

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Объект авторского права
УДК 796.323.2.015(072)(043.3) + 159.9:796(043.3)

Кан Яо

**ПРИМЕНЕНИЕ ДИДАКТИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ
ПСИХОТЕЛЕСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ ДЛЯ МИНИМИЗАЦИИ
КОЛИЧЕСТВА НАРУШЕНИЙ ПРАВИЛ ИГРЫ**

**Автореферат диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**

**по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической
культуры**

Минск, 2026

Научная работа выполнена в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Научный руководитель: **Марищук Людмила Владимировна**, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

Официальные оппоненты: **Храмов Виталий Владимирович**, доктор педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Заика Виктор Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физического воспитания учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

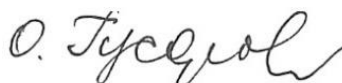
Оппонирующая организация: Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Защита состоится 17 июня 2026 года в 14.00 на заседании совета по защите диссертаций Д 23.01.01 при учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по адресу: 220020, Минск, проспект Победителей, 105, e-mail: nir@sportedu.by, тел. 307–67–45.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Автореферат разослан 15 мая 2026 года.

Ученый секретарь
совета по защите диссертаций,
канд. пед. наук, доцент



О.А. Гусарова

Введение

XXIX летние Олимпийские игры, проходившие в Пекине в 2008 году, стали триумфальными для китайской сборной, продемонстрировав преимущества не только физической и технико-тактической подготовки китайских спортсменов, но и психологической. В Китае уже несколько тысячелетий существуют оригинальные системы психотелесного воздействия, имеющие опыт успешного применения и в наши дни. Одной из них является массаж и самомассаж активных точек тела (И.А. Воронов, 2005; Цун Цянь, 2012; Бао Цзинлун, 2012). Массаж и самомассаж как средства физического воспитания применяются в спортивной подготовке и в Республике Беларусь, и в России (В.И. Васичкин, В.И. Дубровский, М.М. Погосян).

На соревнованиях любого ранга состязаются спортсмены примерно одного уровня физической, технической, тактической подготовленности, побеждает тот, кто лучше подготовлен психологически. Психологическая подготовка заключается в воздействии на психику и личность спортсмена для его адаптации к высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, воспитания стремления к самосовершенствованию (А.Ц. Пуни, 1959; П.А. Рудик, 1974; Го Юнбо, 2005).

В спорте высших достижений работают профессиональные психологи, в массовом спорте психологом выступает тренер, обязанный правильно оценить способности спортсмена и найти методику их развития (Мао Чжисюн, 2009; И.Б. Борисов, 1976; Т.Л. Островский, 1978; Ван Жуньпин, 2000). В.Н. Платонов подчеркивает, что в учебно-тренировочном процессе целесообразно обучение саморегуляции как составляющей психологической подготовки. Главным психологом для спортсмена является он сам, поэтому основной задачей психолога-профессионала выступает обучение спортсмена методикам саморегуляции, позволяющим «привести себя в норму» в нужный момент (В.Л. Марищук, 2006).

На качестве игры и успешности соревновательной деятельности в баскетболе отражаются негативные психические состояния (проявления ненормативной агрессии). Обучение саморегуляции психических состояний (самомассаж точки Хэ-Гу как средство физического воспитания) позитивно сказывается на спортивной подготовленности, совершенствовании мастерства.

Противоречие между достигнутым уровнем взаимосвязанных друг с другом физической, технической, тактической подготовленности спортсменов и недостаточным уровнем психологической подготовленности, определяющей для достижения результата необходимость проявления нормативной агрессии при подавлении ненормативной (Б.Д. Кретти, 1978; Ван Жуньпин, 2000; Мао Джисюн, 2009; Б.А. Вяткин, 1981), определило актуальность исследования.

Общая характеристика работы

Связь работы с научными программами (проектами), темами

Диссертация выполнялась в рамках плана научно-исследовательской и инновационной деятельности учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» на 2021–2025 годы в соответствии с темой 2.1.8 «Совершенствование системы управления учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов, специализирующихся в контактных видах единоборств, на различных этапах многолетней спортивной подготовки».

Цель, задачи, объект и предмет исследования

Цель исследования – теоретико-экспериментальное обоснование эффективности применения дидактической технологии психотелесного воздействия в спортивной подготовке баскетболистов для минимизации нарушения правил.

Объект исследования – спортивная подготовка, включающая соревновательную деятельность.

Предмет исследования – дидактическая технология психотелесного воздействия («самомассаж точки Хэ-Гу») в спортивной подготовке баскетболистов для минимизации нарушения правил в соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Выявить роль психологической подготовки, включая психотелесное воздействие, в регуляции ненормативной агрессии спортсменов на основе анализа системы спортивной подготовки в баскетболе в историческом и современном аспектах.

2. Определить различия в проявлении агрессии китайскими и белорусскими баскетболистами; выявить взаимосвязи результатов анкетирования и тестирования с успешностью соревновательной деятельности для обоснования применения оперативных педагогических воздействий во время соревнований.

3. Обосновать, разработать и экспериментально апробировать дидактическую технологию психотелесного воздействия – самомассаж точки Хэ-Гу для оптимизации психического состояния баскетболистов и снижения проявлений ненормативной агрессии, негативно влияющей на результат соревновательной деятельности. Доказать эффективность технологии сопоставлением исходных и итоговых результатов формирующего эксперимента.

Научная новизна исследования заключается в:

построении системы подготовки спортсмена, системообразующим фактором которой выступает психологическая подготовка, поддерживающая высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности, обеспечивающая готовность баскетболиста к соревнованиям;

уточнении единства и иерархии физической, технической, тактической и психологической подготовок в баскетболе;

конкретизации понятий «нормативная» и «ненормативная» агрессия и «агрессивность» применительно к баскетболу;

выявлении различий в проявлении агрессии; взаимосвязей ее проявления с уровнем развития ряда психических процессов китайских баскетболистов;

доказательстве неправомерности использования протоколов игр для

определения проявления спортсменами агрессии как состояния, либо агрессивности как личностного свойства;

обосновании, разработке и апробации в формирующем эксперименте с китайскими баскетболистами дидактической технологии психотелесного воздействия (далее ДТ ПТВ) – самомассажа точки Хэ-Гу для повышения результативности игры и снижения нарушений правил.

Положения, выносимые на защиту:

1. Психологическая подготовленность в баскетболе определяет успех команды и отдельно взятого игрока, так как зависит от готовности спортсменов в быстро сменяющихся игровых ситуациях, определяемых лимитированным временным регламентом, эффективно реализовывать спортивные действия в рамках правил. Нормативная агрессия, влияющая на успешность соревновательной деятельности в баскетболе – контактный командный вид спорта, в котором фол может выступать стратегической необходимостью команды, предусмотрена правилами игры. Ненормативная агрессия – действия, соответствующие нарушению правил игры и зафиксированные (дисквалифицирующим, неспортивным, техническим) фолом. Минимизация ненормативной агрессии приводит к результативности соревновательной деятельности в баскетболе.

Системообразующим фактором системы спортивной подготовки выступает психологическая подготовка, механизмом обратной связи становится психологическая подготовленность, поддерживающая высокий уровень взаимосвязанных физической, технической и тактической подготовленностей, обеспечивающая готовность как активно-действенное состояние спортсмена.

2. Проявление нормативной и ненормативной агрессии баскетболистов зависит от спортивной квалификации, антропометрических показателей, возраста, игрового амплуа, количества игрового времени на площадке, выступающих основанием для применения оперативных педагогических воздействий во время соревнований. Результат команды и игрока зависит от умения управлять своим психическим состоянием. Негативное состояние сказывается на проявлении взаимосвязанных физической, технической и тактической подготовленности, что приводит к снижению коэффициента полезного действия игрока и команды в целом. Систематическое отсутствие удовлетворенности спортивным результатом является одной из причин проявления ненормативной агрессии игрока по отношению к партнерам, соперникам, судейской бригаде, что препятствует результативности, ее повышение зависит от оперативной коррекции, применяемой в психологической подготовке баскетболистов.

По индексу агрессивности белорусские баскетболисты, предпочитаемыми формами агрессии которых являются вербальная и косвенная, значимо превосходят китайских, чаще проявляющих подозрительность и негативизм.

