

налы имеют более сильное желание быть полезными для окружающих своим трудом, чем экстерналы.

Заключение. Выводы, сделанные в ходе проведенного исследования, свидетельствуют о том, что у студентов с внутренним локусом контроля уровень внутренней социально значимой мотивации выбора профессии выше, чем у студентов с внешним локусом контроля. Это обусловлено тем, что интерналам более свойственна вера в собственные силы, умения и навыки, а экстерналы склонны полагаться на случай и прилагать значительные усилия для достижения успеха.

Полученные результаты могут быть использованы специалистами в области профессиональной ориентации и организации образовательного процесса с целью проведения коррекционной работы со студентами.

1. Колесов, С. Г. Локус контроля над поведением людей / С. Г. Колесов // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2012. – № 6. – С. 276–278.
2. Климов, Е. А. Общечеловеческие ценности глазами психолога-профессиоведа / Е. А. Климов // Психологический журнал. – 1993. – № 4. – С. 130–136.
3. Врублевская, М. М. Профориентационная работа в школе : Методические рекомендации / М. М. Врублевская, О. В. Зыкова. – Магнитогорск : МаГУ, 2004. – 80 с.
4. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности / О. П. Елисеев. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 560 с.
5. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk1100243>. – Дата доступа: 10.09.2024.

ПРОЯВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ДЕЙСТВИЯХ СПОРТСМЕНОК СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ

Димуря И.Н.¹, Астахова А.С.²,

*¹канд. пед. наук, доцент, ²студентка 3 курса, ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация*

Ключевые слова. Эмоциональный интеллект (EI), самооценка, синхронное плавание, девушки, спорт.

Keywords. Emotional intelligence (EI), self-esteem, synchronized swimming, girls, sports.

В исследовании рассматривается актуальная связь между эмоциональным интеллектом спортсменок и их спортивными достижениями в синхронном плавании. Оно уточняет влияние эмоционального интеллекта на результаты спортсменок, улучшая их психологическую устойчивость и самооценку через различные стратегии вмешательства. Цель исследования - выявление проявления эмоционального интеллекта спортсменок синхронного плавания в их деятельности.

Материал и методы. Для исследования эмоционального интеллекта спортсменок синхронного плавания (n=20), занимающихся в сборной команде г. Санкт-Петербурга (экспериментальная группа (ЭГ, n=10) и девушек-спортсменок, не состоящих в этой команде – контрольная группа (КГ, n=10), проведен опрос. Средний возраст участниц 18±1 год. Доля студенток и учащихся (90% vs 10%). Время занятия синхронным плаванием около 12±2 лет. Все опрошенные Мастера Спорта России. Большинство (70%) участвует в групповых программах, треть участвуют и в личных программах. Основные блоки анкеты включали: описание основных компонентов эмоциональной устойчивости, как компонента эмоционального интеллекта, с целью их дальнейшей психологической коррекции. Опрос проведен в сети интернет с помощью Google Forms в марте 2024 года. Данные представлены в долях (%) опрошенных.

Результаты и их обсуждение. Психологическая устойчивость – это способность справляться с давлением, невзгодами и стрессом путем преодоления неудач [4], свидетельствуя об эмоциональном интеллекте. Она коррелирует со многими важными аспектами

