

ти не упускать из поля зрения возрастные периоды, особенно благоприятные для развития тех или иных двигательных качеств. Так имен-

но в эти периоды работа, направленная на развитие того или иного двигательного качества, даёт наиболее видимый эффект.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека /В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 380 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник для вузов физ. культуры и факультетов воспитания вузов / Л.В. Волков. - Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Губа В.П. Методика определения и развития

- скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста /В.П. Губа, И.В. Строева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале. – 2003. – № 3. – С. 31-34.
5. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания /В. М. Зацюрский. – М.: Советский спорт, 2009. – 272 с.
6. Столов И.И. Спортивная школа: начальный этап /И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 136с.

Копищик А.В., Лисаченко Р.Н., Кириленко А.И. Методические основы совершенствования системы построения и содержания тренировочных занятий для развития двигательных качеств при подготовке юных легкоатлетов // Украинський медичний альманах. – 2010. – Том 13, №6 (додаток). – С. 26-29.

Авторы изучают возрастные особенности развития двигательных качеств, что позволит выявить более рациональные подходы по развитию этих качеств путем правильного подбора средств и методов тренировки и повысить эффективность тренировочного процесса.

Ключевые слова: методические основы, система тренировочного процесса легкоатлетов, двигательные качества, актуальные проблемы.

Копищик О.В., Лисаченко Р.М., Кириленко О.І. Методичні основи вдосконалення системи побудови і змісту тренувальних занять для розвитку рухових якостей при підготовці юних легкоатлетів // Український медичний альманах. – 2010. – Том 13, №6 (додаток). – С. 26-29.

Автори вивчають вікові особливості розвитку рухових якостей, що дозволить виявити раціональніші підходи по розвитку цих якостей шляхом правильного підбору засобів і методів тренування, підвищити ефективність тренувального процесу.

Ключові слова: методичні основи, система тренувального процесу легкоатлетів, рухові якості, актуальні проблеми.

Kopyshchuk O.V., Lysachenko R.M., Kyrylenko O.I. Methodological Basis of Improving the System of Building and Content of the Trainings to Develop Moving Abilities in Preparing Young Athletes // Український медичний альманах. – 2010. – Том 13, №6 (додаток). – С. 26-29.

Authors study the age-related features of development of motive internalss, that will allow to educe more rational approaches on development of these internalss by the correct selection of facilities and training methods and to promote efficiency of training process.

Key Words: methodological basis, the system of the training process of athletes, moving abilities, actual problems.

УДК: 613.86:796.015.6

© Куліш Н.М., Ібрагімова Л.С., Ібрагімова С.Ю., Городинський С.І., 2010

ОСОБИСТІСНІ ФАКТОРИ РЕГУЛЮВАННЯ СТАНУ ТРИВОЖНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Куліш Н.М., Ібрагімова Л.С., Ібрагімова С.Ю., Городинський С.І.

Буковинський державний медичний університет

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рівень досягнень у сучасному спорті, який знаходиться на межі фізіологічних можливостей людського організму, гостро ставить питання про використання психологічних резервів для подальшого зростання результативності спортивної діяльності. Одним із шляхів формування психологічної готовності демонструвати високі результати та успішно долати змагальний стрес науковці психології спорту вважають досягнення оптимального рівня тривожності, маючи на увазі тривожність реактивну, тобто психологічний стан, що виникає у спортсмена під час змагань.

Попри велику кількість наукових досліджень стану тривожності в спорті [8,12, 13, 17], в науковій літературі практично відсутні дослідження особистісних факторів, що впливають на регулювання стану тривожності та досягнення оптимального її рівня. У зв'язку з цим дуже перспективним видається вивчення емоційного інтелекту спортсменів. Емоційний інтелект (ЕІ) – це психологічний конструкт, який включає в себе здатність до диференціації, розуміння емоцій та управління ними, що є дуже важливим для досягнення оптимального рівня тривожності особистості.