Показатели уровней физической, технической и тактической подготовленности, повышаемые уровнем психологической подготовленности баскетболистов, взаимосвязаны с показателями уровня развития памяти, внимания, мышления, влияющих на успешность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

3. Основанная на китайских системах психотелесного воздействия пятикомпонентная (целевой, содержательный, организационный, операциональный, диагностический) дидактическая технология психотелесного воздействия – самомассаж точки Хэ-Гу (воздействие на психику через тело) – является средством

психологической подготовки баскетболистов во время соревнований. Воздействия самомассажа различны по интенсивности и продолжительности в зависимости от его цели: возбуждения или успокоения, что позволяет оперативно оптимизировать состояние баскетболистов, снизить проявления агрессии, и, как следствие, уменьшить количество нарушений правил и улучшить технико-тактические действия команды, приводящие к положительному результату в игре, что определяет его действенным средством физического воспитания. Доступная в использовании, материально-технически и энергетически малозатратная ДТ ПТВ, применяемая на тренировках и непосредственно во время игры, способствует повышению уровня развития психических процессов, следовательно, оперативного (тактического) мышления игроков, их технической подготовленности. Об этом свидетельствует значимое повышение результатов теста APHERD и снижение повышенных показателей проявления агрессии игроками экспериментальной группы (далее – ЭГ) по сравнению с игроками контрольной группы (далее – КГ).

Личный вклад соискателя ученой степени в результаты диссертации с ограничением их от соавторов совместных исследований и публикаций

Диссертация представляет собой самостоятельное и завершенное теоретико-прикладное исследование. Автором разработана, апробирована и внедрена в тренировочный и соревновательный процессы китайских баскетболистов ДТ ПТВ – самомассаж точки Хэ-Гу, доказана ее эффективность. Все результаты получены автором лично в процессе организации и проведения констатирующего (Республика Беларусь и Китайская Народная Республика) и формирующего экспериментов (Республика Беларусь). В совместных публикациях автором выполнен теоретико-библиографический анализ по проблеме развития баскетбола в Китае, агрессии и агрессивности; проанализирован собранный эмпирический материал, представлены результаты констатирующего эксперимента, применения в формирующем эксперименте разработанной им ДТ ПТВ – массажа точки Хэ-Гу, сформулированы научные выводы и практические рекомендации.

Апробация диссертации и информация об использовании ее результатов

Основные положения и результаты исследования докладывались на пяти международных конгрессах: «Ценности, традиции и новации современного спорта» (Минск, 2018), IX, X, XI «Спорт, человек, здоровье» (Санкт-Петербург, 2019, 2021, 2023); XXV «Олимпийский спорт и спорт для всех» (Минск, 2020); Всероссийских XIV, XV, XVI, XVII, XVIII, XIX, XX с международным участием научно-практических конференциях «Физическая культура и здоровье молодежи» (Санкт-Петербург, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025.); XV Международной научной сессии по итогам НИР за 2016 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму» (Минск, 2017), X, XIV, XV, XVI Международных научных конференциях «Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии» (Гродно, 2018, 2020, 2022, 2024); Международной научно-практической конференции: «Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов» (Минск, 2023); Международной научно-методической конференции «Актуальные проблемы огневой тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки» (Могилев, 2018); II Открытой региональной межвузовской конференции молодых

ученых с международным участием «Человек в мире спорта», посвященной 180-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург, 2017), Республиканском научно-методическом семинаре «Проблемы формирования готовности военнослужащих и сотрудников государственных органов системы обеспечения государственной безопасности Республики Беларусь по применению физической силы» (Минск, 2018).

Результаты исследования внедрены: в образовательный процесс БГУФК (акт внедрения № 23/25 от 12.06.2025), МГУ имени А.А. Кулешова (№ 14/25 от 17.04.2025; № 24/25 от 30.04.2025), СФВУ имени М.К. Аммосова (№ 11 от 18.12.2025) и в учебно-тренировочный процесс БГУФК (№ 28/25 от 07.07.2025).

Опубликованность результатов диссертации

По результатам диссертации опубликована 31 научная работа (9,19 а.л.), в том числе единолично 4 (1,88 а.л.). Из них 13 статей в рецензируемых научных журналах и сборниках (5,31 а.л.), в том числе единолично 3 (1,44 а.л.); 18 – в сборниках материалов конференций (3,88 а.л.), в том числе единолично 1 (0,44 а.л.). Вклад автора в совместных публикациях составил 3,58 а.л.

Структура и объем диссертации

Диссертация состоит из оглавления, перечня сокращений и условных обозначений, введения, общей характеристики работы, трех глав, заключения, библиографического списка и приложений. Полный объем диссертации составляет 167 страниц, основной текст изложен на 109 страницах. Объем, занимаемый 10 рисунками, составляет 7 страниц, 14 таблицами – 8 страниц, 14 приложениями – 40 страниц. Библиографический список (200 наименований, из них список публикаций автора – 31) изложен на 18 страницах.

Основная часть

В первой главе диссертации «**Аналитический обзор литературы по проблеме исследования**» раскрыт компонентно-функциональный аспект спортивной подготовки в баскетболе, роль в ней психологической подготовки на основе анализа работ Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова, А.И. Бондаря, С.А. Кераминаса, В.М. Колоса, А.В. Козыревского и Л.В. Марищук. Установлено, что спортивная подготовка, анализируемая в работе как элемент системы всесторонней подготовки Л.П. Матвеева, пронизана подготовкой психологической. Функциональным содержанием общей физической подготовки является развитие физических качеств, повышение общего уровня функциональных возможностей организма, а специальной физической подготовки – формирование спортивно важных качеств (В.З. Бабушкин). Техническая подготовка направлена на обучение технике двигательных действий до уровня автоматизированных навыков, владения наиболее экономичными, рациональными движениями (техникой владения мячом), тактическая – на приобретение тактических навыков и умений, формирование тактического (оперативного) мышления. Психологическая подготовка, направленная на формирование волевых качеств, установок, индивидуального стиля деятельности, освоение приемов самоконтроля (общая) и оптимизацию общей и специальной физической, технической и тактической подготовок, секундирование (специальная), обеспечивает формирование и упрочение чувства

уверенности в своих силах, готовность победить (А.Ц. Пуни, 1959; П.А. Рудик, 1974; В.Л. Марищук, 2008). Системообразующим фактором системы спортивной подготовки выступает психологическая подготовка, механизмом обратной связи становится психологическая подготовленность, поддерживающая высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности, обеспечивающая готовность как активно-действенное состояние спортсмена. Психологической подготовке subordinированы остальные виды подготовки, объединенные связями координации: общая физическая и техническая; специальная физическая и тактическая. Последние две зависят от уровня развития первых.

Баскетбол – контактный командный вид спорта, отличающийся от других игр большим количественным показателем конечного результата в пользу одной из команд вследствие динамичности игровых ситуаций. Успех команды и отдельно взятого игрока зависит от готовности спортсменов в быстро сменяющихся игровых ситуациях, определяемых лимитированным временным регламентом, эффективно реализовывать спортивные действия в рамках правил, что обеспечивается психологической подготовленностью. Наличие игровых амплуа (защитник, нападающий, центровый), функционально различающих игроков, делает игру стратегически интересной, яркой, непредсказуемой. Баскетбол способствует развитию специальных физических качеств: скоростно-силовых, координационных, выносливости. Эффективная психологическая подготовка определяет формирование быстроты реакции, совершенствование переключения и распределения внимания, специализированных восприятий (чувства пространства, дистанции, времени, мяча, кольца), оперативного мышления. Правила баскетбола неоднократно менялись, для того чтобы игра вызывала интерес у зрителей и спортсменов, сохраняла и увеличивала свой динамизм и зрелищность. Сокращалось время владения мячом, предоставляя возможность участия не только высокорослым, но и низкорослым игрокам, более подвижным, быстрым, сообразительным, стимулируя совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов (Ф. Линдеберг, 1971; Е.Р. Яхонтов, 1984; В.М. Корягин, 1989).

Нормативная агрессия в баскетболе предусмотрена правилами игры, но иногда сопровождается действиями, соответствующими нарушению правил – проявлением ненормативной агрессии. Фол – несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения. Во время игры в баскетбол, когда игроки двигаются по площадке с большой скоростью на ограниченном пространстве, сложно избежать персонального контакта. Игрок может получить персональный фол в результате блокировки, столкновения, толчка, задержания, неправильной опеки, неправильного заслона, неправильного использования рук, что рассматривается как нормативная агрессия (В.Л. Марищук, 2006). Фол может быть техническим, неспортивным, дисквалифицирующим – это проявления ненормативной агрессии. В спортивных играх нормативная агрессия встречается достаточно часто, являясь эффективным средством получения стратегического преимущества в игре, влияя на успешность соревновательной деятельности.

Во второй главе **«Анализ взаимосвязей результатов анкетирования и тестирования баскетболистов»** представлены схема исследования (рисунок 1) и характеристика выборки респондентов (165 баскетболистов, из них 120 – спортсмены из китайских провинций Пекин и Шаньси, 45 – второй состав команды «Цмоки», Минск).

