

К ВОПРОСУ О ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ СПОРТСМЕНОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ И ИХ ВЛИЯНИИ НА ИГРОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Л. В. Маришук¹, А. А. Быкова², Кан Яо³

¹*Российский государственный социальный университет (филиал в Минске),
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: marichshuk@yandex.ru*

²*Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: khatenovskaj@mail.ru*

³*Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: kangyao@yandex.ru*

В статье дается характеристика психических состояний, проявление которых неизбежно в момент как предстартовый, так и соревновательный. Поскольку баскетбол привлекателен динамичностью, быстрой сменой игровых ситуаций, описаны эмоциональные переживания, которые могут возникать в игре. Дается классификация эмоций; рассмотрены «фундаментальные» эмоции с кратким описанием каждой. Представлены результаты анкетирования спортсменов-баскетболистов, направленного на выявление страха у игроков и превалирующих у них проявлений агрессии.

Psychical states characteristics which appeared before starts and during a competition represented in this article. Basket-ball is attracted by its dynamics, rapid changing of game situation, so changed emotional experience appearing during the game. Classification of emotions and “fundamental” emotions with its brief characteristics` analyzed. Some results of sportsmen questioning about their sense of terror and aggression manifestations prevailed.

Ключевые слова: баскетбол; психические состояния, страх; эмоции; агрессия.

Keywords: basket-ball, psychical state, horror, emotions, aggression

Баскетбол – контактный командный вид спорта, регулируемый правилами игры, характеризуемый быстрой сменой игровых ситуаций, вызывающих у игроков разнообразные чувства и эмоции, влияющих на игровую деятельность. Эмоции – отражение отношения в форме переживания, являются постоянными спутниками человека. Эмоции классифицируются на стенические – переживания, повышающие жизнедеятельность организма, вызывающие подъем, бодрость, возбуждение и астенические – переживания, снижающие активность, дезорганизуя деятельность, вызывающие подавленность, уныние. Подчеркнем, что независимо от знака (позитивные, негативные), эмоции могут быть и стеническими, и астеническими. Чувства – сложная форма отражения, обобщающая эмоциональное отношение и понятие [1].

Характер и содержание эмоциональных переживаний определяются эмоционально-волевой устойчивостью спортсмена, его спортивной формой, составом участников соревнования, опытом его соревновательной

деятельности, формирующей умение регулировать неблагоприятные состояния. Новички, не умеющие управлять психическими состояниями, поддаваясь аффекту, что способствует снижению внимания, перестают контролировать свои действия, что неминуемо приводит к неудачам, выраженным в технико-тактических ошибках и нарушениях правил. Своеобразие и сила переживаний связаны со значимостью соревнования, с желанием выиграть, одержать победу.

Психические состояния спортсменов начинают изменяться задолго до начала соревнований, независимо от уровня их подготовленности технической, физической, тактической. Эти состояния называются предстартовыми. Они включают «стартовую самоуспокоенность», характеризующую недооценкой сложности соревновательной борьбы; «боевую готовность» – стремление вести борьбу в полную силу, до конца бороться за победу; «стартовую лихорадку» при наличии достаточно выраженных сомнений в успехе, вслед за которой, а иногда и минуя ее, развивается «стартовая апатия», характеризующаяся общим понижением функционального и психического состояния, отсутствием желания соревноваться. В момент игры предстартовое состояние сменяется соревновательным состоянием, изменяющимся под воздействием условий, в которых ведется спортивная борьба. Состояния «мертвая точка», «спортивная злость», «спортивная ярость», связанные с мобилизацией функциональных резервов, «спортивный азарт», когда спортсмен идет на применение рискованных приемов характеризуют соревновательное психическое состояние.

Любая игровая ситуация сопровождается эмоциональными переживаниями, выражаемыми в мимике (напряжение мышц лица), например, когда разводящий командует игровую комбинацию, при выполнении штрафного броска, реакция спортсменов на ошибку в игровой ситуации; в пантомимике (жесты) – общение спортсменов на площадке между собой, в непонимании друг друга при выполнении игровой комбинации; в изменении тона голоса (вокалика), особенно характерно для тренеров; в вегетативных проявлениях (побледнении, покраснении лица, изменении частоты дыхания и частоты сердечных сокращений, потливости, треморе и даже изменении состава крови при стрессе).

Рассмотрим основные «фундаментальные» эмоции, проявляющиеся у спортсменов, среди положительных:

интерес – переживание, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний, мотивирующее обучение;

радость – переживание, связанное с возможностью достаточно полного удовлетворения потребности выиграть;

удивление – не имеющая четко выраженного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства, тормозящая все предыдущие эмоции, направляя внимание на объект, его вызвавший.