Вчені, які вивчали проблему ЕІ, досліджува-

ли даний конструкт як основу успішності життєдіяльності людини [1], значення ЕІ для професійної діяльності [5, 9], роль та значення ЕІ в процесі міжособистісної взаємодії [2, 10] вплив ЕІ на формування лідерських якостей [7], функціональні характеристики ЕІ [1]. Цілий ряд наукових робіт присвячений проблемам розвитку ЕІ [9], зокрема, науково та практично обґрунтовано ефективність цілого ряду тренінгових програм розвитку ЕІ [10].

Разом з тим, дуже мало досліджень присвячено вивченню особливостей розвитку емоційного інтелекту спортсменів взагалі та спортсменів юнацького віку зокрема [4]. В науковій літературі практично немає даних, про вплив особливостей діяльності людей (зокрема, спортивної діяльності), в межах певного вікового періоду, на рівень розвитку їх емоційного інтелекту в цілому та показники розвитку його складових. Практично не вивченими досі залишаються питання про те, чи є взаємозв'язок між рівнем розвитку ЕІ та показниками особистісної та реактивної тривожності, які саме складові емоційного інтелекту є визначальними для вміння спортсмена справлятися з тривожністю за змагальною ситуацією.

Мета дослідження: проаналізувати взаємозв'язок рівня розвитку емоційного інтелекту з показниками особистісної та реактивної тривожності у спортсменів юнацького віку.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати особливості розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці;
2. Визначити рівень особистісної та реактивної тривожності спортсменів юнацького віку;
3. Дослідити взаємозв'язок рівня особистісної та реактивної тривожності з показниками складових емоційного інтелекту спортсменів юнацького віку.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилось впродовж лютого – червня 2010 року на базі Буковинського державного медичного університету та Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича. В дослідженні брали участь 125 студентів-спортсменів (64 юнаки та 61 дівчина), які систематично займалися спортом більше трьох років і мають спортивні розряди.

Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту проводилося за опитувальником «Емоційний інтелект» (Н.Холл), одним з найбільш популярних російськомовних тестів емоційного інтелекту. В опитувальнику 30 тверджень, ступінь своєї згоди з якими досліджувані позначає від (-3 балів) до (+3 балів). Рівень емоційного інтелекту оцінюється за п'ятьма шкалами:

- 1) емоційна поінформованість (далі - Е.Інф) – знання про емоції, усвідомлення необхідності аналізу та розуміння власних емоцій;
- 2) управління своїми емоціями (далі - УЕ) – ця шкала характеризує емоційну рівноважність;
- 3) самомотивація (далі - СМ) – шкала, яка,

висвітлює здатність та бажання довільно керувати власними емоціями;

4) емпатія (далі - Емп) – здатність до співчуття;

5) розпізнавання емоцій інших людей та вміння впливати на їх емоційний стан (далі - Р.Е.).

Дослідження рівня тривожності проводилося за шкалою реактивної та особистісної тривожності Ч.Спілбергера. Шкала самооцінки складається з двох частин, які окремо оцінюють особистісну (як властивість особистості) (ОТ – І шкала, 20 питань) та реактивну (як стан) тривожність (РТ – ІІ шкала, 20 питань).

Статистична обробка результатів дослідження проводилася з використанням комп'ютерної програми MS Excel. Порівняння результатів проводилося за допомогою методів математичної статистики (t-критерій Стюдента, коефіцієнт кореляції r-Пірсона)

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами дослідження встановлено, що в юнацькому віці показники рівня розвитку емоційного інтелекту досить різноманітні (від -20 до +79 балів), які за градацією шкали опитувальника означають крайні варіанти «низького» та «високого» рівнів розвитку емоційного інтелекту. Загалом 49% студентів за шкалою тесту мають низький рівень розвитку ЕІ, середній рівень розвитку ЕІ показали 47% респондентів і лише 3% мають високий рівень розвитку ЕІ. Середній показник ЕІ досліджуваних склав 38 балів, що відповідає низькому рівню розвитку ЕІ.