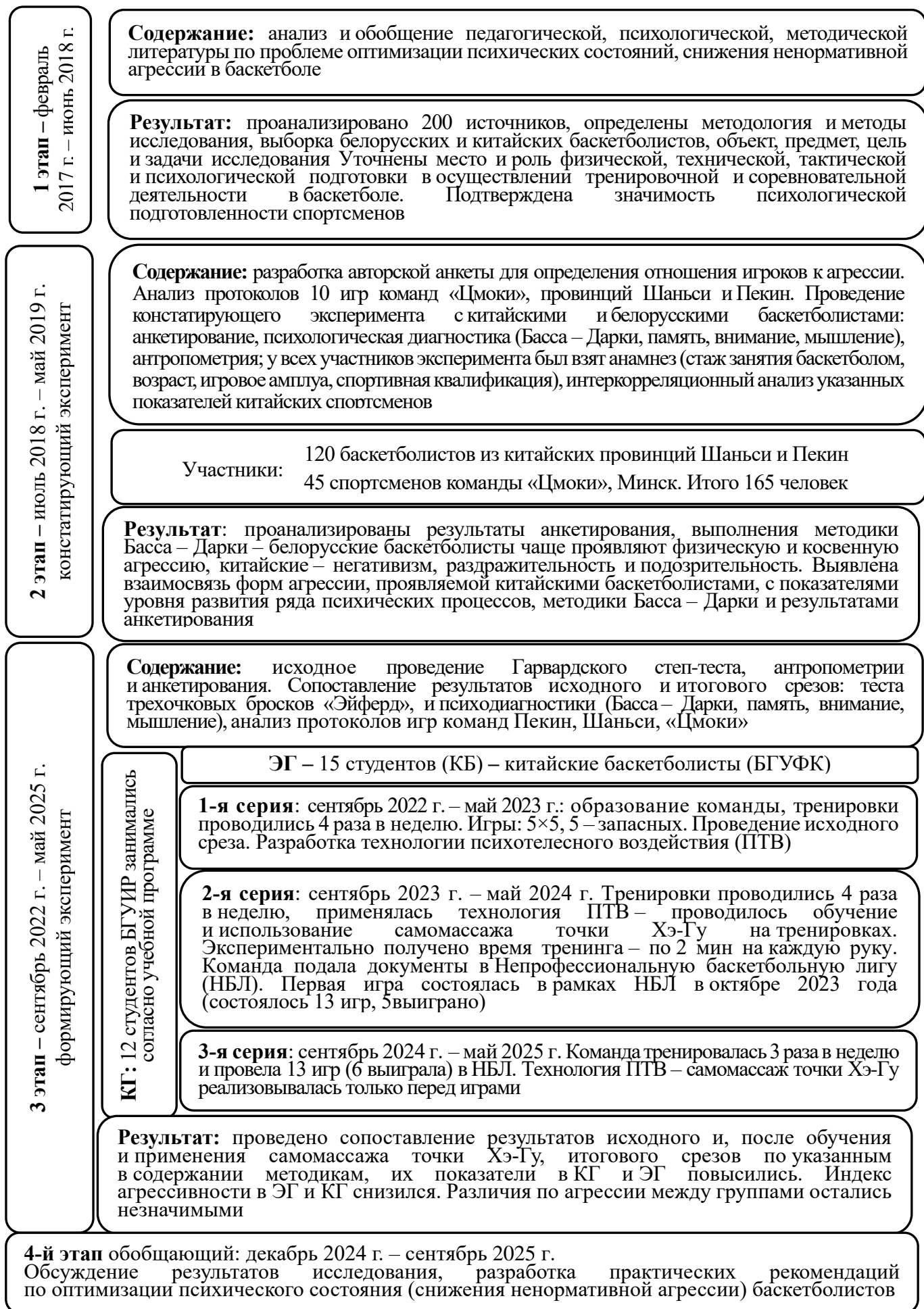


Рисунок 1 – Схема организации исследования

Сопоставление выборок китайских и белорусских баскетболистов по антропометрическим данным показало, что значимо они не различаются. По возрасту белорусские нападающие и центровые несколько старше.

Проанализированы протоколы игр этих команд (таблица 1), фиксировалось время пребывания игроков на площадке и количество заработанных ими фолов, но однозначного вывода о проявлении агрессии как состояния либо агрессивности как свойства личности игроков сделать не получилось. В команде провинции Шаньси и «Цмоки» на площадке, меняя друг друга, играли 6 основных игроков, остальных тренеры выпускали на 2–3 минуты, за которые они в единицу времени «фолили» чаще, чем «основные» игроки, что, вероятно, объясняется «перегоранием» из-за длительного пребывания на скамейке запасных. В команде провинции Пекин тренер, чередуя игроков, выпускал на площадку всех, поэтому, игроки были психологически готовы и нарушали правила реже.

Таблица 1 – Сравнение игрового времени и количества нарушений правил игроками сборных команд провинций Шаньси, Пекин и «Цмоки»

Сборная команда провинции Шаньси			Сборная команда провинции Пекин			Команда «Цмоки»		
Количество игроков во временном диапазоне	Игровое время (мин), в сумме за 10 игр	Персональные фолы, в сумме за 10 игр	Количество игроков во временном диапазоне	Игровое время (мин), в сумме за 10 игр	Персональные фолы, в сумме за 10 игр	Количество игроков во временном диапазоне	Игровое время (мин), в сумме за 10 игр	Персональные фолы, в сумме за 10 игр
3	315,4–417,8	90	3	301,3–344,2	88	4	218,3–230,22	77
3	252,4–261,8	87	3	206,7–244,2	49	4	170,54–198,57	89
4	117,6–142,4	41	2	145,6–159,6	35	2	150,96–108,74	33
2	43,1–59,9	18	4	83,0–99,7	7	2	70,43–87,8	12
Всего персональных фолов на команду								
		236			179			211

Белорусские баскетболисты по результатам выполнения методики Басса – Дарки чаще проявляют косвенную агрессию, равно как испытывают чувство вины. Проявления вербальной агрессии и обида равно встречаются у представителей обеих выборок. Китайские баскетболисты чаще проявляют подозрительность, негативизм и раздражительность. Белорусам свойственно открытое проявление чувств, в то время как китайцы, в соответствии с культурной традицией, подавляют их, что и определило преобладающие у них формы агрессии. Анализ ответов, ранжированный по спортивным квалификациям, выявил тенденцию несколько большей агрессивности спортсменов с квалификацией «кандидат в мастера спорта» по сравнению с «мастер спорта» обеих выборок.

Результаты опроса респондентов авторской анкетой в целом подтвердили результаты тестирования. Китайские баскетболисты готовы бороться, проявляя нормативную агрессию с командами разного уровня подготовленности, но склонны к злословию. Белорусские баскетболисты, судя по их ответам, отличаются тактичностью, лояльностью по отношению к противнику, проявляющему грубое отношение в игровой ситуации, но и сами готовы играть «грязно», если это не повлечет наказания со стороны судейской бригады в поле. Исходя из спортивных амплуа респондентов, выявлено, что белорусские «центровые» более вспыльчивы и импульсивны, чем китайские. «Нападающие» обеих выборок готовы к ответным агрессивным действиям, считая баскетбол жесткой игрой в рамках правил, соглашаясь с тем, что победа обеспечивается физической, технико-тактической и психологической подготовленностью. Белорусские и китайские «защитники» оценивают себя неагрессивными игроками. И те, и другие отличаются порядочностью по отношению к партнерам и соперникам, игровой этикой и доброжелательностью, констатируя, что к «грязной» игре может приводить недостаточная психологическая готовность.

Интеркорреляционному анализу были подвергнуты результаты тестирования и анкетирования только китайских баскетболистов, так как на них были собраны материалы всех методик и выявлено множество взаимосвязей. Основания корреляционных плеяд были построены вокруг показателей агрессии и индекса агрессивности (ИА) – обобщенного показателя результатов выполнения методики Басса – Дарки (рисунок 2). *ИА* – прямо связан с другими показателями методики: 35 – физической агрессии и коррелирующими между собой 36 – вербальной агрессии, 37 – косвенной агрессии. Коррелирует он и с показателями: 9 – кратковременной памяти (на слова), по-видимому, наши испытуемые не злопамятны, 23 – с высказыванием № 11 «Если меня оскорбили, я отвечаю ударом», что можно объяснить скоростью реакции, свойственной баскетболистам, и отрицательно с 27 – высказыванием № 15 «Победа обеспечивается физической, технико-тактической подготовленностью игроков» – не все игроки вполне уверены в его правомерности.

