

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

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

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

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

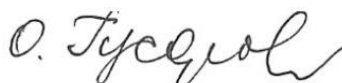
- Научный руководитель: **Марищук Людмила Владимировна**, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»
- Официальные оппоненты: **Храмов Виталий Владимирович**,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

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

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.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

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

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

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

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

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 завершённое 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

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

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

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

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.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

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.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

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.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

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.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Рэзюмэ

Кан Яо

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

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

Мэта даследвання: тэарэтыка-эксперыментальнае абгрунтаванне эфектыўнасці прымянення дыдактычнай тэхналогіі псіхацялеснага ёздзеяння ё спартыўнай падрыхтоўцы баскетбалістаў для мінімізацыі парушэнняў 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 псіхацялеснага 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.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

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.

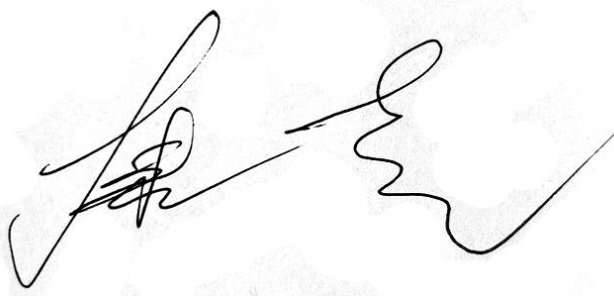
The purpose of the study: theoretical and experimental substantiation of the effectiveness of applying a somatic-psychological didactic technique in basketball sports training to minimize rule violations.

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.



ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

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.