

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.

Условия подготовки спортивные базы, доступные для спортсменов с ограниченными возможностями, играют ключевую роль в их подготовке. В Гомеле есть специализированные учреждения, занимающиеся адаптацией и предоставлением соответствующих условий для тренировок. Однако, несмотря на положительные изменения, инфраструктура всё ещё требует улучшений.

Спортсмены из Гомельщины делают успехи на республиканских и международных соревнованиях. Примеры успешных выступлений на соревнованиях по лёгкой атлетике, таких как Чемпионат Европы и Паралимпийские игры, вдохновляют молодёжь и способствуют привлечению внимания к паралимпийскому движению. Среди спортсменов Гомельщины наиболее титулованные спортсмены дефлимпийцы Гралько Роман Сергеевич МСМК спортсмен отличился следующими достижениями.

Майстренко Александр Петрович МСМК на сегодняшний день у спортсмена имеются следующие награды: Чемпионат Европы в помещении 1 бронза, 1 серебро, Чемпионат мира в помещении 2 серебра, Чемпионат Европы 2 бронзы, 2 золото, Чемпионат мира 1 бронза, 1 серебро, 2 золото. Также спортсмен является участником дефлимпийских игр в 2017г (Турция). Отдельное достижение спортсмена – это установление им пяти мировых рекордов. Но уже в этом году в ноябре в Токио (Япония) пройдут очередные дефлимпийские игры, где оба спортсмена примут участие, а это значит, что у них есть все шансы пополнить копилки новыми медалями.

Таблица 1 – Результаты выступления Гралько Роман Сергеевич

Чемпионат Европы в помещении	Чемпионат мира в помещении	Чемпионат Европы	Чемпионат мира	Дефлимпийские игры
1	2	3	4	5
2012 г. – Талин (Эстония) Высота – 2.07 м (2 место) Длина – 6.82 м (3 место) Тройной – 15.03 м (1 место)	2019 г. – Талин (Эстония) Высота – 2.02 (4 место) Тройной – 14.48 м (3 место)	2011 г – Кайсери (Турция) Высота- 2.05 (2 место) Длина= 7.18 м (2 место) Тройной – 14.39 м (4 место)	2008 г – Измир (Турция) Высота-1.96 (5 место) Тройной- 13.49 м (8 место)	2008 г – Тайвань Высота – 2.02 м (4 место)
2016 г. – Торунь (Польша) 60 м – 7.07 с (2 место) Высота – 2.00 м (3 место) Длина – 7.10 м (3 место)	–	2015 г. – Люблин (Польша) Высота – 2.02 м (3 место) Длина – 7.26 м (2 место) Тройной – 15.17 м (2 место) 4x100 – 42.73 с (3 место)	2012 г. – Торонто (Канада) Высота – 2.02 м (2 место) Длина – 7.00 м (3 место) Тройной – 15.19 м (1 место)	2013 г. – София (Болгария) Высота – 2.05 м (2 место) Длина – 7.27 м (3 место) Тройной – 14.94 м (1 место)

Окончание таблицы 1

1	2	3	4	5
2018 г. – Гомель (Беларусь) Высота – 2.00 м (1 место)	–	2019 г. – (Германия) Высота – 2.02 м (2 место) Тройной – 13.87 м (4 место)	2016 г – Стара-Загора (Болгария) Высота – 2.05 м (2 место) Длина – 6.98 м (4 место) Тройной – 15.12 м (3 место)	2017 г – Самсун (Турция) Высота – 2.07 м (2 место) Длина – 6.61 м (8 место) Тройной – 15.13 м (2 место)
–	–	–	2021г Люблин (Польша) Высота – 2.03 м (2 место) Длина – 7.09 м (1 место) Тройной – 14.97 м (2 место)	–
–	–	–	2024 г – Тайвань Высота – 1.98 м (1 место)	–

Гралько Маргарита Сергеевна заслуженный мастер спорта имеет следующие награды.

Таблица 2 – Гралько Маргарита Сергеевна

Чемпионат Европы в помещении	Чемпионат мира в помещении	Чемпионат Европы	Чемпионат мира	Дефлимпийские игры
1	2	3	4	5
2004 г. – София (Болгария) Высота – 1.40 м (8 место) Длина – 5.10 м (5 место) Тройной – 11.31 м (3 место)	–	2003 г. – Таллин (Эстония) 400 м – 1.01.60 мин (6 место) 4х400 м – 4.01.48 мин (2 место)	2008 г. – Измир (Турция) 100м – 13.05 с (6 место) 4х100 – 48.50 с (1 место) Длина – 5.72 м (3 место) Тройной – 12.47 м (2 место)	2005 г – Мельбурн (Австралия) 4х400 м – 3.52.71 мин. (1 место) Длина – 5.45 м (7 место) Тройной – 12.11 м (3 место)