Опосредованно, через 9 показатель, 43 коррелирует с 10 (показателем кратковременной памяти (на числа)) и 24 – с высказыванием № 12, характеризующим стиль игры агрессивного игрока, через 36 еще раз с 37 – (косвенная агрессия) и 42 – (чувство вины) как результата осознания проявлений своей агрессивности. Показатель 23 также связан с показателями 24, 28, 29, 33, демонстрирующими проявления агрессивности и в определенной мере объясняющими отрицательную связь основания плеяды с 27 показателем, отрицательно связанным с показателями 28 и 37 и прямо с 34, что подтверждает правдивость ответов спортсменов.

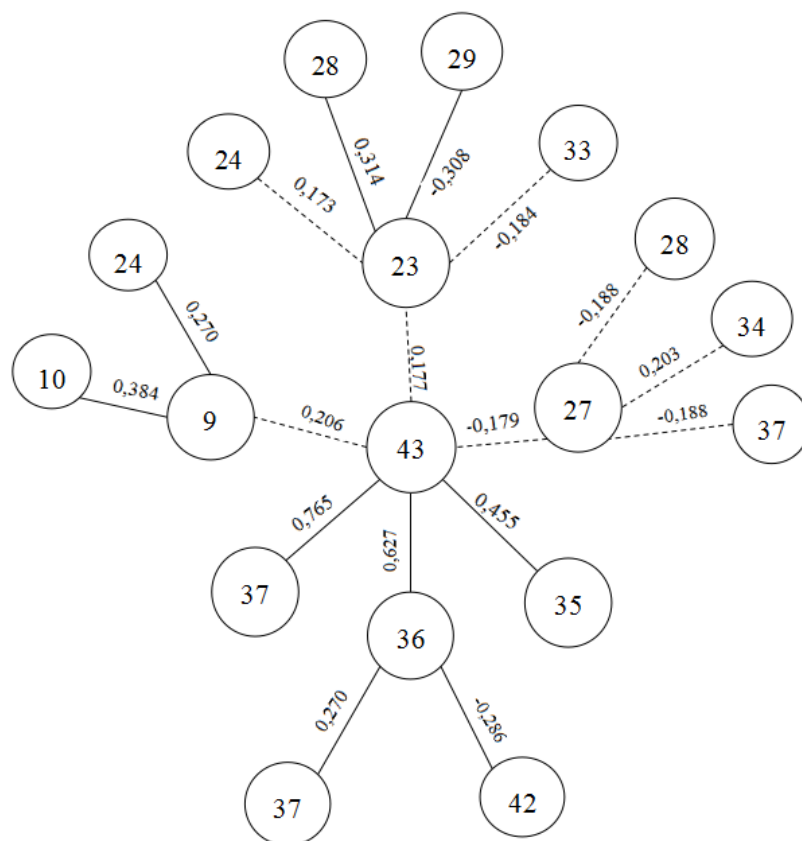


Рисунок 2 – Основание корреляционной плеяды вокруг показателя индекса агрессивности

Примечание: $r = 0,175$, $P < 0,05$; $r = 0,230$, $P < 0,01$;

9 – показатели кратковременной памяти (слова);

10 – показатели кратковременной памяти (числа);

23 – ответ на высказывание № 11 «Если меня оскорбили, я отвечаю ударом»;

24 – ответ на высказывания № 12 «Лучшая защита – нападение»;

27 – ответ на высказывание № 15 «Победа обеспечивается физической, технико-тактической подготовленностью игроков»;

28 – ответ на высказывание № 16 «Чтобы выиграть, нужно фолить исподтишка»;

29 – ответ на высказывание № 17 «Я самый агрессивный игрок, но дома я самый нежный сын и муж»;

33 – ответ на высказывание № 21 «Фол фолу – рознь»;

34 – ответ на высказывание № 22 «Судья должен всегда наказывать, за любой фол»;

35 – показатели физической агрессии (по методике Басса – Дарки);

36 – показатели вербальной агрессии (по методике Басса – Дарки);

37 – показатели косвенной агрессии (по методике Басса – Дарки);

42 – показатели чувства вины (по методике Басса – Дарки);

43 – показатели индекса агрессивности (по методике Басса – Дарки).

В третьей главе «Анализ результатов применения дидактической технологии психотелесного воздействия в тренировочной и соревновательной деятельности» обсуждается формирующий эксперимент (далее – ФЭ), в котором апробировалась разработанная пятикомпонентная ДТ ПТВ – самомассаж точки Хэ-Гу (рисунок 3).

Технология понимается как совокупность приемов, способов и их последовательности для достижения поставленной цели. Цель применения технологии определяет содержание ее компонентов и выступает в качестве системообразующего фактора, достижение цели – прогнозируемый и диагностируемый результат применения – механизмом обратной связи, компоненты взаимосвязаны и взаимозависимы. Дидактической она названа потому, что на тренировках испытуемых обучали самомассажу и поэтапному освоению и совершенствованию навыков и умений выполнения спортивных действий. Самомассаж – средство физического воспитания и, одновременно, психотелесное воздействие – способ оптимизации психического состояния.



Рисунок 3 – Структура дидактической технологии психотелесного воздействия

Китайские (15 студентов БГУФК, включенные в экспериментальную группу) и белорусские (12 студентов БГУИР – контрольная группа) студенты, принявшие участие в ФЭ, по результатам антропометрии, показателям возраста, спортивной квалификации, выполнения теста APHERD на исходном срезе значимо не различались – уровень их технической подготовленности оказался одинаково слабым, что позволило считать группы эквивалентными по подготовленности. Обе команды были подвергнуты психологическому тестированию одинаковыми методиками.

В *первой серии* ФЭ была собрана команда, баскетболисты 4 раза в неделю играли между собой (пятерками игроков), было осуществлено исходное тестирование. Во *второй* применялась дидактическая технология психотелесного воздействия,

команда тренировалась 4 раза в неделю, училась самомассажу точки Хэ-Гу. Научившись, то есть осознавая возможность саморегуляции, вначале в течение 2 минут, затем одной, использовала его на тренировках, которые приобрели стандартный характер, включив три части: подготовительную, основную и заключительную. Самомассаж в каждой части реализовывался между упражнениями [5; 13] (таблица 2) – для получения психического отклика стало хватать и меньшего количества времени. Во время тренировки формировались не только навыки выполнения спортивных действий, но и саморегуляции – психического отклика на краткосрочное телесное воздействие. Команда вступила в Непрофессиональную баскетбольную лигу, игры проводились с реальными соперниками

Таблица 2 – Средства физической подготовки, сопровождаемые применением ДТ ПТВ – самомассажа точки Хэ-Гу в процессе тренировки

	№	Задание	Содержание, время выполнения, число игроков
Подготовительная часть (30 мин)	1	Упражнение на растягивание опорно-двигательного аппарата	Самомассаж точки Хэ-Гу (15 с). Упражнение на растягивание опорно-двигательного аппарата: верхнего плечевого пояса, туловища и нижних конечностей (10 мин). 15 игроков
	2	Передвижение спиной вперед, галопом	Самомассаж точки Хэ-Гу (5 с); передвижение спиной вперед в колоннах по всей длине площадки; передвижение в колоннах по всей длине площадки: правым боком от лицевой до середины площадки, левым боком – от середины площадки и до противоположной лицевой, (4 мин)
	3	Передвижение в защитной стойке, с выпрыгиванием вверх	Самомассаж точки Хэ-Гу (5 с). В защитной стойке (основная стойка баскетболиста), с выпрыгиванием вверх (4 мин)
	4	Техника ведения мяча	Самомассаж точки Хэ-Гу (5 с). Совершенствование техники ведения мяча передвигаясь змейкой лицом вперед по всей длине площадки в колоннах (4 мин)
	5	Передача и ловля мяча двумя руками от груди и с отскоком от пола	Самомассаж точки Хэ-Гу (5 с). Передача, ловля мяча двумя руками от груди и с отскоком, передвигаясь в парах по всей длине площадки (по 4 мин)
	6	Передача мяча двумя руками от плеча: сверху и снизу	Самомассаж точки Хэ-Гу (5 с). Передача мяча двумя руками от плеча, сверху и снизу, передвигаясь в парах по всей длине площадки (4 мин)
Основная часть (50 мин)	7	Взаимодействие в тройках с использованием заслона и без него	Самомассаж точки Хэ-Гу (5 с). Взаимодействие в тройках с использованием заслона и без него (8 мин). Тройки располагаются за лицевой линией. По свистку, первая тройка начинает упражнение от лицевой до противоположной лицевой с атакой противоположного кольца: передача мяча в одну сторону и постановка заслона в другую сторону с атакой кольца. Вторая тройка начинает после того, как первая пересекла среднюю линию. Остальные тройки, ожидая своей очереди, выполняют самомассаж точки Хэ-Гу. Первая и вторая тройки самомассаж реализуют после выполнения атаки противоположного кольца

