

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Полоцкий государственный университет»

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Электронный сборник материалов
Республиканского научно-практического семинара
(Новополоцк, 24 марта 2017 г.)

Новополоцк
2017

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за УО «Полоцкий государственный университет».

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь : электрон. сб. материалов Респ. науч.-практ. семинара, Новополоцк, 24 марта 2017 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е. Н. Борун. – Новополоцк : Полоцкий государственный университет, 2017. – 1 CD-ROM.

211440, ул. Блохина, 29,
г. Новополоцк
Тел.: 59-37-39, 39-40-46
<http://www.psu.by>

Компьютерная верстка: Дарьянова Татьяна Александровна
Программное обеспечение: Мядиль Анна Николаевна
Компьютерный дизайн: Мухоморова Мария Сергеевна

№ госрегистрации 3141711728

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ РЕСУРС УСТОЙЧИВОСТИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ СТРЕССУ

Залевская Е.Д., преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Современный спорт представляет собой мощную индустрию, включающую особую систему производства спортивных рекордов. Современный спорт требует от спортсменов высокого уровня как технико-тактической так и психологической подготовки [1].

Спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём тренировки, в сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков.

Соревнования всегда сопровождаются высоким уровнем психической напряженности спортсменов. При этом даже при высоком уровне техники и тактики спортсмену необходимо уметь контролировать свое эмоциональное состояние. Способность распознавать у себя наличие того или иного эмоционального состояния, узнавать по внешним признакам различные эмоции у других людей, умение создавать у себя настрой, необходимый для соревновательной ситуации характеризует уровень эмоционального интеллекта спортсмена [2].

Цель работы – изучить взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта, соревновательной надежности и саморегуляции поведения у спортсменов.

В исследовании приняли участие юноши и девушки, занимающиеся циклическими видами спорта: академической греблей, биатлоном и лыжными гонками. Всего 35 человек. Возраст испытуемых от 16 до 23 лет. Квалификация спортсменов: 1 взрослый, КМС, МС.

Помимо высокого уровня техники и тактики спортсмену необходима психологическая подготовка, которая могла бы обеспечить ему определенный запас надежности в период соревнований. На первый план выходит поиск ресурсов, обеспечивающих стабильную высокую конкурентоспособность спортсменов. В качестве таких ресурсов в последнее время при-

влекают внимание способы совладания спортсменов со стрессом и уровень эмоционального интеллекта. Для проведения тестирования нами был разработан web-сайт, на котором и были размещены методики проведения тестирования, с помощью которых спортсмены узнавали свой эмоциональный уровень. Психодиагностика проводилась с помощью следующих методик: методика определения уровня эмоционального интеллекта Н. Холла, методика диагностики психической надежности спортсмена В.Э. Мильмана. Психическая надежность рассматривается как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях, состоящая из ряда компонентов. Специальные свойства личности (ССЛ) отчетливо проявляются в соревновательном поведении спортсмена. Они формируются и развиваются в ходе его тренировочной и соревновательной деятельности. Можно выделить четыре основных качества этого типа:

- Соревновательная эмоциональная устойчивость;
- Спортивная саморегуляция;
- Соревновательная мотивация;
- Стабильность – помехоустойчивость;

В свою очередь, чувствительность к стрессовым факторам проявляется в следующих показателях:

- Внутренняя неопределенность;
- Внешняя неопределенность;
- Внутренняя значимость;
- Внешняя значимость[3].

По результатам тестирования нами была заполнена следующая таблица по методике Мильмана.

В результате диагностики уровня эмоционального интеллекта у занимающихся лыжными гонками, был выявлен средний уровень выраженности эмоциональная осведомленность и эмпатии, низкий уровень выраженности управление своими эмоциями и распознавание эмоций других людей. Уровень самомотивации у мастеров спорта имеет высокое значение. В группе спортсменов, занимающихся академической греблей, средние значения имеют показатели эмоциональная осведомленность, низкие значения управление своими эмоциями. Умеренно выражены такие показатели как самомотивация, эмпатия и распознавание эмоций других людей. В группе биатлонистов умеренно выражены такие показатели как эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями самомотивация, эмпатия и распознавание эмоций других людей. При этом у биатлонистов достоверно выше значение шкалы самомотивации по сравнению лыжниками и гребцами. Также по результатам теста составлена таблица по методике Н. Холла.