спортивной деятельности (повышением производительности и качества деятельности, достижением цели, совладанием со стрессом, трудностями, оптимизмом и саморефлексией), помогая повысить уровень уверенности, постоянства, контроля, позитивного восприятия, визуализации и решения сложных задач более успешно, чем у команды соперника. Данные [4] указывают на важную роль психологической устойчивости в спортивных результатах легкой атлетики и роль различных стратегий вмешательства, направленных на осознанность и психологические вмешательства в повышении психологической устойчивости. Выделяют три аспекта психологической устойчивости [4]. Стабильность включает в себя непрерывность функционирования и надежность в работе. Успешная работа является основой для полного ощущения реализации своих возможностей, что влияет на общее удовлетворение от жизни, настроение и психологическое состояние, понимаемая как баланс между постоянством и изменением в личности (постоянство основных жизненных принципов, целей, доминирующих мотивов, способов поведения и реагирования в типичных ситуациях). Устойчивость также включает в себя уравновешенность, проявляющаяся в способности минимизировать негативное воздействие субъективных факторов, вызывающих напряжение, и в способности поддерживать это напряжение. Сниженная устойчивость и уравновешенность приводят к возникновению рискованных ситуаций, стресса и фрустрации. «Сопrotивляемость стрессу»: способность противостоять тому, что ограничивает свободу действий и выбора, как в конкретных решениях, так и в выборе образа жизни в целом.

По результатам наших исследований [2], большинство спортсменок экспериментальной группы (37,5%) уверены в собственной эмоциональной устойчивости на 31–50% и 51–70%, оставшаяся четверть на 71–100%. В контрольной группе большинство (40%) оценивают свою эмоциональную устойчивость в 31–50%, и 30 % опрошенных на 51–70% и 71–100%. Это означает, что большая часть спортсменок критично относится к регуляции эмоций, считая себя эмоционально неустойчивыми, что, вероятно, следствие недостаточного уровня развития эмоционального интеллекта (сложности с контролем эмоций, как реакции не происходящее вокруг), о чем свидетельствуют и высказывания тренеров.

Эмоциональная устойчивость в значительной степени определяется биологическими особенностями индивида, включая наследственность и структуру мозга. Поэтому мы использовали элементы теста на определение темпераментных особенностей. Среди синхронисток экспериментальной группы половина близка к холерическому типу темперамента, 37,5% к сангвиническому и 12,5% - флегматическому, тогда как в контрольной группе 70% сангвиников, 20% флегматиков и 10% холериков. Сангвиники отличаются высокой психической активностью, утомляемостью и способностью быстро адаптироваться, менее устойчивы, чем холерики, что объясняет их ранний уход из спорта. Половина девушек обеих групп склонна к эмоциональному типу личности, легко возбудимому, впечатлительному и импульсивному. Четверть в контрольной группе считают себя сентиментальным типом, требующим мягкого отношения. Фригидный тип составляет всего 15% в экспериментальной группе и характеризуется минимальными эмоциональными проявлениями. Страстный тип составляют 10% в экспериментальной и 40% в контрольной группах, отдаваясь делу полностью и спокойно переживая удачу. Эта разница в типологических профилях групп, вероятно, в определенной степени объясняет успешность экспериментальной группы.

Однако члены сборной команды Санкт-Петербурга по синхронному плаванию в соответствии с темпераментом и превалированием эмоционального и сентиментального типов обладают более высокой нервной возбудимостью, соответственно, в меньшей степени предрасположены к эмоциональной устойчивости, что позволяет им быть более артистичными, экспрессивными, выразительными, что, однако, сказывается на взаимодействии во время командной работы, особенно в стрессовых ситуациях (соревнования или важные тренировки). Как правило спортсменки имеют заниженную самооценку в связи с предрасположенностью к проявлению отрицательной «я-концепции», относящейся к индивидуально-психологическим особенностям личности, ее субъективной составляющей [1]. Подростковые

изменения тела и критика тренеров влияют на самоощущение спортсменов. Они сравнивают себя с недостижимым идеалом, стремятся ему соответствовать, забывая о собственной уникальности. Тренеры инициируют конкуренцию, формируя искаженное представление об идеальной форме, вызывая чувство неудовлетворенности и трудности в оценке своих возможностей. Позитивная «Я-концепция» колеблется в сторону негативной, способствуя снижению самооценки.

