

**Усов Сергей Владимирович**

Магистрант НАЧОУ ВПО СГА

**Направление:** Психология

**Магистерская программа:** Общая психология и история психологии

**Развитие эмоционального интеллекта, креативности и навыков эмоциональной регуляции – перспективное направление психологической подготовки в биатлоне**

**Аннотация.** Рассматривается проблема развития эмоционального интеллекта, креативности и навыков эмоциональной регуляции спортсменов-биатлонистов высокого класса в их психологической подготовке с целью улучшения результатов тренировочно-соревновательной деятельности. Анализируется практический опыт автора, полученный в результате проведения тренинга развития эмоционального интеллекта, креативности и навыков эмоциональной регуляции; описывается его содержание и даются методические рекомендации по его проведению.

**Ключевые слова:** гибкость мышления; дивергентное мышление; креативность; креативная личность; продуктивное (творческое) мышление; психическая адаптация; психологический тренинг; творческие способности; эмоциональный интеллект; эмоциональная компетентность; эмоциональная регуляция.

Сегодня проблемы психологической подготовки в спорте актуальны как никогда. Вряд ли кто-либо станет оспаривать, что способность к непрерывному росту, к внутренним перестройкам, постоянному пересмотружитого и освоенного, к продуктивному (творческому) мышлению – одно из важнейших качеств спортсменов высокого класса. Воспитать думающую, самостоятельно и творчески работающую над собой спортсменку – это задача сегодняшнего тренера [6, с. 1]. Психологический тренинг как эффективная форма развития

эмоционального интеллекта, креативности и обучения эмоциональной регуляции спортсменов-биатлонистов высокого класса, цель которого – пробуждение и проявление способностей, активизация творческого потенциала и становление спортсменки-биатлонисты как креативной личности, как нельзя лучше подходят для работы в этом направлении [2, с. 3].

Под эмоциональным интеллектом [EQ] понимается умение определять свои эмоции, а также способность управлять ими таким образом, чтобы достичь поставленной цели. На сегодняшний день модель эмоционального интеллекта представляет собой четыре ветви способностей [1, с. 48]: 1. Сознательное управление эмоциями; 2. Понимание и анализ эмоций; 3. Использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности; 4. Восприятие, оценка и выражение эмоций.

В узком смысле креативность понимается как дивергентное мышление – разнонаправленный и вариативный поиск разных, в равной степени правильных решений относительно одной и той же ситуации [3, с. 173]. В широком смысле креативность – творческие интеллектуальные способности (способность приносить нечто новое в опыт, порождать новые идеи в условиях разрешения или постановки новых проблем, осознавать пробелы в противоречиях, формулировать гипотезы относительно недостающих элементов ситуации, отказываться от стереотипных способов мышления).

Эмоциональная регуляция мышления в спортивной деятельности представляется сегодня как новое научное направление в спортивной психологии. Её основная цель – формирование особого психического состояния, способствующему наиболее полному использованию спортсменкой-биатлонистом своего потенциала, накопленного на тренировках [4, с. 5]. Это достигается благодаря центрально-мозговым перестройкам, создающим такую интегративную деятельность организма, которая наиболее рационально направляет возможности спортсменки на решение конкретных задач тренировок и соревнований.

С целью изучения влияния эмоционального интеллекта, креативности и эмоциональной регуляции на формирование продуктивного (творческого) мышления спортсменок-биатлонистов высокого класса на различных тренировочно – соревновательных базах по биатлону и лыжным гонкам Предуралья, Сибири, Европы и США в период 2012–2014 гг. проводилось исследование по структуре констатирующего, годичного формирующего и контрольного экспериментов. В экспериментах приняла участие 21 биатлонистка юниорской и юношеской сборных страны 1992–1995 гг. рождения. Из них были сформированы две группы: экспериментальная – «успешные» – 7 человек, куда вошли спортсменки с более высоким рейтингом (результатом по участию в соревнованиях сезона 2011–2012 гг.) и контрольная – «неуспешные» – 14 биатлонистов с меньшим рейтингом, [5, с. 3].

В обеих группах проводился констатирующий эксперимент, который сочетался с наблюдением за ходом спортивно-соревновательной деятельности спортсменок, результатами её протекания, а также их тестированием с применением следующих методик: диагностика эмоциональности, вспыльчивости; определение уровней креативности, гибкости мышления, силы интуиции, творческих способностей; оценка выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении; оценка уровня настойчивости, терпеливости, упорства.

