**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ В ПАРНОЙ ИГРЕ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

**Ким Алла Михайловна-**

**доктор психологических наук, профессор, КазНУ им.аль-Фараби,**

## **кафедра общей и прикладной психологии,**

**Джаркешев Куаныш Идиярович, ст.преподаватель, КазНУ им.аль-Фараби,**

**спортивный клуб центра ЗОЖ,**

**Ким Виссарион Суерович,**

**кандидат медицинских наук, ст.преподаватель,**

**Казахская Академия спорта и туризма,**

**кафедра анатомии, физиологии и спортивной медицины,**

**Бейсалиев Тимур Маликович,**

**ст.преподаватель, КазНУ им.альФараби,**

**спортивный клуб центра ЗОЖ,**

**Шералы Бижан Сейжанұлы- докторант PhD 1 курса по специальности**

**“8D03107 Психология – Ph.D », КазНУ им.аль-Фараби**

**Аннотация.** Во время парной игры в настольный теннис члены командыобмениваются эмоциями, что создаетособую эмоциональную атмосферу в команде. Однако этот феномен не подвергался ранее изучению. В казахстанской психологии спорта настольный теннис еще ждет своих исследователей. В связи с этим особую ценность представляют работы западных психологов спорта как в теоретическом, так и в методическом аспекте, посвященные этому виду спорта.

**Summary.** During a doubles game of tennis, team members exchange emotions, which creates a special emotional atmosphere in the team. However, this phenomenon has not been studied previously. In Kazakhstani sports psychology, table tennis is still waiting for its researchers. In this regard, the works of Western sports psychologists devoted to this sport, both in theoretical and methodological aspects, are of particular value.

**Түйін.** Үстел теннисінің жұптық ойыны кезінде команда мүшелері эмоциялармен алмасады, бұл командада ерекше эмоционалды атмосфераны тудырады. Алайда бұл құбылыс бұрын зерттелмеген. Қазақстандық спорт психологиясында үстел теннисі әлі де өз зерттеушілерін күтуде. Осыған байланысты батыстық спорт психологтарының осы спорт түріне арналған теориялық және әдістемелік аспектілері бойынша еңбектері ерекше құндылыққа ие.

**Ключевые слова:** настольный теннис, психология эмоций, эмоциональное заражение, результативность выступления.

**Түйін сөздер:** үстел теннисі, эмоция психологиясы, эмоционалды жұғу, өнімділік тиімділігі

**Key words:** table tennis, psychology of emotions, emotional contagion, performance effectiveness

В соответствии с целями устойчивого развития казахстанского общества проблема обеспечения здоровья и благополучия населения обретает особую актуальность. Неслучайно внимание исследователей все больше привлекает тематика психологии спорта, как профессионального, так и любительского. Открываются все новые спортивные центры, в том числе, профессионально оборудованные центры настольного тенниса, позволяющие проводить международные соревнования самого высокого уровня.

Городская администрация уделяет большое внимание созданию условий для игры на свежем воздухе, в парках и скверах Алматы имеются специальные площадки, оборудованные прочными и красивыми столами и сетками, а также навесами, что привлекает молодежь и всех любителей этого самого массового вида физической активности населения.

Тесная связь общей физической активности населения с уровнем его ментального, психического здоровья и благополучия в таком мегаполисе как Алматы не вызывает сомнения. Настольный теннис является одним из массовых и доступных для населения видов спорта, в который играют и дети, и взрослые, и пенсионеры, а также лица с физическими и интеллектуальными проблемами, для которых эти занятия выступают как средство реабилитации.

Настольный теннис является олимпийским видом спорта, проводятся чемпионаты мира и континента. В Алматы на постоянной основе организуется открытые чемпионаты города, доступ к которым открыт для всех жителей мегаполиса. Особую популярность приобретают ветеранские соревнования, в которых могут принимать участие бывшие спортсмены и многочисленная армия любителей. В КазНУ имени аль-Фараби ежегодно проводится Спартакиада «Здоровье», в которой участвуют до 20 команд, представляюших различные факультеты и подразделения университета. Аналогичные соревнования организуются и в других вузах мегаполиса.

