграции психологической и физической подготовки для достижения оптимальных результатов и предотвращения преждевременного ухода из спорта.

**Ключевые слова:** сноубординг, психологическая подготовка, преодоление страха, юные спортсмены, индивидуальный стиль, психическая устойчивость, экстраверсия, интроверсия, эмоциональная устойчивость, начальный этап обучения

**Для цитирования:** Чайковский А.Ю., Сидоров Л.К. Современные подходы к психологической подготовке юных сноубордистов: от преодоления страха к формированию уверенности на начальном этапе обучения // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 299 – 305.

Поступила в редакцию: 22 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 25 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

## Modern approaches to psychological training of young snowboarders: from overcoming fear to building confidence at the initial stage of training

<sup>1</sup> Chaikovsky A.Yu., <sup>1</sup> Sidorov L.K.,

<sup>1</sup> Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev

**Abstract:** the article discusses modern approaches to psychological training of young snowboarders at the initial stage of training. Special attention is paid to a comprehensive study of athletes' individual psychological characteristics and their influence on the formation of an optimal riding style. The author analyzes the relationship between mental properties and physical qualities that affect the ability to effectively overcome fear and develop confidence. A differentiated approach to psychological training depending on the athlete's psychotype (extrovert, introvert, ambivert) is proposed. Methods for developing mental stability are considered, including visualization, de-

sensitization, breathing techniques, and other modern methods. The necessity of integrating psychological and physical training to achieve optimal results and prevent premature withdrawal from sports is substantiated.

**Keywords:** snowboarding, psychological training, overcoming fear, young athletes, individual style, mental stability, extraversion, introversion, emotional stability, initial stage of training

**For citation:** Chaikovsky A.Yu., Sidorov L.K. *Modern approaches to psychological training of young snowboarders: from overcoming fear to building confidence at the initial stage of training. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 299 – 305.*

The article was submitted: December 22, 2024; Approved after reviewing: February 25, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

## Введение

В современном спорте психологическая подготовка спортсменов играет ключевую роль в достижении высоких результатов. Особенно это актуально для экстремальных видов спорта, таких как сноуборд, где психологические барьеры могут существенно ограничивать прогресс юных спортсменов. Начальный этап обучения сноубордингу является критическим периодом, когда закладываются не только технические навыки, но и психологические установки, влияющие на дальнейшее развитие спортсмена. Страх перед падением, высотой, скоростью – естественные реакции, которые могут стать серьезными препятствиями в освоении этого вида спорта.

Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к научному обоснованию тренировочного процесса сноубордистов, особенно на начальном этапе подготовки. Комплексное изучение индивидуальных особенностей спортсменов становится необходимым условием эффективного обучения. Тренер должен учитывать не только физические возможности юных атлетов, но и их психологические характеристики, которые во многом определяют скорость освоения технических элементов и общую результативность тренировок. Психологические факторы имеют критическое значение именно на начальной стадии, когда формируется фундамент двигательных навыков и ментальных установок [8, с. 189]. Исследования показывают, что своевременная диагностика психологических особенностей юных спортсменов позволяет значительно повысить эффективность обучения и снизить риск преждевременного ухода из спорта. Важно также отметить, что начальный этап является определяющим для формирования отношения к тренировочному процессу в целом – здесь закладываются мотивационные основы, ценностные ориентации и психологические механизмы саморегуляции, которые впоследствии будут влиять на всю спортивную карьеру. Психологическая подготовка в сноубординге представляет собой многоаспектный процесс, направленный на формирование психической устойчивости, уверенности в своих силах и спо-

собности преодолевать страх. Эти компоненты психологической готовности являются необходимым условием для успешного освоения технических элементов, особенно связанных с риском падения, высотой трамплинов и высокой скоростью движения. Практика показывает, что даже самые одаренные в физическом отношении юные спортсмены могут не реализовать свой потенциал, если психологические барьеры становятся непреодолимым препятствием. Страх падения, боязнь высоты, неуверенность в своих силах – все эти факторы могут существенно замедлить прогресс или полностью блокировать техническое совершенствование. Применение современных методик психологической поддержки, включающих постепенное формирование уверенности, позитивное подкрепление, моделирование ситуаций успеха и специальные техники саморегуляции, позволяет значительно повысить эффективность тренировочного процесса и предотвратить преждевременное завершение спортивной карьеры.