ЕІ существует в личности как черта производительности или способность, и самооценка и черта характера, и набор моделей поведения (компетенции) [1]. Согласно нашим предыдущим исследованиям, эмоциональный интеллект спортсменов синхронного плавания проявляется в результате взаимодействий внутри команды и с тренером. У респондентов превалирует межличностный эмоциональный интеллект [2]. Их настроения влияют друг на друга, сказываясь на процессе тренировок. Кроме того, спортсменки чувствуют изменения эмоционального климата внутри команды, распознают изменения в настроении тренера, что ставит их продуктивность тренировочного процесса в зависимость от проявления тренерами вербальной агрессии, значительно снижая настроение в команде. Внутренне понимание эмоций респонденток имеет низкое значение (16,5 баллов), что говорит о том, что девушки плохо осведомлены о том, какие эмоции испытывают, часто не понимая причину возникновения той или иной эмоции. Внутреннее управление также имеет низкое значение (12,5 баллов), спортсменки испытывают трудности в поддержании желательных эмоций и сдерживании нежелательных. Контроль экспрессии понимается как способность контролировать внешние проявления эмоций [5], у опрошенных синхронисток имеет низкое значение (9 баллов). Девушки чаще сдерживают эмоции, что положительно влияет на уровень дисциплины и результативность тренировочного процесса, но пагубно сказывается на развитии внутриличностного эмоционального интеллекта. Известна взаимосвязь развитости эмоционального интеллекта со степенью выразительности движений спортсменов. Чем больше спортсменка распознает свои и чужие эмоции, тем больше она сможет выразить их в действии, что создает ресурс прогресса. Помогают в этом занятия хореографией, способствуя внутренней стабилизации, развитию экспрессивных навыков, поддержке положительной самооценки, совершенствуя физическое и социальное-Я, вводя в образ, отличный от реального, стимулируя стремление к идеальному-Я, укрепляя положительную самооценку. В связи со спецификой вида спорта, девушкам в программах необходимо выражать эмоции, соответствующие тематике постановки, понятные самим спортсменкам, тренерам-постановщикам, зрителям и судьям.

Заключение. Развитие эмоционального интеллекта способствует улучшению взаимодействия в команде и повышению эффективности тренировочного процесса. Высокая нервная возбудимость и склонность к эмоциональному и сентиментальному типам темперамента могут снижать эмоциональную устойчивость спортсменов. Самооценка синхронисток тесно связана с их эмоциональным интеллектом и может колебаться в зависимости от внешних воздействий и внутренних переживаний. Ресурсом развития для спортсменок служит расширение репертуара их эмоциональной сферы.

1. Гайдамашко И.В., Особенности конструктивной Я-концепции и условия ее формирования у юных спортсменов / Гайдамашко И.В., Бабичев И.В. - Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2021. № 1 (54). С. 6–13.

2. Димура И.Н. Астахова А.С. Исследование эмоционального интеллекта спортсменов синхронного плавания. В сборнике: Педагогические и социально-психологические проблемы современного профессионального образования и развития квалификаций. Цифровая трансформация сферы физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, 2023. С. 127–130

3. Boyatzis RE. The Behavioral Level of Emotional Intelligence and Its Measurement. *Front Psychol.* 2018 Aug 13;9:1438. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01438. PMID: 30150958; PMCID: PMC6099111.

4. Soundara Pandian PR, Balaji Kumar V, Kannan M, Gurusamy G, Lakshmi B. Impact of mental toughness on athlete's performance and interventions to improve. *J Basic Clin Physiol Pharmacol.* 2022 Jul 6;34(4):409-418. doi: 10.1515/jbcpp-2022-0129. PMID: 35792085.

5. Timothy, A. Judge, Annalies, E., Irene, E. De Pater: Emotional Stability, Core Self-Evaluations, and Job Outcomes: A Review of the Evidence and an Agenda for Future Research, Human Performance/ A. Timothy, E. Annalies, E. Irene. // *Journal of Empirical Psychology.* – 2004. – № 147. – P. 91-102.