

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Спортивная психология – это научное исследование людей и их поведения в контексте спорта, а также практическое применение полученных знаний. Спортивные психологи определяют принципы и рекомендации, которые профессионалы могут использовать, чтобы помочь детям и взрослым заниматься спортом и физическими упражнениями и получать от них пользу как в командных, так и в индивидуальных видах спорта. У спортивных психологов есть две цели, когда речь идёт о спортивной психологии: как психологические факторы влияют на физические показатели человека, как занятия спортом и физическими упражнениями влияют на психологическое развитие, здоровье и благополучие человека.

В исследовании изучалась эффективность центрирующего дыхания на результативность бросков со штрафной линии у студентов-волейболистов в возрасте от 20 до 24 лет. Исследование проводилось с участием двух спортсменок и трёх спортсменов. Было обнаружено, что центрирующее дыхание является полезным инструментом для улучшения результатов спортсмена. Результаты этого исследования показали, что сосредоточенность на текущей задаче, дыхание и другие психологические навыки полезны в различных видах спорта.

Тревожность и негативные стрессовые факторы – наиболее распространённые психологические проблемы, сопровождающие спортивные травмы. Реакция спортсмена на травму, также известная как когнитивная оценка, зависит от ситуативных и личностных факторов. Кроме того, поведенческие и эмоциональные реакции влияют на психическое и физическое восстановление после травмы.

Соревновательный стресс – наиболее часто изучаемая область в спортивной психологии. Чтобы понять, как снизить соревновательный стресс, важно изучить взаимосвязь между использованием базовых психологических навыков и интенсивностью, и направленностью соревновательного стресса. Психологические навыки могут использоваться по отдельности или в сочетании.

Возвращение спортсменов к соревнованиям после спортивной травмы имеет решающее значение для спортивных тренеров и физиотерапевтов. Негативные психологические реакции на травму часто приводят к тому, что спортсмены не соблюдают режим реабилитации или восстанавливаются слишком долго, что побуждает тех, кто работает с травмированными спортсменами, искать дополнительные стратегии для улучшения процесса реабилитации в целом [2]. Во время неё после спортивной травмы можно использовать психологические навыки, чтобы мотивировать спортсменов соблюдать режим реабилитации, ускорить восстановление, контролировать уровень тревожности и повысить уверенность в себе. Кроме того, спортивные тренеры и физиотерапевты лучше всего подходят для обучения спортсменов использованию психологических методов для улучшения процесса восстановления. Однако те, кто негативно относится к определенным психологическим навыкам, с меньшей вероятностью будут применять их во время реабилитации. Следовательно, получение формального обучения, вероятно, повысит позитивное отношение к использованию психологических навыков и повысит вероятность их использования во время реабилитации. В целом, спортивные тренеры и физиотерапевты положительно относятся к эффективности психологических навыков для улучшения процесса реабилитации.

Среди различных направлений исследований в области спортивной психологии наиболее часто изучаемой темой является соревновательная тревожность. Соревновательная тревожность может оказывать потенциально разрушительное воздействие на спортсмена в условиях соревнований. При изучении взаимосвязи между использованием базовых психологических навыков и интенсивностью, и направленностью соревновательной тревожности было обнаружено, что участники сохраняли интенсивность своей тревожной реакции перед соревнованиями и могли использовать постановку целей, визуализацию или внутренний диалог, чтобы интерпретировать симптомы тревожности как способствующие достижению результатов.

Также были отмечены более высокий уровень уверенности в себе и оптимистичный настрой перед предстоящими соревнованиями. Психологические навыки, в том числе постановка целей, визуализация, внутренний диалог и расслабление, помогли справиться с тревогой.

Спортивная психология занимается повышением результативности за счёт управления эмоциями и минимизацией психологических последствий травм и плохой результативности. Некоторые из наиболее важных навыков, которым обучают, – это постановка целей, расслабление, визуализация, внутренний диалог, осознанность и контроль, концентрация, уверенность в себе, ритуалы, атрибутивная тренировка и периодизация. Крайне важно изучать и понимать отдельные навыки в спортивной психологии. Некоторые из наиболее важных навыков, которым обучают, – это постановка целей, расслабление, визуализация, внутренний диалог, осознанность и контроль, концентрация, уверенность в себе, ритуалы, атрибутивное обучение и периодизация [1].

Спортивная психология может быть важным фактором, влияющим на улучшение результатов в различных видах спорта. Интеграция психологии в повседневную жизнь, включая тренировки, соревнования и упражнения, также может помочь спортсменам предотвращать «застревание» в сложных ситуациях. Каждый спортсмен на любом уровне может столкнуться с «застреванием». Изучение психологических навыков, преподаваемых в рамках спортивной психологии, может помочь спортсменам лучше справляться с «застреванием» или предотвращать его.

Список использованной литературы

1. Беляев, А. В. Волейбол: учеб.-метод. пособие / А. В. Беляев, М. В. Савин. – Москва: Физкультура, образование, наука, 2000. – 42 с.
2. Стратегии развития психологической устойчивости в волейболе [сайт]. – Режим доступа: <https://trainings.volleyschw.ru/tpost/yyj7zeias1-strategii-razvitiya-psihologicheskoi-ust>. – Дата доступа: 16.08.2025.

С. А. Савчиц, М. В. Коняхин, И. В. Завалей

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ПАРАЛИМПИЙСКАЯ ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА И ЕЁ РАЗВИТИЕ НА ГОМЕЛЬЩИНЕ

Паралимпийская лёгкая атлетика является важным сегментом спортивного движения для лиц с ограниченными возможностями, давая им возможность проявить свои физические способности, развивая не только спортивные навыки, но и спортивную интеграции. В республике Беларусь, включая Гомельщину, наблюдается развитие данного направления, что требует анализа текущей ситуации, проблем и перспектив.

История развития паралимпийской лёгкой атлетики в Беларуси. Паралимпийское движение в Беларуси начало активно развиваться с начала 90-х годов. С тех пор страна сделала значительные шаги в подготовке спортсменов с ограниченными возможностями. Гомельская область принимает активное участие в развитии паралимпийской лёгкой атлетики и может гордиться своими достижениями на республиканском и международном уровне. На Гомельщине действуют несколько спортивных организации, которые занимаются подготовкой и тренировкой паралимпийцев, больше всех преуспевшая в этом «Гомельский областной центр олимпийского резерва по паралимпийским и дефлимпийским видам спорта». За семь лет работы центра было подготовлено: мастера спорта Республики Беларусь международного класса 7 человек, мастера спорта Республики Беларусь 14 человек, кандидаты в мастера спорта 28 человек (дефлимпийские виды спорта). Мастера спорта Республики Беларусь 16 человек, кандидаты в мастера спорта 31 человек (паралимпийские виды спорта) итого МСМК- 7 человек, МС- 30 человек, КМС-59 человек. В регионе проводятся соревнования, тренировки и мастер-классы. Некоторые из них находятся под эгидой белорусских спортивных федераций.