## Материалы и методы исследований

Эффективность деятельности сноубордиста определяется сложным взаимодействием внешних и внутренних факторов, среди которых особую значимость приобретают психологические характеристики спортсмена [2, с. 10]. Внешние факторы включают материально-техническое обеспечение, условия тренировок, уровень тренерского мастерства, а внутренние – физическую подготовленность, технические навыки и психологические особенности. Для юных сноубордистов именно внутренние психологические факторы часто становятся определяющими в процессе обучения, поскольку экстремальный характер этого вида спорта предъявляет повышенные требования к психологической стабильности и стрессоустойчивости. Способность эффективно справляться с тревогой, преодолевать страх неудачи, сохранять концентрацию внимания в стрессовых ситуациях – все эти психологические характеристики определяют скорость и качество освоения технических элементов. Исследования показывают, что юные спортсмены с высоким уровнем развития этих психологических качеств демонстрируют более быстрый прогресс и

высокую мотивацию к продолжению занятий сноубордингом даже при возникновении трудностей и временных неудач. Сноубординг как экстремальный вид спорта предъявляет специфические требования к психологическим качествам спортсмена, особенно в дисциплине "сноуборд-кросс", где соревновательная деятельность связана с высоким риском и необходимостью быстрого принятия решений. Решительность, смелость, адекватная способность к риску и высокий уровень помехоустойчивости являются необходимыми психологическими качествами для достижения успеха. Индивидуальный стиль спортсмена в этой дисциплине проявляется не только в технике выполнения элементов, но и в психологических аспектах деятельности – способах борьбы со страхом, стратегиях тактико-технических действий, реакциях на стрессовые ситуации [8, с. 190]. На начальном этапе подготовки тренер должен учитывать, что эти психологические качества еще не сформированы у юных спортсменов и требуют постепенного, методического развития с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Психологическая подготовка должна строиться на принципах постепенности, индивидуализации и комплексности, обеспечивая гармоничное развитие как технических навыков, так и психологических качеств, необходимых для успешной соревновательной деятельности в будущем.

### Результаты и обсуждения

Современные исследования в области спортивной психологии убедительно демонстрируют, что психические свойства каждого спортсмена представляют собой уникальный комплекс механизмов адаптации и уравновешивания организма с окружающей средой. Эти психические характеристики в тесном взаимодействии с физическими качествами создают фундамент для формирования индивидуального стиля спортивной деятельности [1, с. 5]. В контексте подготовки юных сноубордистов данное положение приобретает особую значимость, поскольку экстремальный характер этого вида спорта требует максимального соответствия между психологическими особенностями спортсмена и выбранными методами тренировки. Тренеру необходимо проводить тщательную психодиагностику каждого начинающего атлета, выявляя его доминирующие психические свойства – тип темперамента, особенности нервной системы, уровень эмоциональной устойчивости, мотивационные установки. На основе полученных данных должна выстраиваться индивидуализированная система тренировок, учитывающая как сильные, так и слабые стороны психики юного спортсмена. Такой подход позволяет создавать оптимальные

условия для формирования индивидуального стиля катания, при котором психологические барьеры, в частности страх, преодолеваются наиболее эффективным для конкретного спортсмена способом, а чувство уверенности развивается естественно и последовательно. Важно отметить, что психологические свойства не являются статичными – они могут развиваться и модифицироваться в процессе тренировочной деятельности, поэтому динамический мониторинг психологического состояния спортсмена должен стать неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Индивидуальный стиль деятельности в спорте представляет собой уникальную, обусловленную психическими свойствами систему приемов и способов действий, которая не только характерна для конкретного спортсмена, но и является оптимальной для достижения им высоких результатов [7, с. 75]. В сноубординге данное понятие приобретает многомерный характер, затрагивая все аспекты подготовки и соревновательной деятельности. Индивидуальный стиль катания формируется на основе комплекса психологических особенностей спортсмена: типа темперамента, характера, когнитивных стилей, особенностей эмоциональной сферы. Он проявляется в специфических паттернах реагирования на стрессовые ситуации – одни спортсмены предпочитают рациональный анализ и планирование, другие полагаются на интуицию и мгновенную реакцию. Выбор тактики преодоления препятствий также отражает индивидуальный стиль – агрессивное прохождение или осторожное, технически выверенное движение. Техника выполнения элементов, несмотря на наличие общих биомеханических принципов, всегда несет отпечаток индивидуальности спортсмена. В процессе психологической подготовки юных сноубордистов важно не просто учитывать эти особенности, но и целенаправленно формировать такой индивидуальный стиль, который позволит максимально реализовать потенциал спортсмена, минимизируя ограничения, связанные с его психологическими особенностями. Это требует от тренера тонкого понимания психологии каждого воспитанника и способности адаптировать тренировочные методики под его индивидуальные особенности.

