



Министерство спорта  
Российской Федерации



Поволжская государственная  
академия физической культуры,  
спорта и туризма

Всероссийская научно-практическая  
конференция с международным участием

# «ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»



КАЗАНЬ,  
21 ФЕВРАЛЯ 2018 ГОДА

УДК 612.0+796.011.3  
ББК 28.70+75.10  
Ф 48

Ф 48 **Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры:** материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (21 февраля 2018). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, Изд-во «Печать-Сервис XXI век», Казань, 2018. – 953 с.

**ISBN 978-5-91838-069-7**

Редакционная коллегия:

**Д.В. Фонарев**, доктор педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта

**Л.А. Парфенова**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**Е.В. Бурцева**, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта

**Н.Н. Мугаллимова**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта

**А.Р. Хуббатуллина** – студентка факультета физической культуры

**Й.Д. Хакимова** - студентка факультета физической культуры

**А.В. Горшенина** – студентка факультета физической культуры

**К.Е. Мурина** - студентка факультета физической культуры

В сборнике представлены материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры», проходившей 21 февраля 2018 г. на базе ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, спортивной медицины, биохимии, физиологии, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, тренеров и спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

УДК 612.0+796.011.3  
ББК 28.70+75.10

©Поволжская ГАФКСиТ, 2018

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ БАДМИНТОНИСТОВ

*Маркина Т.И.<sup>2</sup>, Якупов Р.А.<sup>1</sup>, Залялютдинова Л.М.<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

<sup>2</sup>Федерация бадминтона Республики Татарстан  
Казань, Россия

*Аннотация:* Исследована психоэмоциональная сфера спортсменов-бадминтонистов высокого уровня. Результаты исследования позволили установить прямую зависимость результативности спортсменов-бадминтонистов от состояния психоэмоциональной сферы, связанной с акцентуацией характера, а также от сформированных навыков регулирования психоэмоционального состояния.

*Ключевые слова:* бадминтон, акцентуация личности, тест Шмишека, эмотивность, дистимия, гипертимный, демонстративный, педантичный, тревожный, экзальтированность, циклотимия.

**Актуальность.** Бадминтон – это сложно-координационный вид спорта и высокие результаты в этом виде спорта возможны тогда, когда спортсмен способен управлять своим психоэмоциональным состоянием. Изучение особенностей психоэмоциональной сферы бадминтонистов, а так же изучение способов регуляции психоэмоционального состояния представляет большой научно-практический и педагогический интерес.

**Целью работы** явилось исследование психоэмоциональной сферы бадминтонистов высокого уровня.

**Материал и методы исследования:** Всего было обследовано 25 спортсменов-бадминтонистов уровня сборной команды региона. Методы исследования включали: 1) психологический опрос, 2) характерологический тест Шмишека.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Нами были установлены определенные модельные характеристики спортсмена-бадминтониста высокого уровня. Это **гипертимный, демонстративный и педантичный** тип акцентуации. Спортсменом высокого класса двигает энергия гипертимного типа, свойства педантичного типа заставляют его неуклонно стремиться к цели, правильно организуют сложную спортивную жизнь, а здоровая демонстративность питает жажду победы и признания.

Также были выявлены те акцентуации характера, которые мешают высокой результативности спортивной деятельности.

Так, успешный спортсмен не должен обладать свойствами **тревожной** личности. Характерными их чертами являются неуверенность в своих мыслях, действиях, поступках, склонность к сомнениям, нерешительность в выборе линии поведения.

Спортсмену высокого уровня противопоказаны **дистимия** – склонность к подавленному настроению, апатии, абулии, **эмотивность** и

**эксальтированность** – слишком низкие пороги возникновения эмоций в сочетании с их чрезмерной амплитудой, а также **циклотимия** – закономерная смена фаз психоэмоционального реагирования с чередованием гипертимных и дистимических состояний.

У спортсменов-бадминтонистов высокого уровня наряду с модельными характеристиками в профиле личности присутствуют и те акцентуации, которые мешают результативности. Это особенно заметно на соревнованиях, а в тренировочном процессе, благодаря знакомой среде и привычной обстановке, могут не проявляться такие акцентуации характера, как дистимность, тревожность, циклотимность, эксальтированность и эмотивность. На соревнованиях, когда степень напряжения возрастает, именно эти акцентуации, а точнее неумение спортсмена справиться с их проявлениями, могут помешать ему дойти до победы.