Среди отрицательных:

печаль, замедляющую физическую и умственную активность, ее причиной может стать неудача в достижении поставленной цели (проигрыш);

гнев – эмоциональное переживание и не всегда приводящее к агрессии, хотя и является одной из составляющих агрессивности;

отвращение – сильное переживание, вызываемое предметами, людьми, обстоятельствами, соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с нравственными, идеологическими или эстетическими принципами и установками;

презрение – возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъектов;

страх – появляющийся при получении информации о возможной угрозе жизненному благополучию;

стыд – выражающийся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков или внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям;

вина – ее переживание – результат самонаказания, сопровождающийся гложущим ощущением собственной неправоты по отношению к другому человеку или самому себе [1].

Известно, что одни спортсмены в момент соревновательной деятельности умеют мобилизовать физические и умственные силы, действия становятся быстрыми и точными, а других в момент соревновательной деятельности как будто парализует, ослабляя их силы. Такое состояние связано с эмоцией страха, снижающей внимание и переживаемой как тревожное предчувствие, беспокойство, приводящее к неуверенности при выполнении технико-тактических действий.

Спортсменам-баскетболистам сборной БГУИР (12 человек) была предложена анкета с 15 высказываниями, посвященными психическому состоянию – страху, которые следовало оценить от 1 (абсолютное несогласие) до 5 (абсолютное согласие) баллов.

Результаты, полученных ответов на высказывания:

№ 12 «Товарищи по команде всегда поддерживают меня, даже если я допускаю ошибку» ($4,16 \pm 0,26$).

№ 14 «Я готов терпеть боль, лишь бы выйти на площадку» ($4,50 \pm 0,17$).

№ 15 «У меня нет страха перед игрой, даже если я не очень хорошо себя чувствую» ($4,50 \pm 0,26$) балла, свидетельствуют об отсутствии страха.

Ряд других высказываний № 1 – «Я боюсь играть потому, что...»:

1) будет ругаться тренер ($1,50 \pm 0,35$);

2) боюсь тренера ($1,41 \pm 0,26$);

3) тренер унижает и обзывается ($1,25 \pm 0,26$);

4) тренер может ударить за неверное движение ($1,16 \pm 0,17$) также подтверждают отсутствие страха у спортсменов.

Не согласны они и с вариантами ответов № 2: «Я боюсь выходить на площадку потому, что...»

а) партнеры по команде могут оскорбить за неверное движение ($1,50 \pm 0,26$);

б) отчитать после игры, вспомнив все мои ошибки, ($1,50 \pm 0,26$).

Не страшатся они и «...соперника по уровню подготовленности сильнее меня» ($1,83 \pm 0,35$ балла) – № 3 и № 4 – «опасаюсь за свое физическое здоровье»:

а) боюсь быть травмированным ($1,83 \pm 0,35$);

б) помню предыдущую травму (было больно) ($1,66 \pm 0,26$);

в) не хочу снова испытать эту боль ($1,75 \pm 0,35$). Мы ожидали более высоких баллов.

Высказывание № 5 – «...не получают некоторые технические приемы», требовало их перечисления, но спортсмены этого не сделали. Объяснением чему может быть незнание техники баскетбола и термина «технические приемы», что естественно для лиц, обучающихся информационным технологиям.

Не согласны спортсмены с высказыванием:

№ 6 «... не уверен в своих силах» ($1,50 \pm 0,26$ балла);

№ 7 «... когда игру приходят смотреть мои друзья (родственники):

а) не соответствовать их ожиданиям ($1,58 \pm 0,26$ балла);

б) критики с их стороны ($1,41 \pm 0,26$ балла);

в) издевок со стороны товарищей по команде ($1,08 \pm 0,08$ балла);

г) написать свой вариант ответа – отсутствовал.

Ответы на № 8:

а) я боюсь сыграть плохо, показать себя с нелучшей стороны ($2,00 \pm 0,35$);

б) могут отчислить из команды ($1,25 \pm 0,17$);

в) могут не выпускать со скамейки запасных ($1,83 \pm 0,35$);

г) боюсь заразиться коронавирусом ($1,00 \pm 0,00$);

д) могут не пригласить в команду более высокого уровня ($1,00 \pm 0,00$).

Выражают несогласие, равно как и № 9 «Проблемы в семье приводят к постоянным ошибкам на площадке» ($1,75 \pm 0,26$ балла).

Ответы на №10 «... у меня что-то (рука, нога, спина) постоянно болит, и тренер может отстранить меня от игры и от тренировок» ($1,33 \pm 0,26$ балла) подтверждают, что их не пугает и физическое недомогание.

Затруднились спортсмены оценить высказывание № 11 «Мне все равно как ведет себя тренер, лишь бы выйти на площадку и играть» ($3,41 \pm 0,35$) и № 13 «На площадке я забываю о семейных дрязгах» – $3,25 \pm 0,35$, что показало достаточную их стрессоустойчивость.

Объяснением полученных результатов выступают возрастные особенности испытуемых, недостаточно серьезное отношение к событиям, происходящим как вне соревнований, так и в момент игры, ибо сборная БГУИР в полном составе принимает участие только в межвузовских соревнованиях. После их завершения часть спортсменов возвращается в свои клубы г. Минска, остальные игроки остаются тренироваться в БГУИРе до следующих соревнований.