Необходимо отметить, что на мировом уровне пальму первенства в этом виде спорта держит Китай. В КазНУ на восточном факультете энтузиасты Института Конфуция также организуют соревнования, в которые вовлекаются преподаватели соседних факультетов – международных отношений и факультета философии и политологии. Китайские специалисты выступают на таких соревнованиях в роли судейской коллегии.

Одним из распространенных видов соревнований в настольном теннисе является парный разряд, когда с каждой стороны участвует команда из двух игроков. По правилам, каждый игрок поочередно совершает свой удар. Высокая скорость обмена ударами и близкое расстояние между игроками делают необходимой точную координацию движений и хорошее взаимопонимание в команде. Кроме того, пространственная близость игроков позволяет фактически присутствовать и наблюдать за всеми действиями своего партнера, эмоционально и непосредственно переживая его успех или неуспех. Эмоциональные переживания по поводу своих действий и действий партнера (а также противников) могут быть выражены вербально и невербально, носить как позитивную, так и негативную окраску. И то, и другое может практически мгновенно передаваться партнеру, то есть, носить характер эмоционального заражения [1].

Это приводит к тому, что в парной игре в настольный теннис необходимо уметь контролировать не только свое эмоциональное поведение (в том числе, речевое), но и поведение партнера так, чтобы в целом не только не мешать, но способствовать общему успеху. Эмоции игрока в настольный теннис можно рассматривать как кратковременное состояние, обусловленное игровой ситуацией [2]. Настроение игрока определяется ситуацией выигрыша или проигрыша [3]. Одновременно оно становится результатом межличностного эмоционального влияния со стороны тренеров, противников и членов команды.

В 2009 году была сформулирована модель “эмоций как социальной информации” [4], согласно которой проявление индивидуумами эмоций может влиять как на когнитивную, так и на аффективную составляющую поведения наблюдающих эти эмоции. Таким образом, эмоции спортсменов не происходят в вакууме и испытывают влияние социальных интеракций [5].

Например, если один член команды наблюдает проявление положительной эмоции другого члена команды, он будет чувствовать себя немного выше по эмоциональной шкале “счастья”, а положение свидетеля неудачи партнера может вызвать эмоциональное желание проявить поддержку и утешение. В контексте психологического исследования более глубокое понимание того, как эти межличностно создаваемые эмоции могут влиять в процессе соревнования, становится важным как в теоретическом, так и в прикладном аспекте.

В целом, может быть поставлена задача измерения эмоций на соревнованиях и таким образом оценивания передачи испытываемых спортсменами эмоций в момент соревнований, а также изучения того влияния, которое эти эмоции могут иметь на результативность выступления на соревновании.

В процессе парной игры происходит двусторонний процесс эмоционального заражения, опосредованный вокально, с помощью интонаций голоса, физиологическими факторами, выражением лица и знаками вербальной коммуникации. Этот процесс происходит на двух уровнях – как сознательно, так и бессознательно. Существенно, что знак эмоционального заражения может быть как положительным, так и отрицательным.

В литературе отмечена роль негативных эмоций как фактора ухудшения победного выступления команды [6]. Это касается как вербального, так и невербального канала передачи эмоций. Гипотетически можно предположить, что отрицательные

эмоции определяют более слабую результативность, а положительные эмоции – более сильные результаты. В исследовании участвовало 34 пары спортсменов, участников соревнования [1].

До соревнования, во время него и после соревнования участники заполняли опросник оценки эмоционального состояния с целью последующего сопоставления с результативностью выступления на соревновании. Использовалась шкала измерения эмоций на соревновании (шкала Лайкерта), позволяющая оценивать каждую из 5 испытываемых эмоций (тревога, счастье, гнев и др.) от нуля (совсем нет) до 4 (в высшей степени да).

Кроме того, оценивался показатель субъективной результативности. Участники оценивали насколько хорошо, как им кажется, они играли сами по себе и как пара на основе визуально-аналоговой шкалы в диапазоне от «плохо» до «прекрасно». И также они высказывали предположение о том, смогут ли выиграть матч.