Підсумовуючи отримані дані, можна зробити висновки, що цей показник є цілком нормальним для осіб цього віку, а в сукупності з фактором значної різниці у максимальних та мінімальних показниках, свідчить про те, що в період юності, який слідує на досить нестабільним підлітковим віком, лише починають формуватися основні складові емоційного інтелекту особистості. Цей процес є індивідуальним для кожної людини і залежить від цілого ряду біологічних та соціальних передумов [1].

Компонентний аналіз показників розвитку емоційного інтелекту учасників дослідження виглядає наступним чином:

1) емоційна поінформованість – 8,8 балів (середній рівень) -;

2) управління своїми емоціями - 4,9 балів (низький рівень);

3) самомотивація – 7,9 балів (низький рівень);

4) емпатія – 8,8 балів (середній рівень);

5) розпізнавання емоцій інших людей -8,1 (середній рівень).

Таким чином, найнижчі показники виявлені за шкалою управління своїми емоціями, що підтверджується цілим рядом досліджень [2, 8, 10].

Низький рівень управління власними емоціями в юнацькому віці можна пояснити рядом причин: по-перше, здатність до управління власними емоціями розвивається з віком [2]; по-

друге, на нашу думку, як у сімейному вихованні, так і в освітній системі виховання практично відсутнє навчання емоційній культурі, зокрема, здатності диференціювати та аналізувати власні емоції, управляти власним емоційним станом.

Показники емоційної поінформованості та самомотивації вищі за показник управління власними емоціями, але також знаходяться в межах низького рівня (верхня його межа). Цей факт знаходить підтвердження у дослідженні І. Андреевої [2], де авторка доводить, що саме юнацький вік є початком активного збагачення знань про емоції та усвідомлення того, що вміння керувати власними емоціями та емоціями оточуючих – важливий фактор пізнавальної діяльності.

Показники за шкалами «Емпатія» та «Розпізнавання емоцій» свідчать про те, що здатність

Таблиця 1. Відсотковий розподіл спортсменів юнацького віку за показниками рівня тривожності

	Рівень тривожності		
	низький	середній	високий
Особистісна тривожність	3%	57%	40%
Реактивна тривожність (змагальна)	16%	66%	18%

Найбільш показовим, на наш погляд, є те, що зі спортсменів, які мають високий рівень ОТ, більше половини відповідають середнім рівнем тривожності на змагальну ситуацію, що свідчить про їх високу адаптацію до змагального стресу. Дещо неочікуваним виявилось те, що за наявності серед спортсменів лише 3% осіб з низьким рівнем ОТ, низькотривожно реагують на змагальну ситуацію у п'ять разів більше осіб. З одного боку це також може вказувати на те, що змага-

до розуміння емоцій інших та співчуття тільки починають активно розвиватися у цьому віці.

Підсумовуючи вищевказане, необхідно зазначити, що результати аналізу складових емоційного інтелекту досліджуваних осіб юнацького віку повністю узгоджуються з наявними даними наукових досліджень з цього питання [2, 5, 10].

Тестування за шкалою тривожності проводилося двічі. Спочатку визначався рівень особистісної тривожності (ОТ), для чого спортсмени відповідали на питання опитувальника особистісної тривожності за спокійної, нейтральної обстановки. Тестування за шкалою реактивної тривожності проводилося напередодні важливих змагань і таким чином визначалася реактивна тривожність змагальна (РТз).

Результати дослідження приведені в табл. 1.

льна діяльність сприяє адаптації спортсмена до стресової ситуації змагань. З іншого боку низький рівень РТз може бути ознакою апатії, перегорання, втоми спортсмена. Очевидно дані результати потребують окремого дослідження.

Аналіз взаємозв'язку показників ЕІ і рівня ОТ та РТз у спортсменів юнацького віку виявив достовірний ($p < 0,05$) обернений кореляційний зв'язок між ними. Дані дослідження наведені в таблиці 2.

