

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ



10.5281/zenodo.13285648

СЕРЕДЕНКОВ Алексей Владимирович

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Россия, г. Санкт-Петербург

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЖЕНСКОМ БАСКЕТБОЛЕ

Аннотация. В статье рассматриваются психологические аспекты профессионального женского баскетбола. Баскетбол характеризуется высокой интенсивностью и динамичностью, требующей от игроков не только физической, но и психологической выносливости. Обозначена важность изучения психологии баскетбола с учетом гендерной принадлежности игроков. Описан социокультурный фактор в профессиональном женском баскетболе. В профессиональном женском баскетболе важно учитывать влияние культурных норм, гендерных стереотипов и социальных ожиданий, которые могут оказывать давление на спортсменок и влиять на их психологическое состояние. Сделан вывод о том, что эмоциональная устойчивость является ключевым фактором для успешного выступления в спорте. Проанализирована проблема эмоционального выгорания в профессиональном женском баскетболе. Обозначены направления психологической работы с профессиональными баскетболистками.

Ключевые слова: баскетбол, профессиональный спорт, психология спорта, эмоциональное выгорание, тревожность, стресс, тренировочный процесс, гендер.

Введение

Как известно, тренировочный процесс, вне зависимости от вида спорта, требует четких и глубоких знаний, физической подготовки, дисциплины, амбиций и мотивации. Нередко все это оказывает сильное влияние на психологическое состояние спортсменок: они испытывают постоянный стресс на соревнованиях и, конечно, могут столкнуться с проявлениями неконтролируемой агрессии, депрессивными состояниями, снижением самооценки, выгоранием и многими другими психоэмоциональными барьерами. Следовательно, в задачи профессионального тренера входит не только контроль над отработкой техники, но и создание и поддержание «внутреннего стержня» спортсмена [12].

Актуальность темы исследования. Женский баскетбол, как и многие другие виды спорта, подразумевает применение всестороннего подхода к тренировочному процессу, включающего не только физические, технические, тактические, но и психологические

аспекты. В данной связи исследование психологических факторов, влияющих на тренировочный процесс в женском баскетболе, представляется нам весьма актуальным [10].

Научная новизна. Результаты данного исследования позволяют получить представление о важности интеграции психологических аспектов в тренировочный процесс баскетболисток. Систематизация знаний в области психоэмоциональных проблем профессиональных баскетболисток может существенно повысить общую эффективность подготовки спортсменок, улучшить их эмоциональное благополучие и соревновательные результаты.

Методы и методика исследования. Исследование проводилось на основе всестороннего анализа научных публикаций, посвященных психологическим аспектам спортивной подготовки. Были рассмотрены работы, касающиеся психоэмоциональных состояний спортсменок, методов психологической поддержки и влияния психологических факторов на спортивные результаты в баскетболе. Проведен

сравнительный анализ различных подходов к интеграции психологических методов в тренировочный процесс, используемых различными исследователями и практикующими тренерами. На основе полученных данных проведен синтез информации с целью обобщения знаний о психоэмоциональных проблемах баскетболистов и методах их психологической поддержки.

Специфика баскетбола как высокоинтенсивного игрового спорта

Одной из ключевых характерных особенностей баскетбола выступает высокая интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок. Баскетбол, как отмечает И. А. Золотухина с соавт., – это «острая бескомпромиссная борьба равных по силе соперников» [6, с. 88].

С точки зрения биомеханики, игра в баскетбол предполагает широкий спектр движений – шаг, бег, прыжки, броски и повороты. Разнообразие и высокая динамика телодвижений требуют высокого уровня координации и постоянных усилий по оптимизации техники движений. С точки зрения физиологии баскетбол активизирует различные аэробные и анаэробные системы и механизмы, запускает адаптационные механизмы организма, инициирует гормональные и метаболические реакции.

Баскетболисты должны обладать высокой выносливостью, силой и скоростью. Интенсивные и продолжительные физические нагрузки приводят к увеличению частоты сердечных сокращений и объема циркулирующей крови, что способствует повышению общей выносливости. Во время игры в баскетбол повышается потребление кислорода, за счет увеличения частоты и глубины дыхания увеличивается легочная вентиляция. Баскетбол предъявляет высокие требования к опорно-двигательному аппарату: суставы, кости и связки подвергаются значительным нагрузкам, особенно при прыжках и быстрых изменениях направления движения. Кроме того, баскетбол является одной из наиболее динамичных командных игр, требующей высокой степени физической подготовки, тактического мышления и психологической устойчивости.