Также оценивалась объективная результативность на основе разницы очков между командами, отрицательный показатель говорил о том, что проиграли больше, чем выиграли.

Эмоциональная восприимчивость измерялась с помощью утверждений типа «когда люди вокруг меня очень возбуждены, я также становлюсь возбужденным» на шкале от 1 (неверно) до 5 (верно). Восприимчивость к негативным эмоциям включала в себя утверждения типа «Я чувствую себя напряженно, когда те, кто вокруг меня, выражают беспокойство». Общая эмоциональная восприимчивость измерялась утверждениями типа «Эмоции других людей влияют на мои эмоции».

По времени было три замера. За 10 минут до начала матча заполнялся опросник эмоционального состояния и производилась оценка вероятности выигрыша матча. Второй точкой замера был минутный перерыв между второй и третьей партией во время игры. Заполнялась шкала субъективной оценки своего выступления и совместного выступления как пары и вероятности того, что матч будет выигран. Сразу после окончания игры заполнялась шкала эмоций и шкала субъективной оценки собственного выступления и совместной игры как пары в период после второго замера. В течение примерно 30 минут после окончания игры заполнялась шкала эмоционального заражения.

В результате проведенного исследования оказалось, что во-первых, оценки результативности (субъективные и объективные) высоко коррелировали.

Проигравшие значимо меньше испытывали эмоцию счастья, выигравшие – значимо меньше испытывали гнев.

Результаты статистически значимо подтвердили факт эмоционального заражения, сходство эмоционального состояния в паре.

Получено подтверждение сходства между членами команды эмоций счастья и уныния непосредственно в момент соревнования, а также счастья, уныния и гнева после соревнований.

Был сделан вывод, имеющий практическое значение о том, что спортсмены должны с осторожностью выражать свои негативные эмоции.

Наш анализ подобных исследований позволяет сформулировать вывод о том, что, во-первых, сам дизайн подобного исследования в наших условиях организационно и методически сложно организовать;

во-вторых, в казахстанской психологии настольного тенниса на данный момент отсутствуют аналогичные валидные измерительные инструменты;

в-третьих, в данный момент отсутствуют организационные возможности «вторжения» психологов в сам процесс соревнований с исследовательскими целями.

Вместе с тем, в казахстанской психологии спорта в области настольного тенниса были отдельные попытки измерения субъективного представления о возможности выигрыша матча, был получен любопытный результат о том, что не было ни одного случая объективного достижения победы без первоначальной положительной субъективной оценки возможности выигрыша до начала матча. Необходимый настрой на победу является обязательным, хотя и не единственным ее условием.

Проведенный анализ эмпирических исследований западной психологии настольного тенниса, а также собственный опыт наблюдения и участия в соревнованиях показывают, что спортсмены и любители все больше осознают роль и значение психологического фактора в достижении спортивных результатов, факт эмоционального заражения, имеющий место в парной игре, необходимость волевого контроля в выражении негативных эмоций, а также необходимость повышения психологической грамотности казахстанских тренеров.

Консультант национальной сборной Казахстана – австрийский психолог и тренер Дмитрий Левенко постоянно уделяет большое внимание психологической составляющей на своих учебно-тренировочных сборах и добивается зримых результатов.

На наш взгляд, это должно стать генеральной линией в подготовке как спортсменов, так и любителей игры в настольный теннис. Необходим переход от одиночных занятий, привлекающих внимание к психологической подготовке игрока, к системной постановке вопроса о целостном человеке в спорте как в теоретическом, так и в практическом аспекте.

В рамках методологии системного подхода в психологии спорта [7] человек выступает как единство индивида (человек как физиологический организм), личности (человек в пространстве социальных отношений), субъекта деятельности (игры, учения, труда) и индивидуальности, являющейся вершиной человеческого развития. В основе этого подхода лежит тетрада общесистемных категорий: время-пространство-энергия и информация. С этим подходом хорошо соотносится известная в психологии спорта классификация человека - спортсмена, четырех самых главных сфер его профессиональной подготовки: физика, техника, тактика, психология.