Продолжение таблицы 2

	№	Задание	Содержание, время выполнения, число игроков
Основная часть (50 мин)	8	Взаимодействие в четверках с использованием заслона и без него	Самомассаж точки Хэ-Гу (5 с). Взаимодействие в четверках с использованием заслона и без него (передача мяча в одну сторону и постановка заслона в другую сторону) с атакой кольца (8 мин). Четверки располагаются за лицевой линией. По свистку первая четверка начинает упражнение от лицевой до противоположной лицевой с атакой противоположного кольца: передача мяча в одну сторону и постановка заслона в другую сторону с атакой кольца. Вторая четверка начинает после того, как первая пересекла среднюю линию. Остальные четверки, ожидая своей очереди, выполняют самомассаж точки Хэ-Гу. Первая и вторая четверки самомассаж точки Хэ-Гу реализуют после выполнения атаки противоположного кольца
	9	Взаимодействие в пятерках с использованием заслона и без	Самомассаж точки Хэ-Гу (5 с). Взаимодействие в пятерках с использованием заслона и без него (передача мяча в одну сторону и постановка заслона в другую сторону) с атакой кольца (8 мин). Пятерки располагаются за лицевой линией. По свистку, первая пятерка начинает упражнение от лицевой до противоположной лицевой с атакой противоположного кольца: передача мяча в одну сторону и постановка заслона в другую сторону с атакой кольца. Вторая пятерка начинает после того, как первая выполнила атаку на противоположном кольце. Первая пятерка, выполнив упражнение, реализует самомассаж точки Хэ-Гу, вторая пятерка выполняет самомассаж в ожидании своей очереди
	10	Отработка технико-тактических взаимодействий на одно и на два кольца	Самомассаж точки Хэ-Гу (5 с). Отработка технико-тактических взаимодействий на одно и на два кольца 3 на 3 (8 мин)
	11	Отработка технико-тактических взаимодействий на одно и на два кольца	Самомассаж точки Хэ-Гу (5 с). Отработка технико-тактических взаимодействий на одно и на два кольца 4 на 4 (8 мин)
	12	Отработка технико-тактических взаимодействий на одно и на два кольца	Самомассаж точки Хэ-Гу (5 с). Отработка технико-тактических взаимодействий на одно и на два кольца 5 на 5 (8 мин)
Заключительная часть	13	Бросок мяча с места (штрафной бросок)	Самомассаж точки Хэ-Гу (15 с). Бросок мяча с места (штрафной бросок) (10 мин)
	14	Бросок мяча с точек	Самомассаж точки Хэ-Гу (5 с). Бросок мяча с точек различных точек (10 мин)
	15	Бросок мяча трехочковый	Самомассаж точки Хэ-Гу (5 с). Бросок мяча из-за трехочковой линии (10 мин)
	16	Упражнения на растягивание	Самомассаж точки Хэ-Гу (25 с). Упражнения на растягивание (10 мин)

В *третьей серии* – тренировки проводились аналогично, 3 раза в неделю, самомассаж точки Хэ-Гу реализовывался только в дни игр по схеме: перед разминкой – 1 минута, после разминки – 30 секунд, при замене – 30 секунд, после игры

(факультативно) – еще 2 минуты для релаксации. КГ занималась по графику кафедры физического воспитания (секция баскетбол) БГУИР.

Гарвардский степ-тест спортсмены КГ выполнили значимо лучше ЭГ ($66,50 \pm 3,46$ против $51,87 \pm 1,56$; $P < 0,05$) – функционально они оказались сильнее, слабая и ниже средней физическая работоспособность выявлена у пяти человек против пятнадцати в ЭГ. В исходном срезе белорусы чаще проявляли вербальную ($68,00 \pm 4,96$), косвенную ($62,83 \pm 7,08$) и физическую ($58,66 \pm 5,84$) агрессии, открыто выражая свои чувства. Негативизм ($50,67 \pm 4,47$), чувство вины ($49,87 \pm 4,10$), обида ($47,67 \pm 5,81$), раздражительность ($47,40 \pm 4,02$) и подозрительность ($47,67 \pm 4,91$) чаще выявлялись у китайских баскетболистов, в силу традиций, не проявляющих чувств открыто. Значимые различия выявлены только в оценке вербальной агрессии белорусских баскетболистов ($68,00 \pm 4,96$ против $47,47 \pm 3,57$ китайских) и их индекса агрессивности ($63,80 \pm 4,05$ против $48,78 \pm 2,66$ китайских). В ответах на 22 вопроса авторской анкеты, переведенной автором на китайский язык для китайских спортсменов, продемонстрировано наличие значимых и незначимых различий, объясняемых скорее культурологическими особенностями и выработанным на уровне навыков стилем игры спортсменов обеих команд, нежели природной агрессивностью, и в целом подтвердили результаты выполнения методики Басса – Дарки.

Самомассажу точки Хэ-Гу баскетболистов ЭГ обучали методами рассказа и показа в течение двух академических часов первой тренировки во второй серии формирующего эксперимента. Им объяснили пользу самомассажа для оптимизации психического состояния, указав на активацию неспецифических защитно-приспособительных реакций организма. Активные точки имеют опосредованные связи с внутренними органами, массаж способствует изменению их функционального состояния и состояния соответствующих нервных клеток мозга, поэтому массировать следует точки на обеих руках. Время самомассажа было установлено в 1 минуту на каждую руку на основании пульсометрии и результатов бесед с игроками при варьировании временем во второй серии. Значимое ($P < 0,05$) снижение в третьей серии формирующего эксперимента количества допущенных игроками фолов ($13,86 \pm 1,82$ против $19,30 \pm 1,25$ во второй) свидетельствует о позитивном влиянии самомассажа на психическое состояние игроков [5; 6; 13].

Регулярные тренировки по 120 минут 3 раза в неделю и регулярные игры в рамках Непрофессиональной баскетбольной лиги с разными по уровню подготовленности соперниками принесли свои плоды. Сопоставление результатов итогового и исходного срезов выполнения теста APHERD китайскими ($7,33 \pm 0,37$ против $4,20 \pm 0,30$) и белорусскими ($8,00 \pm 0,35$ против $4,58 \pm 0,35$) баскетболистами оказались незначимыми между группами, но внутри групп они значимы – подготовленность повысилась в обеих группах. Сопоставление результатов итогового и исходного тестирования внимания, памяти и мышления продемонстрировало сходную картину: баскетболисты обеих групп значимо повысили свои результаты (зависимые выборки) по всем тестам, но между группами (независимые выборки) сохранились, в целом, незначимые различия. Произошли изменения в результатах исходного и итогового тестирования методикой Басса – Дарки. Индекс агрессивности сохранил значимые различия в пользу белорусских баскетболистов, хотя значимо снизился в обеих командах.

В ЭГ значимо снизились более высокие в исходном тестировании, чем в КГ, показатели раздражительности, негативизма и чувства вины. Свою роль сыграл сформированный, благодаря применению ДТ ПТВ, навык саморегуляции – самомассаж точки Хэ-Гу. [4; 11; 12; 30; 31].

Заключение

Основные научные результаты диссертации

1. Определено, что подготовка спортсмена – четырехкомпонентная система, включающая физическую, условно разделяемую на общую и специальную, техническую, тактическую и психологическую (общую и специальную) подготовки к спортивной деятельности. Системообразующим фактором системы спортивной подготовки спортсмена выступает психологическая подготовка, механизмом обратной связи становится психологическая подготовленность, поддерживающая высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности, обеспечивающая готовность как активно-действенное состояние спортсмена. Готовность обеспечивает эффективную реализацию баскетболистами спортивных действий в рамках правил в быстро сменяющихся игровых ситуациях, определяемых лимитированным временным регламентом. Четыре компонента системы подготовки обладают связями координации и субординации. Общая физическая подготовка, направленная на повышение функциональных возможностей и формирование физических качеств, горизонтально связана с технической подготовкой, направленной на формирование корректных навыков, фундирует специальную физическую и тактическую подготовки, также связанные горизонтально. Вертикальная связь существует между общей физической и технической и между специальной физической и тактической подготовками. Эффективная психологическая подготовка определяет формирование быстроты реакции, совершенствования переключения и распределения внимания, специализированных восприятий (чувства пространства, дистанции, времени, мяча, кольца), оперативного мышления [6].

Баскетбол – контактный командный вид спорта, отличающийся от других игр большим количественным показателем конечного результата в пользу одной из команд. Наличие игровых амплуа (защитник, нападающий, центровый), функционально различающих игроков, делает игру стратегически интересной, яркой, непредсказуемой. Баскетбол способствует развитию специальных физических качеств: скоростно-силовых, координационных, выносливости [2; 7].