Таблица 1. Результаты исследования по методике Мильмана

Вид спорта	Квалифика-ция	Количество испытуемых	Компоненты психической надежности			Чувствительность к стрессовым факторам				
			СЭУ	СС	СМ	Ст-П	Вн. Н	Вн. Н	Вш. Н	Вн.З
Биатлон	МС	4	2	-2	4	0	4	1	0	0
	КМС	2	-4	2	2	3,5	3,5	3,5	1,5	4
	1	5	-1,5	-2	3	4	3,5	2,8	3,3	-1,5
Академическая гребля	МС	3	-3	1	4	4	2	2	2	2
	КМС	4	-5	-2	0	6	5	2	1	2
	1	6	-2	-1	-1	3	2	3	2	2
Лыжные гонки	МС	4	2	-1	-4	4	3	3	0	0
	КМС	6	-1,66	-3,66	0,66	4	4	3	4,5	3
	1	12	-0,5	-1,33	2,5	5,4	4,16	1,66	2,83	2,5

Таблица 2. Результаты исследования по методике Н. Холла

Вид спорта	Квалифика-ция	Количество испытуемых	Шкалы					
			Эмоцио-нальное осведом-ление	Управле-ние свои-ми эмо-циями	Само-мотивация	Эмпатия	Распозна-вание эмо-ций других людей	Интегра-тивный уровень
Биатлон	МС	4	7	7	13	3	9	39
	КМС	2	6	4,5	14	8	7,5	40
	1	5	15	7	15	13	8	58
Академическая гребля	МС	3	8	-2	2,5	0,5	0	9
	КМС	4	11	-5	5	12	14	37
	1	6	9	7	15	5	4	40
Лыжные гонки	МС	4	8	1	15	9	6	39
	КМС	6	10,8	3,2	7,2	10,4	6	37,6
	1	12	10	3	9	5,6	6,4	34

В следующей таблице для определения уровня эмоционального интеллекта, были использованы следующие шкалы методики Н.Холла:

Шкала «Эмоциональная осведомленность» (Показатель эмоциональной осведомленности свидетельствует о том, насколько спортсмены грамотны в эмоциональной сфере, знают ли они, как правильно называются и проявляются те или иные эмоции).

Шкала «Управление своими эмоциями» (Основными принципами в достижении этой цели являются поддержка физического благосостояния организма, удовлетворение различных стремлений спортсменов).

Шкала «Самотивация» (Желание и намерение добиться важных личных результатов. Если для победителей важен конечный результат, то для участвующих в спорте – важны малые промежуточные ежетренировочные цели, как этап саморазвития в целом личности, как часть личностного роста).

Шкала «Эмпатия» (Осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого спортсмена без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания).

Шкала «Распознавание эмоций других людей» (Необходимым компонентом понимания другого человека является понимание его эмоций и чувств. Эмоции и чувства достаточно сложны для понимания, однако понимать их важно потому, что эмоциональные реакции являются безошибочными индикаторами истинного отношения к происходящему.).

Изучение связи показателей эмоционального интеллекта с уровнем соревновательной надежности в группе биатлонистов показало, что чем выше способность спортсменов контролировать свои эмоции, создавать у себя необходимый настрой на соревнование, тем слабее интенсивность переживаний, связанных с возможным проигрышем, неизвестностью обстановки соревнований, страхом подвести себя и тренера.

Способность понимать эмоциональные проявления окружающих людей связана с повышением соревновательной эмоциональной устойчивости и соревновательной мотивацией.

