

Худолеева П.А.

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Дворак В.Н.

ГГУ им. Ф. Скорины (Республика Беларусь)

КОРРЕКЦИЯ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ

В конце 20 века сложилось мнение о том, что существует некая совокупность различных способностей, позволяющих человеку продуктивно выстраивать взаимоотношения с другими людьми благодаря пониманию, способности распознавать и контролировать как собственные эмоции, так и эмоции других людей. Данная совокупность способностей получила название «эмоциональный интеллект».

Эмоциональный интеллект можно рассматривать как совокупность эмоционально-когнитивных способностей, которые обеспечивают социально-психологическую адаптацию личности. Эмоциональный интеллект является ключом к успеху во всех сферах жизни: в школе, на работе, во взаимоотношениях, а также в спорте [1].

На данный момент значительно возрастает интерес к изучению эмоционального интеллекта и его влияния на эффективность спортивной профессиональной деятельности. Эмоциональный интеллект в спорте тесно связан со спецификой спорта, насыщенного различными стрессовыми ситуациями. Данные ситуации предполагают развитие высокого уровня самоконтроля эмоций у спортсменов, а также наличие способности к управлению эмоциями спортсменов со стороны тренера. Развитие эмоционального интеллекта у спортсменов может способствовать повышению эмоциональной устойчивости и эмоционально-волевой регуляции, профилактике у них эмоционального выгорания, а также благоприятно сказывается на адаптации к соревновательному процессу.

Соревновательная деятельность требует от спортсмена высокого уровня мотивации, технико-тактической подготовки, способности к саморегуляции своего эмоционального состояния. В некоторых видах спорта спортсмену необходимо быстро реагировать на изменяющиеся условия, неожиданное поведение со стороны соперника. Сильное психоэмоциональное напряжение во время соревнований может сказаться на результатах спортсмена [2].

Наиболее актуально для спортсменов понимать и управлять собственными эмоциями, а также понимать эмоции других людей, так как спортсмен постоянно находится в напряженных игровых условиях, которые связаны с соревновательной деятельностью. Благодаря способности контролировать собственные эмоции и правильно отслеживать свое эмоциональное состояние спортсмен будет успешно справляться с поставленными задачами. Эмоционально интеллектуальный спор-

тсмен будет эффективно справляться с состоянием эмоциональной нестабильности, а также с эмоциональной возбужденностью перед соревновательной борьбой [3].

О. В. Пирожкова отмечает, что эмоциональный интеллект спортсменов характеризуется способностью к саморегуляции, умением управлять собственным эмоциональным состоянием, направлять определенные эмоции для достижения той или иной цели, что способствует улучшению способности выделять, детализировать и учитывать значимые условия спортивной деятельности [4].

Благодаря высокому уровню эмоционального интеллекта человек может регулировать свое поведение, воплотить поставленную перед ним цель, реализовать намеченный результат. В процессе достижения какой-либо цели человек опирается на определенный план, раскрывающийся как серия картинок и мыслей и осуществляющийся с помощью движений с определенной силой, скоростью, размахом, согласованностью и точностью. При воспроизводстве движений, каждого действия и интеллектуальной задачи, связанной с размышлением над тем, как и в каком порядке необходимо выполнять, проявляется внимание, концентрация на процессе деятельности. Вместе с этим человек испытывает различные эмоции: волнение и недовольство в связи с возникшими трудностями, удовлетворение от выполнения каких-либо задач, профессионального энтузиазма и упадка, а также удовольствие от самой профессиональной деятельности [5].

На основании теоретического анализа литературы нами было проведено эмпирическое исследование по выявлению уровня эмоционального интеллекта у спортсменов-единоборцев. Далее для спортсменов с низкими показателями была составлена коррекционная программа по повышению уровня эмоционального интеллекта.

Данная программа представляет собой серию групповых занятий, которая рассчитана на спортсменов в возрасте от 17 до 20 лет. Количество занимающихся в группе – 15–17 человек. Программа включает в себя 10 занятий, по 1–2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 60–65 минут.

Цель программы – повысить уровень эмоционального интеллекта у спортсменов-единоборцев.

Задачи программы:

- формирование представлений об эмоциональном интеллекте;
- повышение уровня понимания собственных эмоций;
- повышение навыков выражения и управления собственными эмоциями;
- ознакомление с приемами управления эмоциями других людей.

Формы и методы работы: основной формой работы являются групповые занятия в виде тренинга. Основное содержание групповой работы: игры, диалог (беседа), арт-терапия, мини-лекции, обучение приемам саморегуляции, дискуссии, релаксирующие упражнения.

Планируемый результат: повышение уровня эмоционального интеллекта, уровня понимания и управления собственными эмоциями и эмоциями других людей.

1. Дворак, В. Н. Развитие представлений об эмоциональном интеллекте в XX–XXI вв. / В. Н. Дворак, А. А. Петелина // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2020. – № 2 (119). – С. 10–13.
2. Барановская, М. И. Эмоциональный интеллект и саморегуляция спортсмена / М. И. Барановская // Психология спорта. – 2009. – № 4. – С. 24–27.
3. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов. – М. : Академический проект, 2010. – 576 с.
4. Пирожкова, В. О. Связь уровня эмоционального интеллекта со способностью к саморегуляции поведения в условиях соревновательного стресса на примере игровых видов спорта / В. О. Пирожкова // Актуальные вопросы современной психологии. – 2013. – № 2. – С. 91–93.
5. Малкин, В. Р. Изучение влияния спорта на эмоциональный интеллект студентов-спортсменов / В. Р. Малкин // Международный студенческий научный вестник – 2017. – № 3. – С. 4–8.

Хун Цзиньвэнь, Планида Е.В.
БГУФК (Республика Беларусь)

ПРОБЛЕМЫ АНТИДОПИНГОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ КНР

Дети и подростки являются краеугольными камнями развития спорта, и их развитие определяет будущее спорта. Возраст субъектов детского и юношеского спорта, как правило, составляет от 5 до 18 лет. Однако, в средствах массовой информации Китайкой Народной Республики говорится о том, что дети этой возрастной группы, занимающиеся спортом, часто сталкиваются с использованием стимуляторов [1].

Например, по данным информационного агентства «Синьхуа», Главное управление спорта КНР провело анкетирование более 4500 человек в 14 провинциях и городах, а также в Пекинском спортивном университете с 2002 по 2004 год. Объектами опроса были спортсмены профессиональных команд, спортивных школ и учащиеся общеобразовательных средних школ и университетов. Результаты опроса показывают, что доля имеющих отношение к употреблению допинга намного выше, чем доля профессиональных спортсменов. Кроме того, согласно статистике результатов допинг-тестов некоторых провинций и городов на молодежных играх с 1999 по 2002 год, положительный показатель у занимающихся спортом также намного выше, чем результат положительного показателя допинг-тестов для профессиональных спортсменов в КНР [2].