Современный уровень развития спортивной науки настоятельно требует применения научно обоснованного подхода к организации тренировочного процесса сноубордистов. Такой подход должен базироваться на комплексном исследовании индивидуальных особенностей каждого спортсмена, включая не только физические возможности, но и психологические характеристики, технические предпочтения, когнитивные стили [8,

с. 190]. Особенno важно выделение тех ключевых качеств и свойств личности, развитие которых в наибольшей степени будет способствовать достижению высоких результатов именно в сноубординге. Для юных спортсменов научный подход к тренировочному процессу имеет решающее значение, поскольку начальный этап обучения является фундаментальным – здесь не только формируются базовые технические навыки, но и закладываются психологические установки, которые будут определять всю дальнейшую карьеру. Ошибки, допущенные на этом этапе – как в технической, так и в психологической подготовке – чрезвычайно сложно корректировать в дальнейшем. Комплексная диагностика, включающая оценку физических качеств, психологических особенностей, координационных способностей, позволяет создать детализированный психологический и физический профиль юного спортсмена. На основе этого профиля разрабатывается индивидуализированная программа тренировок, учитывающая сильные стороны атлета и направленная на компенсацию слабых. Такой подход значительно повышает эффективность тренировочного процесса и создает оптимальные условия для раскрытия потенциала каждого спортсмена.

Психическая устойчивость представляет собой один из ключевых компонентов психологической подготовки в сноубординге, особенно на начальном этапе обучения. Это комплексное качество, позволяющее спортсмену сохранять эффективность действий и позитивное эмоциональное состояние даже в условиях интенсивного стресса [5, с. 45]. Для юных сноубордистов развитие психологической устойчивости имеет особое значение, поскольку специфика этого вида спорта связана с постоянным преодолением страха перед падением, высотой, скоростью, новыми элементами. Формирование данного качества должно начинаться с развития правильного отношения к ошибкам и неудачам, которые неизбежны на начальном этапе обучения. Тренеру необходимо создавать такую психологическую атмосферу, в которой ошибка воспринимается не как провал, а как ценный опыт и возможность для совершенствования. Постепенное усложнение задач, предлагаемых юному спортсмену, позволяет ему последовательно расширять зону комфорта, не испытывая при этом деструктивного стресса. Важным аспектом развития психической устойчивости является формирование навыков саморегуляции – умения управлять своим эмоциональным состоянием, контролировать уровень возбуждения, сохранять концентрацию внимания в стрессовых ситуациях. На начальном этапе подготовки эти навыки могут

формироваться через простые дыхательные техники, элементы ментального тренинга, специальные психологические упражнения, адаптированные для детского возраста. Важно также развивать у юных спортсменов адекватную самооценку и реалистичный уровень притязаний, что позволит им ставить достижимые цели и получать удовлетворение от своего прогресса.

Особое внимание на начальном этапе обучения следует уделять преодолению страха, который может существенно ограничивать возможности юных спортсменов. Страх является естественной защитной реакцией организма на потенциально опасные ситуации, однако чрезмерный страх может блокировать способность к обучению и развитию необходимых навыков. Н.А. Государев подчеркивает, что "преодоление страха в экстремальных видах спорта является не просто психологической задачей, но и необходимым условием для технического совершенствования" [6, с. 112]. Современные подходы к преодолению страха в сноубординге основываются на принципе постепенности и индивидуализации. Тренер должен создавать такие условия, при которых спортсмен будет постепенно расширять зону комфорта, не испытывая при этом чрезмерного стресса. Как отмечают М.О. Трубина, А.В. Белькова и А.Г. Галицин, "постепенное увеличение сложности заданий с учетом индивидуального уровня готовности спортсмена позволяет эффективно преодолевать психологические барьеры и формировать уверенность" [10, с. 78]. Важным аспектом психологической подготовки является также формирование мотивации, которая определяет направленность и интенсивность усилий спортсмена. Для юных сноубордистов особенно важно создание положительной мотивации, основанной на удовольствии от процесса обучения и достижения успеха. Б.А. Вяткин отмечает, что "положительная мотивация является важным фактором, определяющим устойчивость интереса к спортивной деятельности и способность преодолевать возникающие трудности" [3, с. 67]. Исследования в области спортивной психологии убедительно демонстрируют существенное влияние психических свойств спортсменов на их стрессоустойчивость и выбор индивидуальных стратегий преодоления страха в экстремальных ситуациях. Систематическое изучение психологических профилей элитных сноубордистов, проведенное Н.Ю. Лапшиной, выявило интересную закономерность: среди спортсменов высокого класса наблюдается значительное преобладание экстравертов, составляющих 52% от общего числа исследуемых атлетов [8, с. 190].