Тренировочный процесс в профессиональном баскетболе представляет собой сложную систему связанных между собой физических и психологических факторов. Как правило, исследования в области психологического аспекта подготовки спортсменов-баскетболистов сфокусированы на следующих компонентах (векторах прикладной работы тренера) – рис. 1:



Рис. 1. Психологические компоненты тренировочного процесса: баскетбол (составлено автором)

Таким образом, тренировочный процесс в баскетболе представляет собой многогранную, мультиаспектную и комплексную практическую деятельность. Мотивация, эмоциональная регуляция, когнитивные процессы, межличностные взаимодействия и адаптация к стрессу являются ключевыми компонентами, определяющими успех баскетболистов. Понимание этих аспектов может значительно повысить эффективность тренировочного процесса и соревновательных результатов команды.

По мнению И. А. Золотухиной с соавт., параметр эффективности соревновательной деятельности игроков в баскетбол находится в прямой зависимости от объема и систематического характера их психологической подготовки. Психологическую подготовку автор определяет следующим образом: «процесс генерирования и совершенствования свойств личности, играющих значимую для спорта роль», протекающий за счет внешних воздействий тренера (внешняя регуляция) или усилиями самого баскетболиста (саморегуляция) [6, с. 89]. С. В. Литвинова выражает схожий тезис: психологическую подготовку баскетболистов нельзя игнорировать, а упор на ментальном и эмоциональном благополучии спортсменов не следует считать данью моде. Неоднократно оказано, что профессиональные баскетболисты высшей категории обладают примерно

одинаковым уровнем физической, технической, тактической подготовленности. Следовательно, единственный фактор, который отличает команду победителей от команды проигравших – психоэмоциональный статус игроков. В современном профессиональном спорте, как правило, побеждает тот, кто лучше других подготовлен психологически [7, с. 65].

Е. В. Витун и В. Г. Витун доказали вышеописанные тезисы эмпирическим путем: исследователи провели сравнение основных игровых показателей: бросок по кольцу со средней дистанции, бросок из-за трехочковой линии, штрафной бросок, подбор мяча от своего щита после броска, перехваты мяча в период соревнований и на тренировочном этапе. Сопоставительный анализ и подсчет позволяет сделать вывод о том, что статистические данные игроков во время тренировок намного лучше, чем во время официальных игр. Причиной этого является психологический статус игроков-баскетболистов (неумение справляться с тревогой, стрессом, состояние деструктивной агрессии и проч. девиации психоэмоционального статуса) [3, с. 398].

Изучение психологии баскетбола с учетом гендерной принадлежности игроков

Изучение женского баскетбола в изоляции от баскетбола мужского обусловлено рядом факторов (рис. 2).

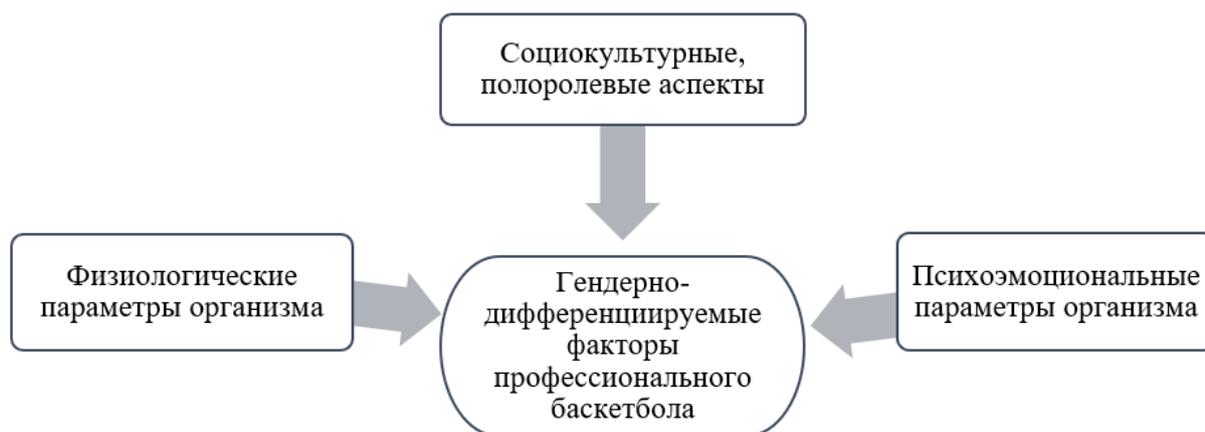


Рис. 2. Гендерно-обусловленные факторы психологической подготовки баскетболистов (составлено автором)

Во-первых, имеют место очевидные различия в физиологических характеристиках – сила, скорость, выносливость, гормональный профиль и проч. Во-вторых, доказано, что женщины и мужчины могут по-разному реагировать на стресс, конкуренцию, лидерство и командную динамику. Изучение

психологических аспектов женского баскетбола позволяет учитывать эти различия при разработке тренерских программ по психологической подготовке. Следует, в-третьих, учитывать социокультурные аспекты профессионального спорта.