Определив отсутствие у спортсменов страха, который может служить основанием для проявления агрессии как психического состояния, но фиксируя ее проявления в игре, мы задались целью определить ее объективным методом, а именно, используя с теми же 12 спортсменами сборной БГУИР методику

А. Басса –А. Дарки [2], позволившую выявить вид агрессивной реакции чаще ими проявляемой. Нормативная агрессия, подчеркнем, предусмотрена правилами игры, но может сопровождаться действиями, соответствующими нарушению правил и зафиксированными фолом – агрессией ненормативной, являющейся компонентом эмоции гнева.

Анализ полученных данных позволяет констатировать, что у спортсменов чаще проявляется вербальная агрессия ($68,0 \pm 4,96$) – выражение негативных чувств посредством словесных реакций (проклятия, угрозы, сарказма). Затем по количеству набранных ответов спортсмены проявляют косвенную агрессию ($62,83 \pm 7,08$) – действий неявно направленных на другое лицо или на неодушевленные предметы. Спортсменам свойственно также проявление физической агрессии ($58,66 \pm 5,84$) – использование физической силы против другого лица. Реже спортсмены проявляют негативизм ($45,0 \pm 7,08$) – оппозиционную манеру поведения, проявляющуюся в диапазоне от пассивного неприятия до активного сопротивления и борьбы, но с тренером бороться – себе дороже.

Следующим видом агрессивной реакции является чувство вины, под которым подразумевается негативно окрашенные переживания, связанные с допущенной ошибкой, причиненным вредом, с чувством невыполненного долга, чаще приводящие к снижению самооценки. Спортсменам свойственно испытывать чувство вины, но это аутоагрессия ($43,08 \pm 4,87$).

Обида проявляется спортсменами еще реже ($37,91 \pm 3,45$) – негативное чувство, в основе которого лежат переживания по поводу допущенной по отношению к человеку несправедливости (действительной или вымышленной), непонимания со стороны окружающих, ущемления интересов, задетого чувства собственного достоинства. Раздражительность – повышенная нервозность, возбудимость, готовность к проявлению негативных реакций на незначительные раздражители – еще один вид агрессивной реакции находится на том же уровне ($37,5 \pm 4,78$). Менее всего спортсменам свойственна подозрительность ($33,91 \pm 7,80$) – это сложный комплекс чувств, проявляющийся в широком диапазоне: от недоверия и осторожности по отношению к другим людям до убежденности в том, что они наносят вред.

Повторим, нормативная (инструментальная) агрессия в баскетболе необходима, ненормативную желательно не проявлять. Следовательно, необходимо научить спортсменов управлять агрессией, не поддаваться ей в ситуации стартовой лихорадки, апатии, стресса, страха. Последнее скажется на результативности бросков и умении быстрого включения в игру со «скамейки запасных».

Нами предложена доступная спортсменам методика саморегуляции психического состояния, заключающаяся в массажировании точки Хэ-гу (рисунок) для снятия агрессии либо стимуляции возбуждения. Надавливание на активную точку должно сопровождаться двумя вращательными движениями в секунду [3]. Воздействия могут быть разной интенсивности и продолжительности в зависимости от цели массажа: возбуждения или успокоения. Последнее достигается сильным раздражением вплоть до ноющей

боли либо болезненных ощущений для повышения тонуса, снятия напряжения (снижения агрессии), а возбуждение – слабым для повышения работоспособности, в том числе и нормативной агрессии.



Рисунок – Точка Хэ-гу находится на пересечении линий указательного и большого пальца, между первой и второй пястной костью, в центре тыльной стороны второй пястной кости, между двумя костями под указательным пальцем

Для улучшения кровообращения в пальцах следует согреть их, потирая ладони 20–30 с, что настроит организм на желаемый эффект, потому что рецепторы пальцев имеют широкое представительство в двигательной и чувствительной зонах коры головного мозга. Затем следует надавить и массировать точки Хэ-гу вначале на правой руке большим пальцем левой, потом большим пальцем правой – на левой руке, каждую в течение 40–60 с по 2 раза.

Предположительно, сосредоточенные на болезненном, для успокоения или приятном для возбуждения ощущении спортсмены, сидя на «скамейке», меньше переживают свое отсутствие на площадке, что повышает результативность их игры, когда они в нее вступают. Оптимизация психического состояния косвенно подтверждается нормализацией частоты сердечных сокращений.

Резюмируя, подчеркнем, что развития астенизации либо агрессии можно избежать, используя, даже если это эффект плацебо, массирование точки Хэ-гу.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Маришук, Л. В. Психология спорта : учеб. пособие / Л. В. Маришук. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2006. – 147 с.
2. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. : учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2006. – 672 с.
3. Евдокимов, В. И. Точечный массаж. Метод управления самочувствием и работоспособностью / В. И. Евдокимов, А. И. Федотов. – Тула : Приокское кн. изд-во, 1991. – 96 с.