Например, если в профиле спортсмена есть и гипертимность и демонстративность, но **недостаточно педантизма**, то во время соревнований спортсмен торопится, стремится закончить розыгрыш одним сильным ударом (смеш) и как следствие, делает неточное движение, бьет в аут, и отдает очко противнику. Далее следует череда таких же ошибок. Не хватает терпения провести более длинный розыгрыш и закончить его своевременным и точным ударом. Эти ошибки обостряют демонстративность, и спортсмен может выдать неспортивное поведение - резко выбросить волан противнику, спорить с судьей, что, конечно, только ухудшит исход игры.

Если у спортсмена **тревожная** акцентуация, то ему очень трудно справиться с волнением, особенно, когда ощущается высокая степень напряжения и ответственности. Он допускает каскад ошибок, закапывается в переживаниях, и практически не способен играть осознанно, задачей является уже не вести игру, а успевать отбивать удары противника. То есть спортсмен отдает инициативу, и, как говорят бадминтонисты, «играет чужую игру», при этом испытывая огромную тревогу.

Если у спортсмена ярко выражена **эксальтированная** акцентуация, то при первых неудачных ударах, спортсмен уходит в переживание эмоций вплоть до слез и истерик, и это ему сильно мешает в игре. Такой спортсмен долго не может собраться, привести себя в ресурсное состояние и справиться со стресс-факторами.

Спортсмен с **дистимной** акцентуацией характера во время соревнований может оказаться в «нересурсном» состоянии. Спортсмен накручивает себя пессимистичными прогнозами, выходит на площадку в подавленном состоянии, что, конечно, не способствует борьбе за победу.

Спортсмен с **эмотивной** акцентуацией не выражает ярко свои эмоции на площадке, но во время игры происходит быстрое накопление отрицательных эмоций. Тогда эмоциональный настрой начинает быстро снижаться из-за каждого пропущенного удара, и спортсмен отказывается от борьбы и действий, уходит в переживания.

Спортсмен с ведущей **циклотимной** акцентуацией характера очень нестабилен. Такому спортсмену требуется серьезная работа над собой, чтобы

контролировать перепады в настроениях. Такой спортсмен может быть чрезвычайно возбудим или сильно подавлен. И нужно иметь хорошие навыки саморегуляции, чтобы выровнять свой эмоциональный фон и настроиться на борьбу.

Навыки **саморегуляции и самоконтроля** – это основа успешного выступления на соревнованиях. Не только физические задатки необходимы для побед в определенном виде спорта. Управление своей психоэмоциональной сферой – это первостепенный навык, которым должен овладеть спортсмен, чтобы побеждать. Для этого нами используются различные методы научения – это и разъяснительная психотерапия, это и обучение спортсменов навыкам саморегуляции и работы со стресс-факторами.

Спортсмены учатся использовать в работе со своей психоэмоциональной сферой аутогенную тренировку, дыхательные упражнения, учатся входить в оптимальное боевое состояние, учатся приемам релаксации.

Особенно эффективными могут быть активные методики саморегуляции с физиологическим контролем, так называемая, биологическая обратная связь. Нами используется «Реакор» с Биологически Обратной Связью. Это позволяет теперь тренировать и воспитывать у спортсменов навыки саморегуляции. Результаты уже есть. После 10 занятий по программе «Стрессоустойчивость» спортсмены с тревожной, эмотивной, экзальтированной, дистимной и циклотимной акцентуацией характера показали высокие результаты. Во время игр на соревнованиях уже могли во многих острых ситуациях контролировать своё психоэмоциональное состояние, что позволило им быть конкурентоспособными.

**Заключение.** Таким образом, изучая и корректируя психоэмоциональную сферу бадминтонистов высокого уровня, можно существенно увеличить результативность спортсменов на соревнованиях. Методы тестирования по Шмишеку, Айзенку, Белову и ММРІ доступны к широкому применению на всех этапах психологического сопровождения спортивной деятельности.

#### **Список литературы:**

1. Белова А.Н. Шкалы, тесты и опросники в неврологии и нейрохирургии: руководство для врачей и научных работников / А.Н. Белова. – М., 2004. – 434 с.
2. Вдовина Д.В. Волевая организация и акцентуации характера личности спортсмена / Д.В. Вдовина, Т.В. Огородова // Материалы VIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». – М., 2012. – С.74–77.
3. Мамаева Е.С. Формирование характера спортсмена как ценность и цель образования / Е.С. Мамаева, С.В. Белова // Новая наука: стратегии и векторы развития. – 2016. – № 6-2 (88) – С.98–102.