По нашему мнению, в тренировочном процессе следует учитывать три ключевых психологических аспекта профессионального баскетбола, которые, помимо прочего, имеют выраженную гендерную маркированность. Речь идет о социокультурном факторе, факторе выгорания и факторе эмоциональной устойчивости (регуляции).

Социокультурный фактор в профессиональном женском баскетболе

Женский баскетбол зачастую воспринимается и оценивается в обществе неоднозначно; кроме того, сами баскетболистки испытывают дополнительное давление со стороны общественности. Рассмотрим все эти факторы более подробно. В контексте социокультурных факторов следует согласиться с Н. А. Богдановой в том, что в современном обществе до сих пор не прекращаются дискуссии на тему целесообразности и гуманности вовлечения женщин в большой спорт [2, с. 70]. До сих пор спортивные функционеры, тренеры, медики, политики высказываются на тему губительного воздействия профессионального спорта на здоровья женщин. И. А. Грец, в свою очередь, говорит о наличии множества примеров того, что женщины-спортсменки не в полной мере адаптируются к социальной жизни за пределами спорта; «у них выражены признаки маскулизма, гирсутизма, наблюдаются нарушения менструального цикла» [4, с. 1]. Кроме того, женщины сталкиваются с общественным давлением и внутренними предубеждениями, связанными с влиянием занятий спортом на их личность и внешний вид; многие из женщин-баскетболисток беспокоятся о совмещении семейных и профессиональных ролей, о перерывах в тренировочном процессе, вызванных рождением ребенка и т. п. Социокультурный фактор, таким образом, существенно осложняет психоэмоциональную динамику профессиональных баскетболисток. Предубеждения против женского спорта сохраняются даже на современном этапе, несмотря на общую тенденцию к расширению возможностей для участия женщин в спортивных мероприятиях различного масштаба [5, с. 121].

По данным исследования, проведенного А. Д. Лифановым с соавт., у женщин-баскетболисток наблюдается ярко выраженная корреляция между успешностью в спорте и текущими спортивными результатами и умением реализовать другие личностные смыслы, не связанные со спортивной карьерой. Авторы

отмечают, что спортсменки высокой квалификации испытывают большую удовлетворенность от реализации личностных ценностей (т. е. в большей степени удовлетворены досугом, романтическими и семейными отношениями, друзьями и кругом общения), в сравнении со спортсменками низкой квалификации. Для мужчин-спортсменов данная корреляция выражена в меньшей степени [8, с. 299].

Эмоциональная устойчивость в женском баскетболе

По имеющимся данным, особый упор в тренировочном процессе следует уделять эмоциональной устойчивости баскетболисток. Баскетболисты, которые выступают успешно, как правило, мотивированы к победе, и их психоэмоциональный статус относительно стабилен. Частые проигрыши, напротив, приводят к разбалансировке данного статуса и обуславливают сниженный эмоциональный фон. Постоянные проигрыши, по мнению И. А. Золотухиной, генерируют синдром «вечно второго» («отрицательный внутренний настрой игрока к последующим соревнованиям и страх соревноваться с конкретным оппонентом» [6, с. 89]). Следовательно, помимо управления динамикой развития в тактическом, физическом, техническом направлениях, требуется уделять внимание управлению психическим состоянием игроков при воздействии «сбивающих» факторов.

Г. А. Хрусталева и С. Н. Андреев говорят о том, что спортсмены игровых видов спорта сталкиваются с боязнью совершения ошибки в процессе ответственных матчей, что негативно сказывается как на решении технико-тактических задач в процессе самой игры, так и на долгосрочной динамике эмоциональной устойчивости [14, с. 23]. С. В. Литвинова говорит о том, что баскетболист должен быть готов к разрыву «между желаемым и действительным», к поражениям или к ошибкам в выполнении действия или приема. Спортсмену удастся быстрее оправиться от стресса, связанного с ошибкой/поражением, если он будет знать, что нужно изменить в своих поступках – т. е. будет мыслить в конструктивном ключе [7, с. 67].