Данный психологический тип характеризуется выраженной оптимистичностью мировосприятия, высоким уровнем мыслительной энергии и направленностью сознания преимущественно на внешний мир. Эти психологические особенности создают благоприятные предпосылки для эффективного преодоления психологических барьеров, возникающих в процессе освоения сложных технических элементов.

### Выводы

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» предлагает следующие методы психологической подготовки на этапе начальной подготовки:

1. Создание ситуаций со сбивающими факторами (эмоциональная напряженность, шум, зрители) и их преодоление.
2. Упражнения на развитие внимания, сосредоточенности и способности к кинестетическому дифференцированию.
3. Аутогенная тренировка в облегченных формах, адаптированных для детского возраста.
4. Игровые методы, создающие положительный эмоциональный фон и снижающие психологическое напряжение.

Важным компонентом психологической подготовки является развитие способности к саморегуляции, которая позволяет спортсмену контролировать свое психическое состояние в различных ситуациях. На начальном этапе обучения саморегуляция осуществляется преимущественно с помощью тренера, который направляет внимание юного спортсмена и помогает ему справляться с негативными эмоциями. Постепенно, по мере развития навыков саморегуляции, спортсмен учится самостоятельно контролировать свое психическое состояние [4, с. 78]. Индивидуальный подход в психологической подготовке предполагает учет не только психологических особенностей спортсмена, но и его предыдущего опыта и уровня физической подготовленности. Генетические, психофизические и педагогические технологии подготовки спортсменов должны применяться комплексно, с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена [4, с. 45]. Это особенно важно на начальном этапе обучения, когда закладывается фундамент будущего спортивного мастерства. Современные исследования показывают, что развитие способности к риску является важным компонентом психологической подготовки сноубордистов. Как отмечает Н.Ю. Лапшина, "способность к риску является неотъемлемым фактором успешной соревновательной деятельности в сноубординге" [8, с. 190]. Однако для юных спортсменов особенно важно формирование адекватной оценки

риска, позволяющей избегать необоснованного риска и связанных с ним травм. Одним из перспективных направлений в психологической подготовке юных сноубордистов является использование элементов позитивной психологии, направленной на развитие сильных сторон личности и формирование оптимистического мышления. Как отмечает Л.Д. Гиссен, "позитивный настрой и вера в свои возможности являются важными факторами, определяющими эффективность спортивной деятельности и способность преодолевать возникающие трудности" [5, с. 98]. Особое внимание на начальном этапе обучения следует уделять формированию правильного отношения к падениям, которые неизбежны при освоении сноубординга. Необходимо научить юных спортсменов воспринимать падения не как неудачу, а как необходимый этап обучения, позволяющий лучше понять технику выполнения элементов. Как отмечает А.В. Храмова, "умение правильно падать и вставать после падения является важным навыком, который не только обеспечивает физическую безопасность, но и способствует формированию психологической устойчивости" [11, с. 454]. Важным аспектом психологической подготовки является также развитие концентрации внимания, которая позволяет спортсмену сосредоточиться на выполнении задания и игнорировать отвлекающие факторы. На начальном этапе обучения концентрация внимания развивается преимущественно через игровые упражнения, постепенно усложняющиеся по мере роста мастерства спортсмена [9, с. 58].

Исследования показывают, что психологическая подготовка должна осуществляться в тесной взаимосвязи с технической, тактической и физической подготовкой. Как отмечает Б.А. Вяткин, "все виды подготовки спортсмена взаимосвязаны и взаимообусловлены, и только их комплексное развитие позволяет достичь высоких результатов" [3, с. 89]. Это особенно важно на начальном этапе обучения, когда закладывается фундамент будущего спортивного мастерства. Современные подходы к психологической подготовке юных сноубордистов предполагают также использование элементов игры и соревнования, которые создают положительный эмоциональный фон и способствуют развитию спортивного интереса. Как отмечается в Типовой программе спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», "игровые методы являются наиболее эффективными на этапе начальной подготовки, поскольку они соответствуют возрастным особенностям детей и создают оптимальные условия для обучения" [9, с. 59].