Задачей формирующего эксперимента была разработка и внедрение в процессы подготовки спортсменок — биатлонистов высокого класса программы тренинга развития эмоционального интеллекта, креативности и обучения эмоциональной регуляции, а также её апробация на биатлонистках экспериментальной группы 1992–1994 гг. рождения, членов юниорской сборной России на протяжении годичного тренировочно-соревновательного цикла. Формирующий эксперимент также проводился в естественных условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований и сочетался с наблюдением за ходом деятельности спортсменок и результатами её протекания.

С целью запуска психологического механизма формирования продуктивного мышления с использованием средств эмоциональной регуляции на основе анализа литературных источников, а также результатов констатирующего этапа исследования для спортсменок-биатлонистов юниорской сборной была разработана программа психологического тренинга «Развитие эмоционального интеллекта, креативности и навыков эмоциональной регуляции» [6, с. 3]. Занятия по этой программе проводились со спортсменками-биатлонистами экспериментальной группы (n=7) на протяжении этапа годичного формирующего эксперимента с последующим проведением контрольного эксперимента с биатлонистами обеих групп.

При составлении программы тренинга мы руководствовались общими принципами их проведения, опираясь при этом на уже имеющиеся программы. Программа психологического тренинга включала в себя следующие компоненты:

1. Блок развития эмоционального интеллекта составили упражнения «Портрет эмоций», «Эмоциональные состояния партнёра», «Уверенное и спокойное внимание», упражнение на расслабление «Контраст» и упражнение с маркером.

2. В блок развития креативности входили упражнения по развитию восприятия, внимания, гибкости образного мышления, а также занятие «Творчество как стиль жизни».

3. Блок развития навыков эмоциональной регуляции составили упражнения на концентрацию внимания, визуализацию, для расслабления мышц лица, а также дыхательные упражнения.

© Продолжительность всего тренинга составила 14 занятий, каждое по 45 минут без перерыва.

В течение годичного формирующего эксперимента с «успешными» биатлонистами в количестве семи человек проводились занятия по программе психологического тренинга, после чего наиболее понравившиеся и

эффективные упражнения были использованы спортсменками для самостоятельных занятий по ходу учебно-тренировочного процесса.

По окончании годичного формирующего эксперимента с биатлонистами двух групп был проведён контрольный эксперимент с использованием тех же методик, что и в констатирующем эксперименте [6, с. 5]. Данные по одиннадцати методикам, полученные в процессе исследования, были подвергнуты математической обработке. В результате обработки вычислялись средние арифметические величины, средние квадратические отклонения, ошибки средних (репрезентативности), достоверность различий между двумя средними арифметическими (несвязные выборки). Достаточным считался 95% уровень достоверности полученных результатов. Для определения уровня достоверности полученных данных применялся  $t$ -критерий Стьюдента. Достоверные различия ( $p=0,05$ ) были обнаружены в двух показателях: определении уровня креативности по М.А.Дмитриевой и В.М.Снетковой и творческих способностей по Дж. Кинчеру, причём показатели средней арифметической величины выборок экспериментальной группы – «успешные» оказались выше аналогичных показателей контрольной группы – «неуспешные».

Необходимо также отметить, что такие показатели, как интеллектуальная, коммуникативная и общая эмоциональности; интенсивность и длительность эмоций; гибкость мышления, а также уровни самоконтроля, настойчивости, терпеливости и упорства оказались более выраженными у экспериментальной группы – «успешные».

### Литература

1. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта. СПб.: БХВ – Петербург, 2012.
2. Дегтярёв А.В. Конструирование тренинговых программ по развитию эмоционального интеллекта у подростков // Психологическая наука и образование. 2013, № 3. Электронный журнал: [www. Psyedu. ru](http://www.Psyedu.ru)

3. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одарённости. СПб., 2012.

4. Усов С.В. Эмоциональный интеллект в структуре процессов эмоциональной регуляции / Роль психологической науки в цивилизованном развитии России: Материалы Международной научно-практической конференции «Россия и мир: развитие цивилизаций». М.: ИМЦ, 2014.

5. Усов С.В. Влияние творческих способностей на успешность выступлений спортсменов-биатлонистов высокого класса // Медико-биологические, психолого-педагогические и социальные аспекты физической культуры и спорта: Материалы четвёртой Международной научно-практической конференции «Физическая культура и здоровье: молодёжная наука и инновации». Тула: ТулГУ, 2014.

6. Усов С.В. Технология формирования продуктивного мышления средствами эмоциональной регуляции в процессе спортивных тренировок и соревнований // Медико-биологические, психолого-педагогические и социальные аспекты физической культуры и спорта: Материалы четвёртой Международной научно-практической конференции «Физическая культура и здоровье: молодёжная наука и инновации». Тула: ТулГУ, 2014.

© Бюллетень магистранта 2014 год №6