

Эмоциональный интеллект как фактор конкурентоспособности спортсменов

Пирожкова Вероника Олеговна

Аспирант

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
факультет педагогики и психологии, Краснодар, Россия*

E-mail: pirogochky@mail.ru

Проблема конкурентоспособности российских спортсменов в настоящее время является приоритетной задачей психологии спорта. Помимо высокого уровня техники и тактики спортсмена необходима психическая подготовка, которая могла бы обеспечить определенный запас надежности спортсменов в период соревнований. В сфере психологии спорта имеются многочисленные разработки эффективной подготовки спортсменов к соревнованиям, включающие формирование состояния оптимальной боевой готовности. Данные исследования подтверждают эффективность применения таких техник как психомышечная тренировка, самовнушение, идеомоторная тренировка [2, 3, 4]. Соревновательная деятельность требует от спортсмена высокого уровня мотивации, технико-тактической подготовки, способности к саморегуляции эмоционального состояния [1]. В ситуационных видах спорта, таких как игровые большое значение имеет способность игроков быстро реагировать на изменяющиеся условия, тактические новинки соперника, менять тактику по ходу игры [6]. Для этого спортсмену необходимо уметь понимать и контролировать свое эмоциональное состояние, что характеризует уровень эмоционального интеллекта спортсмена. С целью выяснения характера взаимосвязи эмоционального интеллекта с соревновательной надежностью спортсменов, нервно-психической устойчивостью и копинг-стратегиями нами было проведено данное исследование.

В исследовании приняли участие юноши и девушки, занимающиеся волейболом и баскетболом. Всего 80 человек: 39 юношей и 41 девушка. Возраст испытуемых от 17 до 20 лет. Квалификация спортсменов: 1 взрослый, КМС, МС. Исследование проводилось с помощью следующих методик: методика определения уровня эмоционального интеллекта Н. Холла, методика диагностики психической надежности спортсмена В.Э. Мильмана, копинг-тест Р. Лазаруса, тест нервно-психической устойчивости «Прогноз».

В результате диагностики уровня эмоционального интеллекта у юношей был выявлен низкий уровень выраженности всех показателей кроме «самотивации», который имеет среднее значение. Таким образом, из всех компонентов эмоционального интеллекта у юношей более развита способность к эмоциональной настройке на деятельность, созданию у себя необходимого состояния для эффективного выполнения деятельности. При этом спортсмены могут недостаточно хорошо ориентироваться в вербальных и невербальных проявлениях эмоций. В группе девушек низкие значения имеют показатели «эмоциональная осведомленность» и «управление своими эмоциями». Умеренно выражены такие показатели как «самотивация», «эмпатия» и «распознавание эмоций других людей».

Анализ достоверности различий в проявлении эмоционального интеллекта выявил у юношей более высокие значения показателя «управление своими эмоциями» по срав-

нению с девушками. Это свидетельствует о том, что юноши быстрее справляются с неприятными эмоциональными переживаниями, более эмоционально отходчивы, чем девушки.

Изучение связи показателей эмоционального интеллекта с уровнем соревновательной надежности в группе юношей показало, что чем выше способность спортсменов создавать у себя необходимый настрой для игры, быстро восстанавливаться после поражений, тем слабее интенсивность переживаний, связанных с возможным проигрышем, неизвестностью обстановки соревнований, страхом подвести команду и тренера. Так же чем лучше юноши способны понимать невербальные проявления различных эмоциональных переживаний окружающих людей, тем выше их стремление добиваться успехов в ходе соревновательной борьбы, и тем лучше они контролируют свое эмоциональное состояние в напряженных условиях игры. В группе девушек эмоциональный интеллект связан с соревновательной эмоциональной устойчивостью и переживанием стрессоров внешней неопределенности. С повышением способности спортсменок контролировать свои эмоции и управлять ими улучшается способность к рациональному оцениванию ситуации, при этом энергетические затраты адекватны ситуации соревнований.

Анализ взаимосвязей эмоционального интеллекта со стратегиями преодоления стресса в группе юношей-спортсменов показал прямую связь компонентов эмоционального интеллекта с проблемно-ориентированным копингом и обратную со стратегией «бегство-избегание». В группе спортсменок с планированием возможного решения проблемы в ситуации стресса связана только способность не заикливаться на неприятных переживаниях. Интересно то, что с улучшением способности ориентироваться в проявлениях различных эмоций, распознавать эмоции окружающих людей, сочувствовать другим учащается применение конфронтативного копинга. 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. В группе юношей-спортсменов с повышением уровня эмоционального интеллекта учащается применение проблемно-ориентированного копинга. У девушек дело обстоит иначе: повышение эмоционального интеллекта больше связано с эмоционально-ориентированным копингом. Исходя из выше изложенного, эмоциональный интеллект может рассматриваться как фактор повышения конкурентоспособности спортсменов.

Литература

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учеб. пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2008.
2. Камалиева, Г.А. Формирование психической готовности юных волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей / Г.А. Камалиева // дис. ... канд. пед.н., Набережные Челны, 2012.
3. Находкин, В.В. Концепция психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки юных спортсменов / В.В. Находкин // Вестник МГОУ. Серия «Педагогика», №2, 2011, С. 175 – 179.

4. Находкин, В.В. Роль психорегулирующей тренировки в реализации индивидуальной программы подготовки стрелка к соревнованиям / В.В.Находкин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», №4(62), 2012, С. 71-77.
5. Смоленцева В.Н. Влияние соревновательной ситуации на характер поведения спортсменов ситуационных видов спорта / В.Н. Смоленцева // Омский научный вестник, №1 (63), 2008, С.144 – 147.