Таблиця 2. Взаємозв'язок показників емоційного інтелекту з рівнем тривожності у спортсменів юнацького віку

	Складові емоційного інтелекту					Інтегративний показник ЕІ
	ЕІнф	УЕ	Смот	Емпат	Р.ем.др	
Кореляція з ОТ	-0,319**	-0,328**	-0,447***	-0,384***	-0,207	-0,446***
Кореляція з РТз	-0,290*	-0,312**	-0,336**	-0,319**	-0,268*	-0,408***

де ЕІ – емоційний інтелект; ЕІнф – емоційна поінформованість; УЕ – управління власними емоціями; Смот – самомотивація; Емпат – емпатія; Р.ем.др – розпізнавання емоцій інших людей; ОТ – особистісна тривожність; РТз – реактивна тривожність змагальна;

Примітка: 1) спортсмени - ($n=70$); не спортсмени - ($n=100$); 2) * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

Як видно з таблиці 2 виявлено статистично достовірну обернену кореляцію між ОТ та рівнем розвитку ЕІ як за інтегративним показником так і за складовими ЕІ, крім компоненту розпізнавання емоцій інших людей. Найбільше показники ОТ спортсменів пов'язані з самомотивацією та емпатією.

Схожими виявилися і результати аналізу показників взаємозв'язку рівня розвитку ЕІ із РТз. Встановлено статистично достовірний обернений зв'язок між рівнем РТз та всіма складовими ЕІ. Найвищий коефіцієнт кореляції виявлено в обох випадках зі складовим самомотивації та емпатії, хоча досить високими є показники кореляції От та РТз з усіма складовими ЕІ. Тобто, прагнення до розуміння власних емоцій, вміння керувати ними, знання про власні емоції, здатність до співчуття – є важливими чинниками, розвиток яких

позитивно впливає на досягнення оптимального стану тривожності, а отже і на психологічну адаптацію спортсменів до змагального стресу. Інформативним, на нашу думку, є показники за складовою розпізнавання емоцій інших. По перше, це єдина складова, у якій не виявлено статистично достовірною взаємозв'язку з ОТ, по друге, лише за цією складовою показники кореляції з РТз вищі за кореляцію з ОТ. Очевидно, спортсмен, який здатний розуміти емоції суперника, менш тривожно реагує на змагальну ситуацію.

Висновки: 1. Згідно результатів нашого дослідження, ми можемо стверджувати, що спортсмени, у яких краще розвинений ЕІ, менш тривожно реагують на змагальний стрес і краще справляються зі станом тривожності за змагальної оцінюваної ситуації.

2. Виявлений взаємозв'язок між ЕІ та От і

РТз очевидно свідчить про те, що, працюючи над розвитком ЕІ ми можемо впливати на рівень ОТ і, що є найважливішим, - на рівень РТз, таким чином отримуючи ще один шлях психологічної адаптації спортсмена до змагального стресу.

3. Розвиток емоційного інтелекту спорт-

сменів, тобто оволодіння ними навичками правильної оцінки свого емоційного стану і конструктивними стратегіями подолання стресу, є одним із важливих компонентів підготовки спортсменів, який, на нашу думку, сприяє більш успішним виступам на змаганнях та покращенню спортивних результатів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57–65.
2. Андреева И. Н. Роль эмоций в процессе познавательной деятельности студентов / И. Н. Андреева // Высшая школа. – 2009. – №2 – С.27–30.
3. Гринь Е. И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов: автореф. дис. на соискание научн. степени канд. психол. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Е. И. Гринь. – Краснодар, 2009. – 24 с.
4. Горская Г. Б., Гринь Е. И. Эмоциональный интеллект как фактор сохранения психического здоровья у спортсменов / Г. Б. Горская, Е. И. Гринь // Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех : материалы XII Международного научного конгресса. – М. : Физическая культура, 2008. – Т. 3. – С. 61–62.
5. Дерев'янку С. П. Роль эмоционального интеллекта в процессе социально-психологической адаптации студентов / С.П. Дерев'янку // Инновационные образовательные технологии. – Минск. – 2007. – №1 (9). – С. 92-95.
6. Дерев'янку С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах / С. П. Дерев'янку // Соціальна психологія. – Київ. – 2008. – 1 (27). – С. 96-104.
7. Изард Керол Е. Психология эмоций. - СПб. : Питер, 2007. – 460 с.
8. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 351 с.
9. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследование [ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова]. – М. : Институт психологии РАН, 2004. – С. 29–36.
10. Манойлова М. А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов. – Псков : ПГПИ, 2004. – 60 с.
11. Реан А. А. Психология адаптации личности / Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 480 с.