Окончание таблицы 2

1	2	3	4	5
<p>2008 г. – Генуя (Италия) 60м – 8.04 с (2 место) Длина – 5.67 м (2 место) Тройной – 12.60 м (1 место) 4x400 м – 3.56.90 с (1 место)</p>	–	<p>20007 г. – София (Болгария) 100 м – 12.66 с (2 место) Длина – 5.77 м (1 место) Тройной – 12.54 с (2 место) 4x100 м – 48.85 с (1 место) 4x400 м – 3.57.33 с (1 место)</p>	<p>2012 г. – Торонто (Канада) Высота – 1.73 м (1 место) Длина – 5.97 м (2 место) Тройной – 13.05 м (2 место)</p>	<p>2009 г. – Тайбэй 4x100 м – 47.73 с (1 место) 4x400 м – 3.50.58 мин (1 место) Длина – 5.72 м (2 место) Тройной – 12.94 м (1 место)</p>
<p>2012 г. – Таллин (Эстония) Высота – 1.61 м (3 место) Длина – 5.86 м (1 место) Тройной – 12.74 м (1 место)</p>	–	<p>2011 г. – Кайсери (Турция) Высота – 1.68 м (2 место) Длина – 5.86 м (2 место) Тройной – 12.46 м (1 место) 4x100 м – 48.88 с (2 место)</p>	<p>2016 г – Стара-Загора (Болгария) Тройной – 11.93 м (3 место)</p>	<p>2013 г – София (Болгария) 100 м- 12.25 с (5 место) 4x100 м – 47.37 с (1 место) 4x400 м – 3.52.26 мин (1 место) Высота – 1.75 м (1 место) Длина – 5.80 м (2 место) Тройной – 11.95 м (2 место)</p>
<p>2018 г. – Гомель (Беларусь) Тройной – 10.68 м (3 место)</p>	–	<p>2015 г. – Быдгощ (Польша) Высота – 1.60 м (5 место) Длина – 5.73 м (2 место) Тройной – 12.93 м (1 место)</p>	–	<p>2017 г. – Самсун (Турция) Тройной – 11.95 м (2 место)</p>

Спортсменов подготовил заслуженный тренер Республики Беларусь Кацура Владимир Дмитриевич, в прошлом сам мастер спорта международного класса.

Среди спортсменов паралимпийцев нарушением ОДА наилучшие результаты продемонстрировал Паньков Александр Леонидович, мастер спорта многократный чемпион Республики Беларусь, спортсмен был финалистом на трёх Чемпионатах мира и двух чемпионатах Европы. В 2012 году на Чемпионате Европы в Голландии спортсмен занял 3 место в беге на 400 метров с результатом 57.6 с.

Среди спортсменов паралимпийцев с нарушением зрения относительного успеха добился Савчиц Сергей Александрович, мастер спорта Республики Беларусь, многократный победитель чемпионата Республики Беларусь, финалист этапа мировой серии Гран-При (6, 5, 4 места), участник Чемпионата Европы в 2021 году в Быдгоще (Польша) где остановился в шаге от пьедестала заняв четвёртое место.

Отдельным достижением города Гомеля является проведение шестого чемпионата Европы по лёгкой атлетике закрытых помещениях среди инвалидов по слуху, который прошёл 21–25 марта 2018 года во дворце лёгкой атлетике. В чемпионате приняли участие команды из 19 стран. По итогам соревнований белорусская команда завоевала 13 медалей, 2 золотые, 4 серебряные и 7 бронзовых медали. В общекомандном зачёте белорусская команда заняла 3 место. Международное руководство отметило высокий уровень организации соревнования. Председатель Европейской спортивной организации глухих Бьорн Ройн выразил своё желание о проведении в 2019 году чемпионата Европы по борьбе среди дефлимпийцев.

Несмотря на достигнутые успехи паралимпийский спорт сталкивается с рядом трудностей:

1. Ограниченность финансирования: поддержка спортсменов ныне соответствует их потребностям. Это касается как технической базы, так и финансовой поддержки.

2. Недостаток квалифицированных специалистов, которые понимают особенности тренировок для паралимпийцев, может затруднять подготовку.

3. Социальные стереотипы, общественная предвзятость и недостаток информации о паралимпийском спорте могут препятствовать вовлечению новых спортсменов и поддержанию интереса к паралимпийским соревнованиям.

В перспективе для дальнейшего развития паралимпийской лёгкой атлетике на Гомельщине необходимы следующие шаги:

1. Увеличение финансирования, более активная поддержка со стороны правительства и частных спонсоров поможет улучшить условия для тренировок.

2. Обучение тренеров, программы повышения квалификации для тренеров в области паралимпийского спорта будут способствовать качественной подготовке спортсменов.

3. Информационные компании и повышение уровня информативности населения о паралимпийском движении поможет создать более благоприятную социальную среду для спортсменов с ограниченными возможностями.

Паралимпийская лёгкая атлетика на Гомельщине развивается и демонстрирует хорошие результаты. Однако для достижения значительных успехов в будущем необходимо уделить внимание как материально-технической базе, так и социальным аспектам. Поддержка и внимание к паралимпийцам могут изменить жизнь многих людей и вдохновить новое поколение спортсменов.

Список использованной литературы

1. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.

2. Боровая В. А. Теоретико-методические основы спортивной подготовки легкоатлетов : пособие / В. А. Боровая, С. В. Севдалев, М. В. Коняхин; М-во образования Республики Беларусь, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2023. – 126 с.