

психологии : сб. науч. тр. / Могилев. ин-т МВД ; редкол.: Ю. П. Шкаплеров (пред.) [и др.]. – Могилев, 2024. – Вып. 12. – С. 88–92.

3. Евсеев, Л. Л. Динамика состояния психологической готовности курсантов к профессиональной деятельности в опасных ситуациях / Л. Л. Евсеев, А. В. Даниленко // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / Могилев. ин-т МВД ; редкол.: Ю. П. Шкаплеров (пред.) [и др.]. – Могилев, 2023. – Вып. 11. – С. 142–146.

УДК 796.325

А. А. Ивендиков
преподаватель кафедры
служебно-прикладной подготовки
Могилевского института МВД

В. В. Комков
курсант 1-го курса факультета милиции
Могилевского института МВД

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТА К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

THE PSYCHOLOGICAL ASPECT OF PREPARING A VOLLEYBALL PLAYER FOR SPORTS COMPETITIONS

***Аннотация.** В статье рассматриваются психологические основы подготовки волейболистов к соревнованиям, подчеркивается роль психической устойчивости, концентрации внимания, управления тревожностью и командного взаимодействия в достижении высоких спортивных результатов. Особое внимание уделяется командной сплоченности как фактору, влияющему на эмоциональную стабильность игроков. В статье представлены результаты современных исследований, подтверждающих эффективность психологических методов в подготовке волейболистов. Также рассматриваются перспективные направления, такие как использование виртуальной реальности и искусственного интеллекта в спортивной психологии.*

***Ключевые слова:** волейбол, спортивная психология, психологическая подготовка, стрессоустойчивость, когнитивный тренинг, командное взаимодействие, управление тревожностью, концентрация внимания, визуализация, адаптация к соревнованиям.*

Annotation. *The article examines the psychological foundations of volleyball players' preparation for competitions, the role of mental stability is emphasizing, concentration, anxiety management and teamwork in achieving high athletic performance. Special attention is paid to team cohesion as a factor affecting the emotional stability of the players. The article presents the results of modern research confirming the effectiveness of psychological methods in the training of volleyball players. Promising areas such as the use of virtual reality and artificial intelligence in sports psychology are also being considered.*

Keywords: *volleyball, sports psychology, psychological preparation, stress tolerance, cognitive training, team interaction, anxiety management, concentration, visualization, adaptation to competitions.*

Спорт является важным средством психологической подготовки. Волейбол — игра, требующая большой психологической устойчивости. Ведь на соревнованиях нередко случаи, когда хорошо подготовленная команда (и технически, и тактически, и физически) терпит поражение из-за того, что игроки не сумели мобилизоваться в ответственный момент. Психологическая подготовка спортсменов является неотъемлемой частью тренировочного процесса, она позволяет волейболистам сохранять концентрацию, уверенность и адаптивность в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка развивает у волейболистов стрессоустойчивость, повышает уверенность в собственных силах, что в конечном итоге позитивно сказывается на выступлениях в соревновательной деятельности. Таким образом, психологическая подготовка оказывает большое влияние на адаптацию спортсменов к соревновательной деятельности.

Волейболисты с высоким уровнем эмоционального интеллекта гораздо быстрее адаптируются к игровой динамике и более эффективно выступают на игровой площадке, быстрее восстанавливаются после неудачного выступления на соревнованиях. Эффективные методы рефрейминга (это способ взглянуть на проблему под другим углом, что помогает изменить эмоциональное отношение и найти новые решения) и когнитивно-поведенческой терапии помогают игрокам переосмыслить ошибки, избежать длительного фрустрирования и сохранить концентрацию на протяжении всего матча. Исследования в области спортивной психологии подтверждают важность психологической подготовки волейболистов.

В частности, Р. Вейнберг и Д. Гулд рассматривают влияние управления тревожностью и саморегуляции на результативность спортсменов, отмечая, что использование техник осознанности снижает уровень

предсоревновательной тревожности и повышает концентрацию [1, с. 124].

А. А. Каримов исследовал методы когнитивного тренинга, направленного на повышение концентрации внимания у волейболистов, и отметил, что использование техники визуализации способствует быстрому принятию решений в условиях соревнований [2, с. 47].

У. М. Рахимов изучал влияние командной сплоченности на эмоциональную устойчивость спортсменов и пришел к выводу, что эффективная коммуникация и развитие доверия внутри команды повышают уровень психологической устойчивости игроков в стрессовых ситуациях [3, с. 55].

Л. Харди, Дж. Джонс и Д. Гулд изучали методы повышения уверенности у спортсменов, включая использование когнитивно-поведенческой терапии и визуализации [4, с. 82]. Их исследования показывают, что спортсмены, регулярно применяющие техники самовнушения и позитивного самопрограммирования, демонстрируют более стабильные результаты на соревнованиях.

А. Моран подчеркивает, что высокая степень доверия и эффективное общение внутри команды являются решающими факторами успешного выступления [5, с. 145].

Р. Смит, М. Бар-Эли акцентируют внимание на значении стрессоустойчивости и эмоционального контроля в соревновательных видах спорта. Они предлагают интеграцию биологической обратной связи (биофидбэка) в процесс подготовки спортсменов [6, с. 203].