В древнем Китае игры в мяч использовались и как профессионально-прикладная подготовка, соревнования, и как развлечение с музыкальным сопровождением [7; 14; 15; 17]. С момента создания баскетбола в 1891 году и появления первых правил в 1932 году грубая игра всегда наказывалась присуждением очка команде соперника или удалением игрока с площадки за три полученных фола. В баскетболе нормативная агрессия предусмотрена правилами игры, ибо это контактный командный вид спорта [3; 22]. Игроки двигаются по площадке с большой скоростью, избежать персонального контакта сложно. Игрок может получить персональный фол в результате блокировки, столкновения, толчка, неправильной опеки, задержания, при неправильном заслоне, неправильном использовании рук, что рассматривается нормативной агрессией.

Ненормативная агрессия – действия, соответствующие нарушению правил игры и зафиксированные фолом (техническим, неспортивным, дисквалифицирующим) [2; 18]. Правила баскетбола совершенствовались и ужесточались для того, чтобы игра вызывала интерес у зрителей и спортсменов, сохраняла и увеличивала свой динамизм и зрелищность. Сокращалось время владения мячом, предоставляя возможность участия не только высокорослым, но и низкорослым игрокам, более подвижным, быстрым, сообразительным, стимулируя совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов [19; 20].

Общепринятой теории агрессии не существует, сосуществуют теория инстинкта, «фрустрации-агрессии», социального научения, к которой близка модель агрессивного поведения и переноса возбуждения, и ряд других, модифицирующих вышеназванные. Общепринятыми считаются разграничения агрессии как психического состояния и агрессивности как свойства личности. При дифференциации агрессии на доброкачественную и злокачественную, инструментальную и враждебную первые относятся к агрессии, а вторые – к агрессивности [1; 16; 27; 31].

2. Обосновано применение оперативных педагогических воздействий во время соревнований, фундированных результатами выявленных различий в проявлении форм агрессии китайскими и белорусскими баскетболистами, их взаимосвязей с количеством фолов и успешностью соревновательной деятельности [27; 29]. Проявления агрессии игроками, проводящими много времени на скамейке запасных, объясняется их «перегоранием», потерей уверенности в своих силах [8; 9; 10; 28].

Исходя из возможности трансформации психических состояний в свойства личности, многократно повторяющаяся агрессия может стать агрессивностью, сформировавшейся в процессе занятий баскетболом, характеризуемым жестким контактом, в котором нормативная агрессия не запрещена [2]. О проявлении агрессивности можно судить по количеству грубых нарушений правил игроками, выходящими на площадку на короткое время, что выявлено в ходе анализа протоколов [2; 3; 18].

Индекс агрессивности белорусских баскетболистов значимо превосходит этот показатель у представителей китайских команд, физическую и косвенную агрессии они проявляют открыто, китайские баскетболисты подозрительность и негативизм не демонстрируют, и те, и другие испытывают чувство вины и обиду [4; 23; 24; 25; 26; 30]. Формы агрессии, проявляемой китайскими баскетболистами, взаимосвязаны с результатами анкетирования, показателями памяти (оперативной), что позволяет им антиципировать игровую ситуацию [12]. С показателем обиды коррелирует показатель устойчивости внимания, что косвенно подтверждает не очень высокую квалификацию респондентов. С физической агрессией положительно взаимосвязаны показатели роста и игрового амплуа, отрицательно – массы тела, что подтверждается и результатами самооценивания [21]. Показатель раздражительности по самооценкам, отрицательно коррелирует с возрастом, что объяснимо – нервная система еще не расшатана. Индекс агрессивности естественно коррелирует с остальными показателями методики Басса – Дарки и практически со

всеми высказываниями авторской анкеты, что доказывает ее валидность и возможность использования на практике [24; 25; 27].

3. Установлено, что основанная на китайских системах психотелесного воздействия, сущность которых – влияние на психику через тело (1), и на тело через психику (2), дидактическая технология – самомассаж точки Хэ-Гу относится к первому типу воздействия. Активные точки имеют опосредованные связи с внутренними органами, массаж способствует изменению их функционального состояния и состояния соответствующих нервных клеток мозга – субстрата психического отражения [5; 6; 13]. Точка Хэ-Гу, находящаяся на пересечении линий указательного и большого пальцев в кожной складке, была выбрана как наиболее доступная и удобная для самомассажа в стрессогенной обстановке соревнований. Время самомассажа было установлено экспериментальным путем – варьированием времени при сопоставлении исходной и итоговой пульсометрии [4].

Дидактическая технология психотелесного воздействия, разработана и экспериментально апробирована в формирующем эксперименте. Во второй серии ДТ ПТВ применялась на тренировках и соревнованиях [5; 13]. В третьей серии – только перед играми [6; 28]. Во втором сезоне команда китайских баскетболистов стала играть лучше, ибо компоненты системы подготовки взаимосвязаны – год тренировок и игры первого сезона сыграли свою роль в совершенствовании физической, технической и тактической подготовленности спортсменов – значимо повысились результаты выполнения теста APHERD [11]. самомассаж для стимуляции возбуждения, либо успокоения выступил элементом подготовки психологической – доступной спортсменам методикой саморегуляции психического состояния, оптимизация которого косвенно подтверждается нормализацией частоты сердечных сокращений [4; 31].

Количество фолов, «заработанных» командой китайских студентов в соревнованиях, оказалось значимо меньшим, чем в предыдущем сезоне. В беседах баскетболисты подтвердили положительное влияние ДТ ПТВ на их психическое состояние, в частности минимизацию проявления спортивной злости во время игры [28; 31].

Рекомендации по практическому использованию результатов

Для оптимизации своего психического состояния спортсменам-баскетболистам следует:

согреть пальцы, потирая ладони 10–15 секунд, для улучшения кровообращения в них;

надавить на точку Хэ-Гу сначала на правой руке большим пальцем левой и массировать ее не менее 60 секунд;

надавить на точку Хэ-Гу на левой руке большим пальцем правой и массировать ее не менее 60 секунд. Надавливание на активную точку должно сопровождаться двумя вращательными движениями в секунду.

Воздействия могут быть разной интенсивности и продолжительности в зависимости от цели массажа: возбуждения или успокоения. Для возбуждения рекомендуется несильное нажатие, вызывающее чувство удовольствия. Успокоение достигается сильным раздражением, вплоть до ноющей боли либо болезненных ощущений для повышения тонуса.

На *тренировке* самомассаж точки Хэ-Гу чередуется с упражнениями, варьируемыми тренером, проводится по схеме:

в течение 15 сек, проводится перед началом *подготовительной* части (30 мин); самомассажем сопровождается и завершение каждого упражнения (25 с);

в *основной* части (50 мин) завершение каждого упражнения сопровождается самомассажем по 5 сек (30 с);

в *заключительной* части (40 мин), между упражнениями самомассаж проводится по 5 сек (50 с).

На *соревнованиях* самомассаж точки Хэ-Гу проводится по схеме: перед разминкой – 1 минута, после разминки – 30 с, при замене – 30 с, после игры (факультативно) – 2 минуты для успокоения.

Список публикаций соискателя ученой степени

Статьи в журналах и сборниках, включенных в перечень научных изданий Республики Беларусь для опубликования результатов диссертационного исследования

1. Марищук, Л. В. Агрессия и агрессивность спортсменов / Л. В. Марищук, **Яо Кан** // Ученые записки : сб. рец. науч. трудов / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Бел. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Мн., 2017. – Вып. 20. – С. 108–114.

2. Марищук, Л. В. Персональный фол в баскетболе – проявление агрессии или агрессивности? / Л. В. Марищук, А. А. Быкова, **Яо Кан** // Ученые записки : сб. рец. науч. трудов / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Бел. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Мн., 2017. – Вып. 20. – С. 101–108.

3. Марищук, Л. В. Проявление нормативной агрессии в современном баскетболе (на примере игры баскетболистов Беларуси и Китая) / Л. В. Марищук, А. А. Быкова, **Яо Кан** // Прикладная спортивная наука. – 2017. – № 2 (6). – С. 20–25.

4. Марищук, Л. В. Использование точки Хэ-Гу для оптимизации проявлений агрессии баскетболистами из китайских провинций и минской команды / Л. В. Марищук, А. А. Быкова, **Яо Кан** // Мир спорта. – 2022. – № 4 (89) – С. 65–70.

5. Кан, Яо. К вопросу о применении технологии психотелесного воздействия с баскетболистами-разрядниками / Яо Кан // Ученые записки : сб. науч. трудов / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Бел. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Мн., 2025. – Вып. 28. – С. 111–120.

6. Кан Яо. Психологическая подготовка как важная часть подготовки спортсмена – баскетболиста / Яо Кан // Мир спорта. – 2025. – № 1 (98) – С. 37–43.