При этом «физика» подразумевает общефизическую и специальную физическую подготовку, «техника» – оттачивание приемов и навыков технически грамотного движения, «тактика» – приемы и стратегии борьбы с конкретным противником (командой) либо стратегией и тактикой собственного выступления. Наконец, «психология» подразумевает овладение навыками и приемами саморегуляции, особенно необходимыми в ситуации стресса.

В парной игре в настольный теннис все компоненты этой тетрады оказываются задействованными в полной мере. Наблюдая поведение китайских спортсменов в парной игре, создается впечатление, что участвуют не два отдельных человека, а именно команда как один целостный организм.

На наш взгляд, при подготовке спортивных психологов в рамках магистерского университетского образования по специальности «спортивная психология» необходимо включать в учебный план блок спортивной подготовки, либо принимать на обучение в магистратуру по этой специальности лиц, уже имеющих спортивное образование. Практическая и научная работа в области психологии спорта востребует понимания изнутри специфики каждого отдельного вида спорта, знания его «героев» и истории развития, наличия личного опыта участия в тренировочном и соревновательном процессе, а также наработанных профессиональных контактов в этой сфере.

Прием на работу специалистов по спортивной психологии также должен осуществляться при наличии как психологической, так и спортивной подготовки. Только в этом случае создается то необходимое преимущество, которое способно обеспечить качество работы будущего специалиста. Такой специалист способен работать спортивным психологом, а также и тренером, профессиональный уровень которого не ограничен владением методикой тренировочной работы, но и включает возможность оказывать необходимую психологическую поддержку спортсмену и команде непосредственно в ходе тренировочного и соревновательного процесса.

Большую роль в обеспечении успехов казахстанского спорта должны играть спортивные менеджеры, управленцы международного уровня подготовки, спортивные врачи, контролирующие вопросы допинг-контроля на международных соревнованиях, психологически грамотные тренера, наконец, сами спортсмены, понимающие особенности своего организма, сильные и слабые стороны своей технико-тактической подготовки, индивидуальные особенности своего стиля деятельности.

Интерес к получению дополнительного психологического образования проявляют представители самых разных видов спорта, среди наших студентов, магистрантов и выпускников есть КМС, МС и МСМК в области футбола, бадминтона, биллиарда, подводного плавания, фехтования и настольного тенниса. И готовить таких специалистов должны психологи, для которых представление о психологическом благополучии человека неразрывно связано с культурой его физической активности, ибо именно эта связь обеспечивает здоровье и жизнь человека.

**Список источников**

1.Collective Emotions in Doubles Table Tennis. [Электронный ресурс.-Режим доступа:URL: <https://pure.port.ac.uk/.ws/port> (31.03.2024)

2.Wagstaff C.R.D., Tamminen K.A. Emotions.//Arnold R.,Fletcher D.(Eds). Stress, Well-being and Performance in Sport.-Routledge, pp.97-113. G.A.

3.Fritsch J.,Finne E.,Jecauc D., Zerdilla D.,Elbe A.-M.,Hatzigeorgiadis A. (2020). Antecedents and consequences of outward emotional reactions in table tennis.// Frontiers in Psychology,11,578159. Режим доступа: URL: <https://doi.org/10.3389/fpyg.2020.578159>

4.Van Kleef G.A. (2009)H of theoretical Perspectivesow emotions regulate social life: The emotions as social information (EASI) model.//Current Directions in Psychological Science, 18,184-188.

5.Tamminen K.A., Bennett E.V.(2017)No emotion is an island: An overview of theoretical perspectives and Excinarrative research on emotions in sport and physical activity// Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 9(2), 183-199.

6.Wergin.V.V. Zimanui Z., Mesagno C.,Beckmann J.(2018). When suddenly nothing works anymore within a team -Causes of collective sport team collapse.//Frontiers in Psychology, 9, Article 2115.

7. Ким А.М. Психология спорта.-Алматы: изд-во Қазақ университеттi, 2007.-88 с.