

ОЦЕНКА ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

А. А. Ивендигов (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *О. Л. Борисов*,

канд. биол. наук, доцент

Соревновательная и тренировочная деятельность представителей игровых видов спорта протекает в условиях высокого эмоционального напряжения, поэтому для выбора оптимальной тактики борьбы и прогнозирования игровой ситуации спортсмен должен не только уметь управлять своим эмоциональным состоянием, но и понимать состояние соперника. А значит при прочих равных условиях немаловажное значение приобретает уровень эмоционального интеллекта, который играет важную роль в повышении соревновательной надежности.

Цель исследования: выявить особенности эмоционального интеллекта волейболистов.

В психологическом диагностировании приняли участие 19 юношей в возрасте 16-17 лет, занимающихся волейболом на протяжении 3-х лет.

Для измерения эмоционального интеллекта использовали опросник Н. Холла, позволяющий оценить уровень эмоционального интеллекта в целом и такие структурные компоненты, как «эмоциональная осведомленность», «управление своими эмоциями», «самотивация», «эмпатия» и «распознавание эмоций других людей» [1].

В результате диагностики у подавляющего большинства респондентов был выявлен средний уровень выраженности всех составляющих эмоционального интеллекта, за исключением компонента «управление своими эмоциями». Для этой составляющей у 68% опрошенных были характерны низкие значения. Согласно литературным данным, показатель «управление своими эмоциями» характеризует эмоциональную отходчивость, эмоциональную гибкость.

Таким образом, из всех компонентов эмоционального интеллекта у волейболистов наименее развита способность к управлению своими эмоциями. Это свидетельствует о том, что многие из них не умеют контролировать свое эмоциональное состояние и справляться с неприятными эмоциональными переживаниями, что не может не сказаться на эффективности профессиональной деятельности. Принимая во внимание значение эмоционального интеллекта в командных игровых видах спорта, следует признать необходимым

принятие специальных мер для его развития у спортсменов, не способных в полной мере контролировать свои эмоции.

Литература

1. Романчик, Н. В. Диагностика управленческих способностей: сб. тестов и диагностических методик для руководителей: учеб-метод. пособие / авт.-сост. Н. В. Романчик. – Минск : РИВШ, 2004. – С. 176 – 178.