Кулиш Н.М., Ибрагимова Л.С., Ибрагимова С.Ю., Городинский С.И. Личностные факторы регуляции состояния тревожности у спортсменов юношеского возраста // Український медичний альманах. – 2010. – Том 13, №6 (додаток). – С. 29-32.

В статье исследованы психологические резервы регуляции тревожности спортсменов в соревновательной ситуации. Цель исследования: проанализировать взаимосвязь уровня развития эмоционального интеллекта с показателями личностной и реактивной тревожности у спортсменов юношеского возраста. Результаты. Установлена статистически достоверная обратная корреляционная связь между показателями развития эмоционального интеллекта и уровнем личностной и реактивной тревожности в соревновательной ситуации очевидно свидетельствует о том, что спортсмены, у которых лучше развит эмоциональный интеллект, менее тревожно реагируют на соревновательный стресс и лучше справляются с состоянием тревожности в соревновательной ситуации. Работа над развитием эмоционального интеллекта, можно влиять на уровень личностной и реактивной тревожности, таким образом получая еще один резерв психологической адаптации спортсмена к соревновательному стрессу.

Ключевые слова: личностная тревожность, реактивная тревожность, эмоциональный интеллект.

Куліш Н.М., Ібрагімова Л.С., Ібрагімова С.Ю., Городинський С.І. Особистісні фактори регулювання стану тривожності у спортсменів юнацького віку // Український медичний альманах. – 2010. – Том 13, №6 (додаток). – С. 29-32.

У статті досліджено психологічні резерви регуляції тривожності спортсменів у змагальній ситуації. Мета дослідження - проаналізувати взаємозв'язок рівня розвитку емоційного інтелекту з показниками особистісної та реактивної тривожності у спортсменів юнацького віку. Результати. Виявлений статистично достовірний обернений кореляційний зв'язок між показниками розвитку емоційного інтелекту та рівнем особистісної та реактивної тривожності за змагальної ситуації очевидно свідчить про те, що спортсмени, у яких краще розвинений емоційний інтелект, менш тривожно реагують на змагальний стрес і краще справляються зі станом тривожності за змагальною оцінюваною ситуацією. Працюючи над розвитком емоційного інтелекту, можна впливати на рівень особистісної та реактивної тривожності, таким чином отримуючи ще один резерв психологічної адаптації спортсмена до змагального стресу.

Ключові слова: особистісна тривожність, реактивна тривожність, емоційний інтелект.

Kulich N., Ibragimova L., Ibragimova S., Gorodinsky S. Personality factors of regulation of sportsmen anxiety condition in junior age // Український медичний альманах. – 2010. – Том 13, №6 (додаток). – С. 29-32.

In the article psychological reserves of sportsmen anxiety regulation in junior age are explored. The exploration aim is to analyze the interconnection between the emotional intelligence development level and personality and reactive sportsmen anxiety in junior age indicators. Results. The established inverse statistically reliable correlative interconnection between emotional intelligence progress indicators and the level of personality and reactive anxiety in an emulative situation obviously is the evidence of the fact that sportsmen with better developed emotional intelligence have less anxiously reaction on emulative stress and manage with anxiety conditions in a stress situation better. While working on emotional intelligence development, one can influence on a personality and reactive anxious level, thereby one is being given another sportsmen psychological adaptation reserve to the emulative stress.

Key words: personality anxious, reactive anxious, emotional intelligence.