Для рассмотрения психологических факторов подготовки волейболистов проведен анализ видеозаписей матчей с целью изучения поведенческих реакций игроков в стрессовых ситуациях. Также были проведены экспериментальные тренировки, направленные на развитие психологической устойчивости, включая упражнения на визуализацию, когнитивно-поведенческую терапию и командные ролевые игры. Данная тренировка позволила оценить влияние психологических стратегий на игровую эффективность волейболистов.

Анализ полученных данных позволил выявить важнейшие факторы и ключевые психологические проблемы, с которыми сталкиваются волейболисты. Исследованием доказано, что спортсмены, испытывающие повышенный уровень тревоги перед соревнованиями, показывают пониженные скорости реакции и нарушение координационных движений. Эти данные подтверждают необходимость обязательного включения методов управления стрессом в тренировочный процесс, вследствие чего выявлена связь между уровнем уверенности в себе и качеством

принятия решений в соревновательной деятельности. Волейболисты, имеющие высокую самооценку, демонстрируют высокую инициативность и гибкость в тактических решениях, что способствует высокому КПД в команде [4, с. 103].

Проблемы, связанные с концентрацией внимания, влияют на игровые результаты. Волейболисты, находящиеся под постоянным воздействием отвлекающих факторов, не обладают способностью быстро адаптироваться к изменениям в соревновательном процессе. Включение в тренировочный процесс когнитивных упражнений и техник визуализации способствует повышению уровня внимания и устойчивости к внешним раздражителям [1, с. 132].

Также выявлено, что высокий уровень командной сплоченности способствует психологической устойчивости спортсменов.

Команды, в которых спортсмены психологически подготовлены, способны показывать высокую адаптацию к стрессовым игровым ситуациям. Результаты представленных исследований свидетельствуют о том, что командное взаимодействие и инновационные технологии являются необходимыми факторами для повышения уровня спортивного результата. Совершенствование командной сплоченности при помощи групповых тренировок позволяет не только укрепить физическую подготовку, но и снизить уровень стресса у волейболистов.

Современные исследования показывают, что компьютерная симуляция способна значительно упорядочить тренировочный процесс, предоставить волейболистам возможность анализировать и корректировать технику в реальном времени, что положительно повлияет на психологическую подготовку к спортивным соревнованиям.

Психологическая подготовка является одной из составляющих части комплексной тренировки волейболистов. Использование методов управления стрессом, развитие уверенности и командной сплоченности эффективно влияют на игровую деятельность. Современные методики, включающие когнитивно-поведенческую терапию, тренировки осознанности и ролевые игры показывают высокую эффективность в повышении психологической устойчивости спортсменов.

Последующие исследования важно направить на разработку индивидуальных программ психологической подготовки волейболистов, учитывающих их личностные особенности, персональных методик, позволяющих добиться максимального соответствия психологических стратегий игровой деятельности потребностям игроков, что приведет к повышению их соревновательной эффективности и психологического благополучия.

Список основных источников

1. Weinberg, R. S. Foundations of Sport and Exercise Psychology / R. S. Weinberg, D. Gould // Human Kinetics. 6th Edition. – 2018. – Vol. 6. – P. 123–145.
2. Каримов, А. А. Когнитивный тренинг в подготовке волейболистов / А. А. Каримов – М. : Юрайт, 2020. – С. 45–67.
3. Рахимов, У. М. Командная сплоченность и ее влияние на психологическую устойчивость спортсменов / У. М. Рахимов // Спортивная психология. – 2019. – № 3. – С. 55.
4. Hardy, L. Understanding Psychological Preparation for Sport / L. Hardy, G. Jones, D. Gould // Theory and Practice. Wiley. – 2017. – Vol. 1. – P. 78–110.
5. Moran, A. Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction / A. Moran. – Routledge : 3rd Edition. – P. 92–147.
6. Smith, R. E. Essential Readings in Sport and Exercise Psychology / R. E. Smith, M. Bar-Eli // Human Kinetics. – 2019. – Vol. 1. – P. 189–212.

УДК 37.02

***А. Е. Игнатович**
доцент кафедры
социально-гуманитарных дисциплин
Могилевского института МВД,
кандидат исторических наук, доцент*

СОЗДАНИЕ ВТОРИЧНЫХ ВИЗУАЛЬНЫХ ИСТОРИЧЕСКИХ ОБРАЗОВ: ИНФОГРАФИКА, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПОСТЕРЫ И КОМИКСЫ, УЧЕБНЫЕ ВИДЕОРОЛИКИ

CREATION OF SECONDARY VISUAL HISTORICAL IMAGES: INFOGRAPHICS, EDUCATIONAL POSTERS AND COMICS, EDUCATIONAL VIDEOS

***Аннотация.** Автор отмечает, что создание вторичных визуальных исторических образов для высшей школы — новый стандарт, требующий методической проработки и грамотного внедрения. Сформулированы рекомендации по созданию вторичных визуальных исторических образов, которые обладают наибольшей эффективностью в образовательном процессе в высшей школе.*

***Ключевые слова:** вторичный визуальный исторический образ, методика, высшая школа, инфографика, образовательный постер, образовательный комикс, учебный видеоролик.*