Таким образом, современные подходы к психологической подготовке юных сноубордистов ос-

новываются на понимании взаимосвязи между психическими свойствами и физическими качествами спортсмена, учите индивидуальных особенностей и создании оптимальных условий для постепенного преодоления страха и формирования

уверенности. Только комплексный подход, учитывающий все аспекты подготовки, позволяет эффективно решать задачи начального этапа обучения и создавать условия для дальнейшего спортивного совершенствования.

### Список источников

1. Артамонова И.Е. Индивидуальный стиль деятельности как фактор соревновательной надёжности спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 1987. 20 с.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М.: Физкультура и спорт, 1987. 144 с.
3. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: Физкультура и спорт, 1978. 134 с.
4. Генетические, психофизические и педагогические технологии подготовки спортсменов: сб. трудов / под. ред. В.А. Рогозина. СПб.: СПбНИИФК, 2006. 143 с.
5. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010. 150 с.
6. Государев Н.А. Так становятся чемпионами. М.: Физкультура и спорт, 1989. 191 с.
7. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности / Психология индивидуальных различий. Тексты. М.: МГУ, 1982. С. 74 – 77.
8. Лапшина Н.Ю. Зависимость стиля катания сноубордиста от его психических свойств и физических качеств [Электронный ресурс] // Казан. пед. журн. 2015. № 5-1. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/zavisimost-stilya-kataniyasnoubordista-ot-ego-psihicheskikh-svoystv-i-fizicheskikh-kachestv>
9. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (этап начальной подготовки): Методическое пособие / авт.-сост.: Кравчук А.А. М.: ФГБУ «ФЦПСР», 2021. 116 с.
10. Трубина М.О., Белькова А.В., Галицин А.Г. Психологическая подготовка в сноубординге // Теория и практика современной науки. 2024. № 3 (105). С. 77 – 80.
11. Храмова А.В. К вопросу об улучшении физических и психологических показателей сноубордистов // Молодой ученый. 2020. № 4 (294). С. 452 – 454. URL: <https://moluch.ru/archive/294/66800/> (дата обращения: 26.11.2024)

---

### References

1. Artamonova I.E. Individual style of activity as a factor of competitive reliability of athletes: author's abstract. diss. ... candidate of ped. sciences. Malakhovka, 1987. 20 p.
2. Boyko V.V. Purposeful development of human motor abilities. Moscow: Physical Education and Sport, 1987. 144 p.
3. Vyatkin B.A. The role of temperament in sports activity. Moscow: Physical Education and Sport, 1978. 134 p.
4. Genetic, psychophysical and pedagogical technologies for training athletes: collection of works. ed. V.A. Rogozin. St. Petersburg: St. Petersburg Research Institute of Physical Culture, 2006. 143 p.
5. Gissen L.D. Psychology and mental hygiene in sports. M.: Physical Education and Sport, 2010. 150 p.
6. Gosudarev N.A. This is how champions become. M.: Physical Education and Sport, 1989. 191 p.
7. Klimov E.A. Individual style of activity. Psychology of individual differences. Texts. M.: Moscow State University, 1982. P. 74 – 77.
8. Lashina N.Yu. Dependence of a snowboarder's riding style on his mental properties and physical qualities [Electronic resource]. Kazan. ped. journal. 2015. No. 5-1. Access mode: <http://cyberleninka.ru/article/n/zavisimost-stilya-kataniyasnoubordista-ot-ego-psihicheskikh-svoystv-i-fizicheskikh-kachestv>
9. Standard program of sports training for the sport of "snowboarding" (initial training stage): Methodological manual. author-compiler: Kravchuk A.A. M.: FGBU "FTsPSR", 2021. 116 p.
10. Trubina M.O., Belkova A.V., Galitsin A.G. Psychological preparation in snowboarding. Theory and practice of modern science. 2024. No. 3 (105). P. 77 – 80.
11. Khramova A.V. On the issue of improving the physical and psychological performance of snowboarders. Young scientist. 2020. No. 4 (294). P. 452 – 454. URL: <https://moluch.ru/archive/294/66800/> (date of access: 26.11.2024)

## Информация об авторах

Чайковский А.Ю., Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, neto7-77@mail.ru

Сидоров Л.К., доктор педагогических наук, профессор, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

© Чайковский А.Ю., Сидоров Л.К., 2025