

стрельбы составило: лежа – 35,9 с, стоя – 30,2 с; результативность попаданий – 90,0 и 100,0 %. У юношей национальной команды Республики Беларусь в 2002 году время стрельбы составило: лежа – 47,5 с, стоя – 39,0 с; результативность попаданий находится на низком уровне, соответственно 70,0 и 40,0 %. В 2015 году время стрельбы составило лежа 33,5 с, стоя – 33,5 с; результативность попаданий составила соответственно 90,0 и 72,5 %. Следует отметить, что юноши национальной команды Республики Беларусь значительно улучшили качество стрельбы, однако результативность попаданий из положения стоя еще находится на низком уровне.

Проведенный анализ динамики параметров соревновательной деятельности биатлонистов юношей и juniоров в многолетнем плане позволил выявить наиболее стойкие звенья в структуре, которые медленно прогрессируют и значительно отстают от параметров, присущих лидерам мирового биатлона. К ним относятся средняя скорость передвижения по дистанции и результативность стрельбы, особенно из положения стоя.

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ СПОРТСМЕНОВ

Короленя А.М.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Свидетельством признания роли эмоций в познании служит возникновение понятия «эмоциональный интеллект», где эмоция рассматривается как «особый тип знания». П. Сэловей и Д. Мейер были первыми, кто использовал этот термин в 1990 году. Они определили эмоциональный интеллект как форму ума, которая включает в себя способность отслеживать собственные чувства и эмоции, а также чувства и эмоции других людей, проводить различия между ними и использовать эту информацию для выработки направления собственных мыслей и действий [3].

Мы использовали методику «Эмоциональный интеллект» Н. Холла.

Методика изучения эмоционального интеллекта предназначена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал: 1) эмоциональная осведомленность; 2) управление своими эмоциями; 3) самомотивация; 4) эмпатия; 5) распознавание эмоций других людей (умение воздействовать на их эмоциональное состояние) [1].

В исследовании принимали участие студенты-спортсмены БГУФК г. Минска, 48 девушек и 63 юношей в возрасте от 19 до 21 года разной квалификации, занимающиеся индивидуальными и командными видами спорта.

Таким образом, исследование эмоционального интеллекта студентов-спортсменов позволяет сделать следующие выводы:

На самом высоком уровне у спортсменов развита шкала «Эмоциональная осведомленность» (ЭО) – от 8,82 до 10,88 баллов, что соответствует среднему уровню развития. Также на среднем уровне развита шкала «Эмпатия» (Э). Остальные шкалы – «Управление своими эмоциями» (УЭ), «Самотивация» (СМ) и «Распознавание эмоций других людей» (РЭ) развиты на низком уровне. Причем на самом низком уровне – «Управление своими эмоциями» (от 1,08 до 2,61), что не является свойственным для спортсменов. Значимые различия обнаружены между девушками и юношами по шкале эмоционального интеллекта «Распознавание эмоций» ($t = 3,78$ при $P < 0,01$). У девушек эта способность развита лучше почти в два раза. Полученные данные согласуются с исследованиями Е. П. Ильина, Г. М. Бреслав [2]. По шкале «Эмпатия» (Э) выявлены различия на достоверном уровне значимости ($t = 2,71$ при $P < 0,01$) между спортсменами, занимающимися индивидуальными и командными видами спорта. У спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, по этой шкале более высокие показатели (9,13 и 6,25 соответственно). Общий показатель эмоционального интеллекта (EIQ) у всех групп испытуемых развит на низком уровне (ниже 39). Значимых различий в развитии эмоционального интеллекта между кандидатами в мастера спорта, перворазрядниками и второразрядниками не выявлено.

Большинство спортсменов (68 человек или 61 %) обладают низким эмоциональным интеллектом (менее 39 баллов), у них слабо развита способность понимать отношения, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений, способность отслеживать собственные чувства и эмоции, а также чувства и эмоции других людей, проводить различия между ними и использовать эту информацию для выработки направления собственных мыслей и действий. Напротив, 38 % или 42 человека имеют средний уровень развития EIQ (40 – 68 баллов) и один человек (девушка, занимающаяся командным видом спорта, имеющая I разряд) обладает высоким уровнем (69 и более) развития эмоционального интеллекта.

1. Лобанов, А. П. Интеллект и когнитивные стили / А. П. Лобанов. – Орша: Диалог, 2006. – 34 с.

2. Овсянникова, В. В. Роль когнитивных факторов в распознавании эмоциональных состояний: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. В. Овсянникова. – М., 2007. – 26 с.

3. Дэвис, М. Проверьте свой EQ. Умны ли вы эмоционально? / М. Дэвис. – М.: Рипол, 2006. – 188 с.