Тревожное расстройство – оно из наиболее распространенных ментальных состояний современного человека. Тревожности, согласно медицинским данным, в большей степени подвержены женщины. Д. А. Облыгин и А. В. Авдеева говорят о том, что немногие баскетболисты способны «использовать стресс как дополнительный стимул для повышения своей

производительности» [11, с. 1936]. Следовательно, при работе с баскетболистками требуется учитывать данный фактор.

Систематическая подверженность стрессу во время игры может оказать негативное воздействие на результативность игры в баскетбол. Вышеизложенные тезисы были эмпирически доказаны О. А. Эсеновым и Ч. А. Сылаповым: большинство баскетболистов демонстрируют пиковую форму и показатели здоровья перед турнирами, но одновременно с физиологическими показателями растет и уровень тревожности. Около половины баскетболистов указывают авторы, имеют высокий и очень высокий уровень личностной тревожности в предсоревновательном периоде [15, с. 31].

Х. М. Гарсия-Себерино с соавт. эмпирически доказали, что предсоревновательный период в баскетболе существенно влияет на показатели

тревожности, вплоть до изменений на физиологическом уровне (к примеру, учащается сердечный ритм). Кроме того, сообщалось о значительном увеличении соматической тревожности и после соревнований. При этом получены данные о существенном различии в уровнях тревожности среди баскетболистов женского и мужского пола [16, с. 78-94]. Кроме того, исследователи доказали, что показатели тревожности и стресса существенно снижены у тех баскетболисток, которые получают эмоциональную поддержку от тренера и родителей. Более высокие показатели тревожности – у спортсменов, эмоционально дистанцированных от членов семьи и тренера.

Эмоционально устойчивым игрокам-баскетболисткам свойственны проявления следующих игровых качеств (рис. 3):

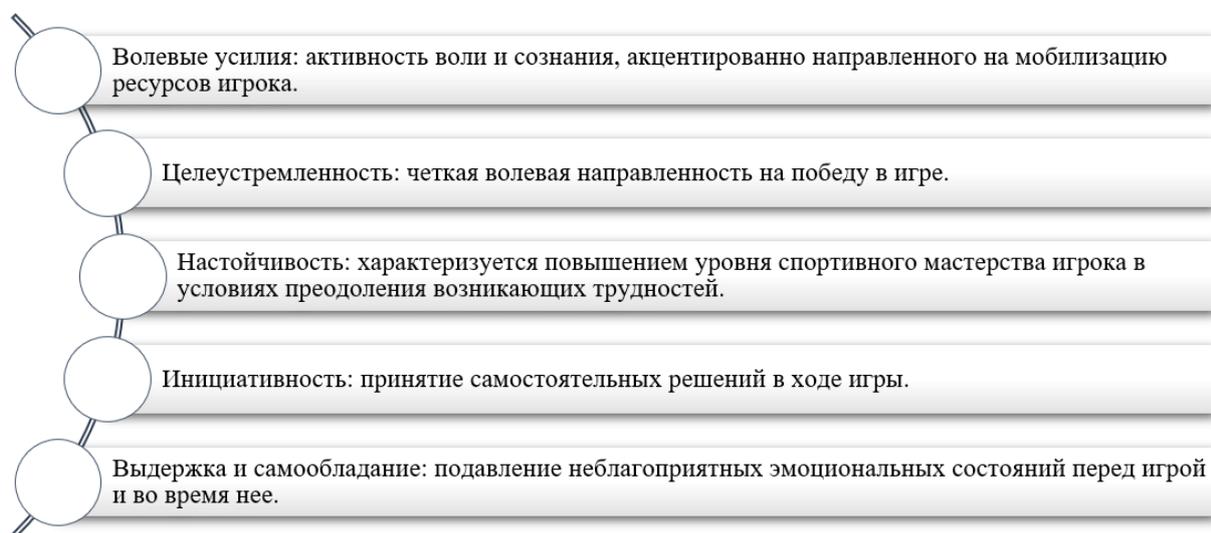


Рис. 3. Гендерно-обусловленные факторы эмоциональной устойчивости баскетболисток (составлено автором)

Повышенный уровень тревожности, подавленное состояние, сниженный эмоциональный фон и резкие колебания в настроении – все это может ощутимо снизить все перечисленные выше параметры.

