

Для борьбы против зрительного утомления можно проводить упражнения для улучшения кровообращения глаз. Например, каждые 10 мин можно отводить взгляд в сторону на 5 – 10 с, или смотреть прямо, затем налево и направо, вверх и вниз (10 с), после этого зажмурить и открыть глаза (10 с). Дети, имеющие аномалии рефракции и получившие по назначению врача очки, должны пользоваться ими как при просмотре телевизионных передач, так и при работе за компьютером.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и экология человека : курс лекций / Ю.П. Пивоваров. – М. : ВУНМЦ МЗ РФ, 1999. – 192 с.
2. Ильицкая, М.В. Друг мой – враг мой / М.В. Ильицкая. – М. : Просвещение, 2002. – 64 с.
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [elar.urfu.ru /bitstream/ 10995/ 24766/1/notv-2014-048](http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/24766/1/notv-2014-048). – Дата доступа: 29.05.2015.
4. Бурак, И.И. Гигиена : учеб. пособие / И.И. Бурак, Н.И. Миклис ; под ред. И.И. Бурака. – Витебск : ВГМУ, 2008. – 500 с.
5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://all-gigiena.ru/lit/393-osnovnye-factory-otricatelno-vliayushhie-na-organizm-shkolnikov-pri-rabote-na-kompyutere>. – Дата доступа: 01.06.2015.
6. Богатова, Т.В. Компьютер и здоровье – это совместимо? / Т.В. Богатова, И. Лапрун. – М. : Ростов н/Д : Феникс МЕТ, 2003. – 512 с.
7. Тимофеев, О. Компьютер и здоровье: как сохранить здоровье при работе с ПК. Взгляд врача / О. Тимофеев. – М. : Просвещение, 2003. – 98 с.
8. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kniga.seluk.ru/k-bezopasnost/94617-7-gigiena-ekologiya-cheloveka>. – Дата доступа: 01.06.2015.
9. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [shkola.459.my1.ru/ a76572ab919edfe1194b91761fcb1490-Bu](http://shkola.459.my1.ru/a76572ab919edfe1194b91761fcb1490-Bu). – Дата доступа: 01.06.2015.

УДК 796.034.6:159.9

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ РЕСУРС УСТОЙЧИВОСТИ
К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ СТРЕССУ****А.В. ШПАКОВСКАЯ***(Представлено: Е.Д. ПАРАМОНОВА)*

Рассматривается взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта, соревновательной надежности и саморегуляции поведения у спортсменов по методикам В.Э. Мильмана и Н. Холла. Показано, чем лучше развита у спортсменов способность контролировать свои эмоции и управлять ими, тем более ровный эмоциональный фон они сохраняют во время соревнования. На основе изучения результатов исследования установлено, что все спортсмены показали низкий интегративный уровень эмоционального интеллекта.

Введение. Современный спорт требует от спортсменов высокого уровня как технико-тактической так и психологической подготовки. 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. Цель работы – изучить взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта, соревновательной надежности и саморегуляции поведения у спортсменов. Гипотеза: повышение уровня эмоционального интеллекта может быть связано с повышением соревновательной надежности 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.

Основная часть. 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:

1. Соревновательная эмоциональная устойчивость (основным параметром этого свойства можно считать адекватность эмоциональной оценки ситуации и соразмерность эмоциональных реакций в условиях соревновательного выступления).

2. Спортивная саморегуляция (проявляется в способности спортсмена произвольно регулировать сдвиги в эмоциональной, двигательной и внутренней функциональных сферах).

3. В соревновательной мотивации (отражается состояние внутренних побудительных сил, способствующих полной отдаче спортсмена на соревновании).

4. Стабильность – помехоустойчивость (характеризуется устойчивостью функционального состояния и двигательных компонентов в обычных, не экстремальных ситуациях).

Чувствительность к стрессовым факторам проявляется в следующих показателях:

– Внутренняя неопределенность (факторы внутренней неопределенности можно представить как неуверенность спортсмена в готовности собственного организма к функционированию на требуемом уровне, а также сомнения в совершенстве техники, избранной тактики, инвентаря).

– Внешняя неопределенность (факторы внешней неопределенности обусловлены непредсказуемостью уровня подготовленности соперников, их тактики и в связи с этим развития соревновательной ситуации).

– Внутренняя значимость (факторы внутренней значимости связаны с обеспокоенностью, тревогой спортсмена за возникновение болевых ощущений, субъективно неприятных переживаний из-за возможного поражения, боязнью получения травм).

– Внешняя значимость (факторы внешней значимости могут являться следствием возможности неосуществления целевых установок, снижения престижа, ущемления личных и командных интересов, материального ущерба).

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

Таблица 1

Результаты исследования по методике Мильмана

Вид спорта	Квалификация	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

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.

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 «Самомотивация» (желание и намерение добиться важных личных результатов. Если для победителей важен конечный результат, то для участвующих в спорте – важны малые промежуточные еже-тренировочные 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).

Таблица 2

Результаты исследования по методике Н. Холла

Вид спорта	Квалификация	Количество испытуемых	Шкалы					
			Эмоциональное осведомление	Управление своими эмоциями	Самомотивация	Эмпатия	Распознавание эмоций других людей	Интегративный 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

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 стрессов 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. В завершении работы были сделаны следующие выводы:

1. В целом все спортсмены показали низкий интегративный (общий) уровень эмоционального интеллекта.
2. В результате диагностики уровня эмоционального интеллекта у занимающихся лыжными гонками, был выявлен низкий уровень выраженности управление своими эмоциями и распознавание эмоций других людей.
3. Биатлонисты, которых мы исследовали, показали достоверно выше значение шкалы самомотивации по сравнению лыжниками и гребцами.
4. В группе спортсменов, занимающихся академической греблей, средние значения имеют показатели эмоциональная осведомленность, низкие значения управление своими эмоциями.
5. 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.
6. У спортсменов эмоциональный интеллект связан с соревновательной эмоциональной устойчивостью и переживанием стрессоров внешней неопределенности, а способность понимать эмоциональные проявления окружающих людей связана с повышением соревновательной эмоциональной устойчивости и соревновательной мотивацией.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : учеб. пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар : КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
2. Камалиева, Г.А. Формирование психической готовности юных волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей : дис. ... канд. пед. наук / Г.А. Камалиева. – Набережные Челны, 2012. – 120 с.
3. Сивицкий, В.Г. Эффективная система управления психическими состояниями в спорте / В.Г. Сивицкий // Системная психология и социология. – 2011. – № 4, т. 2. – С. 115 – 122.
4. Смоленцева, В.Н. Влияние соревновательной ситуации на характер поведения спортсменов ситуационных видов спорта / В.Н. Смоленцева // Омс. науч. вест. – 2008. – №1 (63). – С.144 – 147.

УДК 796.034.6:159.9

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ РЕСУРС УСТОЙЧИВОСТИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ СТРЕССУ

А.В. ШПАКОВСКАЯ

(Представлено: Е.Д. ПАРАМОНОВА)

Рассматривается задача взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта, соревновательной надежности и саморегуляции поведения у спортсменов. Согласно результатам тестирования эмоциональный интеллект оказывается фактором, оказывающим умеренное влияние на выраженность различных способов поведения спортсменов в любых ситуациях.

Введение. 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. Спорт представляет