Статьи в сборниках научных трудов и научных журналах

7. Кан Яо. Истоки зарождения футбола в Китае // Науч. исследования и разработки в спорте : вестник аспирантуры и докторантуры. Вып. 25 / НГУФКиЗ им. П. Ф. Лесгафта ; под ред. Е. Н. Медведевой. – СПб, 2017. – С. 31–36.

8. Марищук, Л. В. К вопросу о самооценке проявлений агрессии китайскими баскетболистами / Л. В. Марищук, А. А. Быкова, **Яо Кан** // Актуальные проблемы огневой тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки: сб. статей Междунар. науч.-метод. конф. Могилев, 16 ноября 2018 ; МВД РБ УО Могилевский ин-т МВД РБ ; редкол. : Ю. П. Шкаплеров (гл. ред.) [и др.]. – Могилев, 2019. – С. 25–28.

9. Марищук, Л. В. К вопросу о проявлении агрессивного поведения у спортсменов из китайских провинций и минской команды с игровым амплуа «центровые» / Л. В. Марищук, А. А. Быкова, **Яо Кан** // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии: сб. науч. ст. ГрГУ им. Янки Купалы ; редкол. : А. К. Лушневский (гл. ред.) [и др.]. – Гродно, 2020. – С. 203–207.

10. Марищук, Л. В. К вопросу об агрессивности и работоспособности / Л. В. Марищук, А. А. Быкова, **Яо Кан** // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии: сб. науч. статей / ГрГУ им. Янки Купалы ; редкол. : А. К. Лушневский (гл. ред.) [и др.]. – Гродно, 2022 г. – С.184–187.

11. Марищук, Л. В. О некоторых изменениях результатов тестирования китайских и белорусских баскетболистов, использовавших массаж точки Хэ-Гу / Л. В. Марищук, **Яо Кан** // Психологические аспекты развития личности в онтогенезе : сб. науч. статей / ГрГУ им. Янки Купалы ; редкол: Л. М. Даукша, А. И. Янчий. – Гродно, 2024. – 97 с. – Деп. в ГрГУ им. Янки Купалы 23.12.2024, № 0042/23122024. – С. 49–56.

12. Марищук, Л. В. О некоторых взаимосвязях показателей агрессии и агрессивности и самооценками этих качеств китайскими баскетболистами / Л. В. Марищук, А. А. Быкова, **Яо Кан** // Совершенствование системы подготовки кадров в высшем учебном заведении: направления и технологии: сб. науч. статей / ГрГУ им. Я. Купалы ; редкол. : А. К. Лушневский (гл. ред.) [и др.]. – Гродно, 2024. – С. 212–215.

13. Марищук, Л. В. Применение дидактической технологии психотелесного воздействия в спортивной подготовке баскетболистов / Л. В. Марищук, **Яо Кан** // Психологические аспекты развития личности в онтогенезе : сб. науч. статей / ГрГУ им. Янки Купалы ; редкол. : Л. М. Даукша, А. И. Янчий. – Гродно, 2025. – С. 56–65 (85 с.) – Деп. в ГрГУ им. Янки Купалы 24.12.2025, № 0040/24122025. – <https://doi.org/10.52275/0040-24-12-2025>.

Статьи в сборниках материалов научных конференций

14. Марищук, Л. В. Несколько слов об игре в мяч в Древнем Китае и агрессивности / Л. В. Марищук, А. А. Быкова, **Яо Кан** // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год, Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г.: в 4 ч. / Бел. гос. ун-т физ. культуры; редкол. : Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Мн. : БГУФК, 2017. – Ч. 2. – С. 269–272.

15. Марищук, Л. В. Агрессия и агрессивность спортсменов / Л. В. Марищук, **Кан Яо** // Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы Междунар. науч. конгресса. Минск, 18–20 апреля 2018. : в 2 ч. / Бел. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк [и др.]. – Мн. : БГУФК, 2018. – Ч. 1. – С. 158–160.

16. Марищук, Л. В. К вопросу о физической подготовке сотрудников милиции в Китайской Народной Республике / Л. В. Марищук, **Кан Яо** // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии: Материалы X Междунар. науч. конф. Гродно, 14–15 ноября 2018. / Гродн. гос. ун-т. : А. К. Лушневский [и др.] – Гродно, 2018. – С. 213–216.

17. Марищук, Л. В. Об агрессивности и игре в мяч в древнем Китае / Л. В. Марищук, **Яо Кан** // Физическая культура и здоровье молодежи: XIV Всероссийская научно-практическая конференция. Санкт-Петербург, 29 марта 2018. – СПб, 2018. – С. 69–70.

18. Марищук, Л. В. Персональный фол в баскетболе – проявление агрессии или агрессивности / Л. В. Марищук, **Яо Кан** // Проблемы формирования готовности военнослужащих и сотрудников государственных органов системы обеспечения государственной безопасности Республики Беларусь по применению физической силы : материалы республиканского науч.-метод. семинара. Минск, 30 марта 2018. – Мн., 2018. – С.37–39.

19. Марищук, Л. В. К вопросу о проявлении видов агрессии у белорусских и китайских баскетболистов / Л. В. Марищук, А. А. Быкова, **Кан Яо**// Обеспечение пограничной безопасности и охрана государственной границы Республики Беларусь: теория и практика : материалы VIII Респ. науч.-практ. конф. Минск, 23 апреля 2019 / ГУО «ИПС РБ» ; редкол. : В. П. Вишневецкая [и др.]. – Мн., 2019. – С. 90–93.

20. Марищук, Л. В. К вопросу о «чистом» от допинга виде спорта – баскетболе / Л. В. Марищук, А. А. Быкова, **Кан Яо**// «Спорт, человек, здоровье»: Материалы IX Междунар. науч. конгресса. Санкт-Петербург, 25–27 апреля 2019/. – СПб, 2019. – С. 219–221.

21. Марищук, Л. В. Специфика проявления агрессии китайскими баскетболистами / Л. В. Марищук, А. А. Быкова, **Кан Яо** // Физическая культура и здоровье молодежи : материалы XV Всерос. науч. практ. конф. Санкт-Петербург, 28 марта 2019. / СПбГУП – СПб, 2019. – С. 53–55.

22. Кан Яо Факторы, связанные с агрессивным поведением на баскетбольной площадке / Кан Яо // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXV Междунар. науч. конгр., Минск, 15–17 окт. 2020. / Бел. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Мн. : БГУФК, 2020. – С. 390–396.

23. Марищук, Л. В. К вопросу об оценке агрессии белорусскими баскетболистами с различными игровыми амплуа / Л. В. Марищук, А. А. Быкова, **Кан Яо** // Физическая культура и здоровье молодежи : XVI Всероссийская научно-практическая конференция. Санкт-Петербург, 27 марта 2020. / СПбГУП – СПб, 2020. – С. 109–110.

24. Марищук, Л. В. К вопросу общения и взаимодействия в баскетболе / Л. В. Марищук, А. А. Быкова, **Яо Кан** // «Спорт, человек, здоровье»: Материалы X Междунар. науч. конгресса. Санкт-Петербург, 8–10 декабря 2021. / под ред. В. А. Таймазова. – СПб : Изд-во Олимп, 2021. – С. 267–269.

25. Марищук, Л. В. Отношение спортсменов из китайских провинций и минской команды к игре баскетбол / Л. В. Марищук, А. А. Быкова, **Яо Кан** // Физическая культура и здоровье молодежи : XVII Всерос. научн.-практ. конф. Санкт-Петербург 19 февраля 2021 г. / СПбГУП – СПб, 2021. – С. 64 – 66.

26. Марищук, Л. В. К вопросу о видах агрессивных реакций у баскетболистов с различными спортивными квалификациями / Л. В. Марищук, А. А. Быкова, **Яо Кан** // Физическая культура и здоровье молодежи : XVIII Всерос. научн.-практ. конф. Санкт-Петербург 18 февраля 2022 г. / СПбГУП – СПб, 2022. – С.50 – 51.

27. Марищук, Л. В. Агрессия баскетболиста – порождение его страха? / Л. В. Марищук, А. А. Быкова, **Яо Кан** // Физическая культура и здоровье молодежи : XIX Всерос. научн.-практ. конф. Санкт-Петербург 17 февраля 2023 г. / СПбГУП – СПб, 2023. – С. 111 – 113.

28. Марищук, Л. В. К вопросу о психических состояниях спортсменов баскетболистов и их влиянии на игровую деятельность / Л. В. Марищук, А. А. Быкова, **Яо Кан** // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы II Междунар. науч. практ. конф., посвященной 75-летию кафедры физ. воспитания и спорта БГУ. Минск, 31 января 2023 / БГУ – Мн., 2023 – С. 309–315.