Проблема эмоционального выгорания в профессиональном женском баскетболе

Первоначально термин «выгорание» был введен в психологию для обозначения синдрома, свойственного медицинским работникам и выраженного в усталости – физической, эмоциональной и умственной – которая часто возникает у специалистов, которые работают с людьми. На текущий момент, как отмечает Т. Торос с соавт., исследователи все чаще обращаются к проблеме выгорания у спортсменов. Выгорание у профессиональных спортсменов,

пишут авторы, выражается в трех ключевых аспектах: 1) эмоциональное и физическое истощение; 2) снижение мотивации к спортивным достижениям; и 3) девальвация ценности спорта как такового [18, с. 155-156].

Э. Хатчинсон говорит о том, что выгорание в большей степени свойственно женщинам-спортсменкам. По мнению автора, социокультурные факторы, общественное давление, специфика организации психики женщин – все это способствует тому, что именно женщины-спортсменки чаще сталкиваются с эмоциональным выгоранием [17]. Н. А. Серебренникова с соавт. указывает: выгорание можно заметить в случае, когда спортсменка чаще демонстрирует агрессию деструктивную, чем инструментальную (агрессия в пределах

спортивной нормы, как естественный инструмент ведения спортивной борьбы) [13, с. 259].

Направления психологической работы с профессиональными баскетболистками

Н. А. Серебренникова указывает: повысить эмоциональную регуляцию женщин спортсменок можно различными способами. В современном спорте, по мнению автора, многие клубы финансируются достаточно хорошо, в связи с чем они могут прибегать к услугам профессионала – в тренерском коллективе работает спортивный психолог [13, с. 260]. Психологическая поддержка и психокоррекция играют важную роль в нейтрализации вышеописанных

деструктивных барьеров. Так, в некоторых случаях может потребоваться психологическое консультирование, предполагающее индивидуальные беседы о личных и профессиональных проблемах, разработка индивидуальных стратегий преодоления стресса и повышения самооценки.

Зарубежная практика располагает множеством примеров применения тренингов, направленных на развитие позитивного самовосприятия и самооценки женщин в спорте.

Обобщив имеющиеся в литературе данные о направлениях работы, можно прийти к следующей схеме (табл.):

Таблица

Направления и методы психологической работы с профессиональными баскетболистками (составлено автором с использованием данных [1, с. 25-32; 6, с. 88-93; 9, с. 303-305; 13, с. 253-262])

Направление	Методы работы
Психолого-педагогическое	Методы вербального воздействия, рефлексия, убеждающие, направляющие методы, их комбинирование. Как правило, применяются тренером, самим спортсменом или психологом.
Психологические и психотерапевтические	Методы воздействия на подсознание, генерирование интеллектуальных установок, разновариативное сочетание внушения через вербальные и невербальные средства, медикаментозное лечение и коррекция психоэмоциональных состояний. Методы применяются психологами, психотерапевтами.
Физиологические	Методы, имеющие в своей основе физиологическую составляющую, опосредованно воздействующие на психическое состояние игрока. К такой группе средств относятся: акупунктура, общий и спортивный массаж, предигровая разминка, ароматерапия и проч.

Выводы

Одной из ключевых характерных особенностей баскетбола выступает высокая интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок. Кроме того, баскетбол является одной из наиболее динамичных командных игр, требующей высокой степени физической подготовки, тактического мышления и психологической устойчивости. Тренировочный процесс в спорте, в т. ч. в женском баскетболе, не ограничивается исключительно физической подготовкой. Психологические факторы играют ключевую роль в достижении высоких спортивных результатов.

В тренировочном процессе следует учитывать три ключевых психологических аспекта профессионального баскетбола, которые, помимо прочего, имеют выраженную гендерную маркированность. Речь идет о социокультурном факторе, факторе выгорания и факторе эмоциональной устойчивости (регуляции).

Литература

1. Березина Л.А. Психологическая совместимость баскетболисток как фактор эффективности соревновательной деятельности / Л.А. Березина, О.Л. Быстрова, Д.Н. Немытов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – № 3. – С. 25-32.
2. Богданова М.А. Антропологическая экспертиза современного состояния женского профессионального спорта / М.А. Богданова // Вестник СПбГУ. Философия и конфликтология. – 2018. – № 1. – С. 69-72.
3. Витун Е.В. Психолого-педагогическая подготовка баскетболисток / Е.В. Витун, В.Г. Витун // Ученые записки университета Лесгафта. – 2023. – № 7 (221). – С. 396-400.
4. Грец И.А. Социально-психологические аспекты современного женского спорта / И.А. Грец // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 3. – 4 с.