У спортсменов эмоциональный интеллект связан с соревновательной эмоциональной устойчивостью и переживанием стрессоров внешней неопределенности. Соревновательная эмоциональная устойчивость является одним из важных специальных свойств личности спортсмена, поскольку стрессоры действуют через эмоциональную сферу личности.

Основным параметром этого свойства можно считать адекватность эмоциональной оценки ситуации и соразмерность эмоциональных реакций

в условиях соревновательного выступления. Чем лучше развита у спортсменов способность контролировать свои эмоции и управлять ими, тем более ровный эмоциональный фон они сохраняют во время соревнования, спокойно оценивают ситуацию, энергетические затраты адекватны ситуации соревнований. Эмоциональный интеллект так же связан со способностью к саморегуляции поведения.

Спортивная саморегуляция проявляется в способности спортсмена произвольно регулировать сдвиги в эмоциональной, двигательной и внутренней функциональных сферах, в характере самоконтроля соревновательного поведения. Конкретные проявления саморегуляции всегда специфичны, так как связаны с особенностями деятельности и непосредственного окружения. Поэтому при постоянном использовании специфических приемов развивается самостоятельное специальное свойство.

Так, в группе биатлонистов способность управлять своими эмоциями позволяет выделять значимые условия достижения цели и учитывать их в деятельности, адекватно реагировать в быстро меняющихся условиях и перестраивать свое поведение в соответствии с ними. Со способностью управлять своими эмоциями у спортсменов связан контрольно-оценочный компонент саморегуляции, позволяющий адекватно оценивать результаты своей деятельности, находить причины расхождения полученных результатов с намеченной целью. Важно отметить, что показатели эмоционального интеллекта связаны прямыми корреляционными связями с общим уровнем саморегуляции поведения спортсменов.

В группе гребцов с повышением способности управлять своим эмоциональным состоянием, направлять эмоции для достижения поставленной цели улучшается способность выделять, детализировать и учитывать значимые условия деятельности. В компоненте психической надежности «стабильность – помехоустойчивость» примерно одинаковые средние результаты показали группы лыжников и гребцов.

Таким образом, повышение уровня эмоционального интеллекта связано с одной стороны с повышением эмоциональной устойчивости спортсменов во время соревнований, а с другой – со снижением интенсивности негативных переживаний, связанных с соревновательной борьбой. Так же эмоциональный интеллект связан с улучшением процессов саморегуляции поведения у спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта. Исходя из выше изложенного, эмоциональный интеллект может рассматриваться как личностный ресурс устойчивости к соревновательному стрессу.

Выводы:

1. Эмоциональный интеллект является одним из значимых жизненных ресурсов для осуществления регуляции жизни спортсмена и выступает предиктором субъективного экономического благополучия, уровня саморегуляции поведения и выраженностью тех или иных стратегий совладания в проблемных ситуациях.

2. В целом все спортсмены показали низкий интегративный (общий) уровень эмоционального интеллекта.

3. В результате диагностики уровня эмоционального интеллекта у занимающихся лыжными гонками, был выявлен низкий уровень выраженности управления своими эмоциями и распознавание эмоций других людей.

4. Биатлонисты, которых мы исследовали, показали достоверно выше значение шкалы самомотивации по сравнению лыжниками и гребцами.

5. В группе спортсменов, занимающихся академической греблей, средние значения имеют показатели эмоциональная осведомленность, низкие значения управление своими эмоциями.

6. В группе гребцов с повышением способности управлять своим эмоциональным состоянием, направлять эмоции для достижения поставленной цели улучшается способность выделять, детализировать и учитывать значимые условия деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сивицкий, В.Г. Эффективная система управления психическими состояниями в спорте / В.Г. Сивицкий // Системная психология и социология, №4, том 2, 2011, с. 115 – 122.
2. Камалиева, Г.А. Формирование психической готовности юных волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей /Г.А. Камалиева // дис.соиск. канд. пед.н., Набережные Челны, 2012, 120 с.
3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г.Б.Горская: Учеб.пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2008, 220с.