29. Марищук, Л. В. К вопросу о взаимосвязях показателей спортсменов баскетболистов из китайских провинций / Л. В. Марищук, А. А. Быкова, **Яо Кан** // Физическая культура и здоровье молодежи : XX Всерос. научн.-практ. конф. Санкт-Петербург, 16 февраля 2024 г. / СПбГУП – СПб, 2024. – С. 30–32.

30. Марищук, Л. В. К вопросу развития внимания и памяти спортсменов-баскетболистов из китайских провинций / Л. В. Марищук, А. А. Быкова, **Яо Кан** // Физическая культура и здоровье молодежи : XXI Всерос. научн.-практ. конф. Санкт-Петербург, 16 февраля 2025 г. / СПбГУП – СПб, 2025. – С. 81–83.

31. Марищук, Л. В. Самомассаж как средство саморегуляции баскетболистов китайской команды / Л. В. Марищук, А. А. Быкова, **Кан Яо** // XII Междунар. научн. конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ». Санкт-Петербург, 16–18 апреля 2025 г. – СПб : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2025. – С. 355–357.

Рэзюмэ

Кан Яо

ВЫКАРЫСТАННЕ ДЫДАКТЫЧНАЙ ТЭХНАЛОГІІ ПСІХАЦЯЛЕСНАГА ЁЗДЗЕЯННЯ Ё СПАРТЫЎНАЙ ПАДРЫХТОЎЦЫ БАСКЕТБАЛІСТАЎ ДЛЯ МІНІМІЗАЦЫІ КОЛЬКАСЦІ ПАРУШЭННЯЎ ПРАВІЛАЎ ГУЛЬНІ

Ключавыя словы: тэхналогія псіхачылеснага ёздзеяння, самамасаж, спартыўная падрыхтоўка, баскетбол, гульнявыя амплуа, рэзультатыўнасць гульні.

Мэта даследвання: тэарэтыка-эксперыментальнае абгрунтаванне эфектыўнасці прымянення дыдактычнай тэхналогіі псіхачылеснага ёздзеяння ё спартыўнай падрыхтоўцы баскетбалістаў для мінімізацыі парушэння правілаў.

Метады даследвання: тэарэтыка-бібліяграфічны аналіз, канстатуючы і фарміруючы эксперыменты, анкетаванне, педагагічнае тэсціраванне, псіхадыягностыка, аналіз дакументаў, метады матэматычнай статыстыкі.

Атрыманыя вынікі і іх навізна: пабудавана сістэма падрыхтаванасці спартсмена, сістэмаўтваральным фактарам якой выступае псіхалагічная падрыхтоўка; удакладнены змест спартыўнай падрыхтоўкі, адзінства і іерархіі фізічнай, тэхнічнай, тактычнай і псіхалагічнай падрыхтовак у баскетболе; канкрэтызаваны паняцці “нарматыўная” і “ненарматыўная агрэсія” і “агрэсіўнасць” у дачыненні да баскетбола; выяўлены адрозненні ё праяўленні форм агрэсіі, узаемасувязі праяўлення агрэсіі з узроўнем развіцця шэрагу псіхічных працэсаў баскетбалістаў; абгрунтавана, распрацавана і апрабавана ё фарміруючым эксперыменце з кітайскімі спартсменамі тэхналогія псіхачылеснага ёздзеяння – самамасаж пункта Хэ-Гу для зніжэння парушэнняў правілаў і павышэння рэзультатыўнасці гульні на аснове ўзаемасувязі фізічнай, тэхнічнай, тактычнай і псіхалагічнай падрыхтаванасці баскетбалістаў.

Рэкамендацыі па выкарыстанні: вынікі даследавання мэтазгодна выкарыстоўваць у вучэбна-трэніровачным працэсе з баскетбалістамі для аптымізацыі аператыўных педагагічных уздзеянняў на стан іх гатоўнасці перад спаборніцтвамі і ё час спаборніцтваў.

Галіна ўжывання: вучэбна-трэніровачны працэс баскетбалістаў розных узроставых груп, якія трэніруюцца ё спартыўных клубах, адукацыйны працэс ва ўстановах адукацыі Кітайскай Народнай Рэспублікі і Рэспублікі Беларусь.

Резюме

Кан Яо

ПРИМЕНЕНИЕ ДИДАКТИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОТЕЛЕСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ ДЛЯ МИНИМИЗАЦИИ КОЛИЧЕСТВА НАРУШЕНИЙ ПРАВИЛ ИГРЫ

Ключевые слова: технология психотелесного воздействия, самомассаж, спортивная подготовка, баскетбол, игровые амплуа, результативность игры.

Цель исследования: теоретико-экспериментальное обоснование эффективности применения дидактической технологии психотелесного воздействия в спортивной подготовке баскетболистов для минимизации нарушения правил.

Методы исследования: теоретико-библиографический анализ, констатирующий и формирующий эксперименты, анкетирование, педагогическое тестирование, психодиагностика, анализ документов, методы математической статистики.

Полученные результаты и их новизна: построена система подготовленности спортсмена, системообразующим фактором которой выступает психологическая подготовка; уточнено содержание спортивной подготовки, единства и иерархии физической, технической, тактической и психологической подготовок в баскетболе; конкретизированы понятия «нормативная» и «ненормативная агрессия» и «агрессивность» применительно к баскетболу; выявлены различия в проявлении форм агрессии, взаимосвязи проявления агрессии с уровнем развития ряда психических процессов баскетболистов; обоснована, разработана и апробирована в формирующем эксперименте с китайскими спортсменами технология психотелесного воздействия – самомассаж точки Хэ-Гу для снижения нарушений правил и повышения результативности игры на основе взаимосвязи физической, технической, тактической и психологической подготовленности баскетболистов.

Рекомендации по использованию: результаты исследования целесообразно использовать в учебно-тренировочном процессе с баскетболистами для оптимизации оперативных педагогических воздействий на состояние их готовности перед и во время соревнований.

Область применения: учебно-тренировочный процесс баскетболистов различных возрастных групп, тренирующихся в спортивных клубах, образовательный процесс в учреждениях образования Китайской Народной Республики и Республики Беларусь.

SUMMARY

Kang Yao

APPLICATION OF A SOMATIC-PSYCHOLOGICAL DIDACTIC TECHNIQUE IN BASKETBALL SPORTS TRAINING TO MINIMIZE RULE VIOLATIONS

Keywords: somatic-psychological influence technique, self-massage, sports training, basketball, playing roles, game performance.

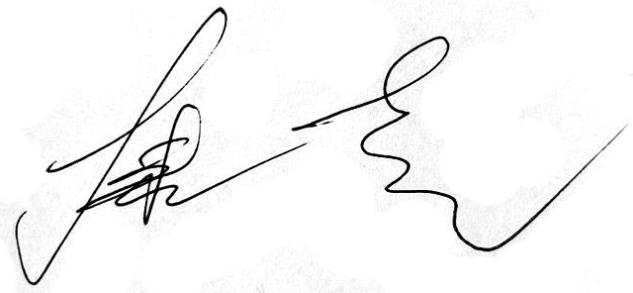
The purpose of the study: theoretical and experimental substantiation of the effectiveness of applying a somatic-psychological didactic technique in basketball sports training to minimize rule violations.

Research methods: theoretical and bibliographic analysis, diagnostic and formative experiments, questionnaires, pedagogical testing, psychodiagnostics, document analysis, methods of mathematical statistics.

Obtained results and their novelty: a system of athlete preparedness has been built, with psychological training as the system-forming factor; the content of sports training – the unity and hierarchy of physical, technical, tactical, and psychological training in basketball – has been clarified; the concepts of “normative” and “non-normative aggression” and “aggressiveness” as applied to basketball have been specified; differences in the manifestation of forms of aggression and the relationship between aggression and the level of development of certain mental processes in basketball players have been identified; a somatic-psychological influence technique – self-massage of the He-Gu point – has been substantiated, developed, and tested in a formative experiment with Chinese athletes to reduce rule violations and improve game performance based on the interrelationship of physical, technical, tactical, and psychological preparedness of basketball players.

Recommendations for use: the research results are advisable to use in the training process with basketball players to optimize operational pedagogical interventions aimed at their state of readiness before and during competitions.

Application area: the training process of basketball players of various age groups in sports clubs; the educational process in educational institutions of the People’s Republic of China and the Republic of Belarus.



Подписано в печать 11.05.2026. Формат 60×84/16. Бумага офисная.
Цифровая печать. Усл. печ. л. 1,61. Уч.-изд. л. 1,75. Тираж 60 экз. Заказ 61.

Отпечатано с готового оригинал-макета в редакционно-издательском отделе
учреждения образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.