5. Джонс М.М. Анализ исследований социально-психологических аспектов современного женского спорта / М.М. Джонс, М.М. Симонина // Сервис +. – 2021. – № 3. – С. 119-125.
6. Золотухина И.А. Психологическая подготовка игрока к соревнованиям по баскетболу 1×1 / И.А. Золотухина, М.В. Калита, К.Г. Емелин, Л.М. Бартенева // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 12. – С. 88-93.
7. Литвинова С.В. Влияние уровня психологических состояний и способности самоуправления на результативность штрафных бросков в баскетболе / С.В. Литвинова // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2009. – № 4. – С. 65-67.
8. Лифанов А.Д. Исследование влияния ценностей на достижение спортивного мастерства баскетболисток / А.Д. Лифанов, Л.А. Фионогентова, С.О. Солдатова, Р.В. Рахматуллин // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – № 4 (146). – С. 296-300.
9. Наконечная Л.Е. Аспекты психологической подготовки спортсменок высокой квалификации / Л.Е. Наконечная, Е.В. Романина // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – № 4 (146). – С. 303-305.
10. Немов А. Тренер Алексей Середенков – О пути в профессии, вдохновении и успехах / А. Немов // «Спорт день за днем». – 2023 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportsdaily.ru/articles/trener-aleksey-seredenkov-o-puti-v-professii-vdokhnovenii-i-uspekhhakh>. – Дата доступа: 12.06.2024.
11. Облыгин Д.А. Анализ психологических факторов, влияющих на результативность игры в баскетбол / Д.А. Облыгин, А.В. Авдеева // Вестник науки. – 2024. – № 5 (74). – С. 1935-1937.
12. Перемуттов С. Что значит воспитывать успешных спортсменов. Взгляд тренера / С. Перемуттов // «Советский спорт». – 2023 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sovsport.ru/basketball/articles/chto-znachit-vospityvat-uspeshnyh-sportsmenov-vzglyad-trenera>. – Дата доступа: 12.06.2024.
13. Серебренникова Н.А. Результаты интервьюирования экспертов баскетболистов и волейболистов по вопросам агрессии и эмоционального выгорания спортсменов / Н.А. Серебренникова, Р.К. Бикмухаметов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – № 7 (173). – С. 253-262.
14. Хрусталева Г.А. Формирование составов команд в игровых видах спорта на основе оценки психофизиологического состояния игроков / Г.А. Хрусталева, С.Н. Андреев // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 2. – С. 23-24.
15. Эсенев О.А. Психологическая подготовка баскетболистов в предсоревновательный и соревновательный периоды / О.А. Эсенев, Ч.А. Сылапов // Проблемы Науки. – 2021. – № 5-1 (162). – С. 30-33.
16. García-Ceberino J.M. Impact of Basketball Match on the Pre-Competitive Anxiety and HRV of Youth Female Players. / J.M. García-Ceberino, J.P. Fuentes-García, S. Villafaina // International Journal of Environment and Public Health. – 2022. – № 19(13). – С. 78-94.
17. Hutchinson A. Sports Burnout: From Athletes Overdoing It To Gender Issues / A. Hutchison // The Newton Bee. – 2023 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.newtown-bee.com/05182023/sports-burnout-from-athletes-overdoing-it-to-gender-issues/>. – Дата доступа: 13.06.2024.
18. Toros T. Examination of the Burnout Levels of Basketball Players in Terms of Gender, Age and Experience / T. Toros, Ç. Dereceli, A.İ. Barut // Journal of Education and Training Studies – 2017. – Vol. 5. – № 12. – С. 155-161.

SEREDENKOV Aleksei Vladimirovich

P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health,
Russia, St. Petersburg

PSYCHOLOGICAL ASPECT OF THE TRAINING PROCESS IN THE FIELD OF WOMEN'S BASKETBALL

Abstract. *The article considers the psychological aspects of professional women's basketball. Basketball is described as a sport of high intensity and dynamism, requiring not only physical, but also psychological endurance. The importance of studying the psychology of basketball taking into account the gender of the players is indicated. The sociocultural factor in professional women's basketball is described. In professional women's basketball, it is important to consider the influence of cultural norms, gender stereotypes and social expectations, which can put pressure on female athletes and affect their psychological well-being. It is concluded that emotional stability is a key factor for successful performance in sports. The problem of emotional burnout in professional women's basketball is analyzed. The directions of psychological work with professional basketball players are outlined.*

Keywords: *basketball, professional sports, psychology of sports, emotional burnout, anxiety, stress, training process, gender.*