

7. Овчарова Р. В., Малюшина Ю. А. Криминальная мотивация несовершеннолетних правонарушителей и ее коррекция [пер. с англ.] / Р. В. Овчарова, Ю. А. Малюшина. – Курган. : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2011. – 176 с.

8. Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д., Коваленко Л. А., Бабушкин Е. Г. Мотивации и эмоции в системе психической регуляции делинквентного поведения маргинальных подростков / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, Л. А. Коваленко, Е. Г. Бабушкин // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2015. – № 1 (60). – С. 79-82.

Надеждіна Л.О.

практичний психолог,

Харківське державне училище фізичної культури

ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ УЧИТЕЛЯ ЗІ СПОРТУ ЯК ВАЖЛИВА УМОВА РОЗВИТКУ ПСИХІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ ЮНОГО СПОРТСМЕНА

Сучасний спорт, сучасні підходи потребують надзвичайних здібностей від тренера, учителя зі спорту. Він повинен володіти всім арсеналом сучасних знань, враховувати не тільки фізичні, тактичні, соціальні, матеріально-технічні, а й, головне, психологічні аспекти підготовки спортсмена. Успіхи учнів також залежать від особистості тренера – його педагогічного таланту, волі, здібності до творчого спілкування. Тренер – це педагог, і до нього пред'являють такі ж вимоги, як до будь-якого вчителя або вихователя, помилки яких можуть дорого коштувати нашому суспільству. У новітній освітній парадигмі є посилення на впровадження у сферу освіти психолого-педагогічних технологій цілеспрямованого формування емоційної компетентності як учнів, так і їх учителів і батьків.

Дослідження свідчать, що процес сприймання, розуміння та оцінки тренерами і спортсменами одних і тих самих факторів в умовах взаємодії і спільної діяльності має суттєві розбіжності. У тренерів домінує орієнтація на продуктивність та успішність спортсменів у змагально-тренувальному процесі, в той час як у юних спортсменів найбільш значна орієнтація на задоволеність у спільному спілкуванні, взаємопідтримку, дружелюбність, співпрацю [1].

Психологічна підготовка спортсмена пов'язана перш за все з емоційно-вольовою регуляцією психічних станів спортсмена в умовах тренувань, а особливо змагань – це психічна надійність спортсмена, яка складається з ряду компонентів: змагальної емоційної стійкості, саморегуляції, мотиваційно-енергетичного компонента, стабільності та завадостійкості. Вміння, які складають компоненти психічної надійності спортсмена в умовах тренувально-змагальної діяльності, тісно перекликаються з компонентами так званого «емоційного інтелекту». Формування цих компонентів безумовно відбувається за допомогою головного помічника – вчителя-тренера, який може надати ці навички не тільки за умови володіння відповідними теоретичними знаннями, а й за умови наявності і розвитку в нього найвищого рівня емоційної компетентності. Тому необхідність виховання, розвиток емоційної культури самого учителя зі спорту зумовлюється великим значенням емоційної сфери у життєдіяльності учня, особливо юного віку, коли ця сфера знаходиться в стадії динамічних змін і формування.

Емоції відіграють важливу роль у взаємодії учасників навчально-виховного процесу, для якого необхідна «емоційна компетентність». Її відсутність призводить до конфліктів, неефективної або руйнівної взаємодії. Від того, якою буде взаємодія педагога і вихованця в емоційному плані, залежить результативність навчально-виховного процесу, в нашому випадку це спортивний результат.

Емоційний інтелект став предметом психологічного дослідження завдяки працям зарубіжних дослідників Г. Гарднера, Д. Гоулмена, Д. Карузо, Дж. Майєра, П. Саловея та ін. Вчені наголошують на необхідності і доцільності розвитку емоційного інтелекту, який визнано фактором забезпечення успішного особистісного та професійного зростання особистості. Теоретико-методологічні підходи до проблеми співвідношення інтелектуального й емоційного розглядали у своїх роботах Б.Г. Ананьєв, Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв, В.М. Мясіщев, О.К. Тихомиров та ін. Зокрема, видатний психолог Л.С. Виготський виділяв серед найважливіших питань психології проблему єдності афекту та інтелекту [2]. С.Л. Рубінштейн вважав, що «саме мислення як реальний психічний процес є єдністю інтелектуального та емоційного, а емоція – єдністю емоційного й інтелектуального» [7]. У наш час проблема емоційного інтелекту

активно обговорюється і висвітлюється в працях таких вчених: І.М. Андрєєвої, О.І. Власової, С.П. Дерев'янка, Г.Г. Гарскової, Н.В. Ковриги, Д.В. Люсіна, М.О. Манойлової, Е.Л. Носенко та ін.

Г.Г. Гарскова, обґрунтовуючи визначення даного поняття, його відмінність від загального інтелекту та значення для діяльності людини, стверджує: «Емоційний інтелект – це здатність розуміти ставлення особистості, репрезентовані в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу і синтезу» [3]. Російський учений Д.В. Люсін запропонував трактувати емоційний інтелект як «здібності до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними» [6]. Таким чином, емоційний інтелект – це здатність людини до усвідомлення, приймання та регуляції емоційних станів і почуттів інших людей та самого себе. В структурі емоційного інтелекту виокремлюють два аспекти: внутрішньо особистісний та міжособистісний або соціальний (іншими словами, здатність керувати собою та здатність керувати стосунками з людьми). Перший аспект утворює такі компоненти: усвідомлення власних почуттів, самооцінка, впевненість у собі, відповідальність, терпимість, самоконтроль, гнучкість, допитливість, відкритість новому досвіду, мотивація досягнення, оптимізм. До другого аспекту входять такі компоненти, як комунікабельність, відкритість, емпатія, здатність враховувати та розвивати інтереси іншої людини, повага до людини, здібність адекватно оцінювати і прогнозувати міжособистісні стосунки, вміння працювати в команді.

Яким чином емоційна компетентність тренера впливає на психологічну надійність його вихованців? Дослідження емоційних реакцій під час змагань показують, що фізіологічні зрушення тренерів, що спостерігають за ходом змагальної боротьби, за своєю інтенсивністю подібні до показників учасників змагань. Надмірний прояв емоцій, що характеризує відсутність самоконтролю в тренера, може бути небажаним. При цьому не тільки погіршуються результати виступу його вихованців, а й знижується його власна здатність приймати правильні рішення в складних ситуаціях. Також доведено, що майже всі учні вловлюють настрій тренера, і на більшість з них цей настрій впливає позитивно, якщо настрій тренера хороший, або негативно, якщо настрій поганий. Коли тренер у настрої, учням легше переносити невдачі, важке легше засвоюється, тренування не здається нудним процесом, учні менше втомлюються. Коли ж тренер у поганому настрої, вони втрачають віру в себе, інтерес до тренування. Взаєморозуміння тренерів і їх

вихованців зумовлює їх соціально-психологічну сумісність. Нерозуміння тренером учнів веде до загострених негативних взаємин між ними. Ускладнюються взаємини через неповагу особистості учня, упередженої думки тренера про учня, недостатньої уваги до нього і до його потреб, невитриманості і грубості вчителя, офіційності тону, підвищених інтонацій у розмові, мінливості в настрої тренера і т.ін.

У період змагань у спортсмена підвищена чутливість до всього, що так чи інакше, стосується його виступу і результату, і в першу чергу до будь-якого з проявів тренера. Часто на змаганнях тренер не має можливості внести поправки в діяльність спортсмена і повинен зберігати всі переживання в собі. Це підсилює його психічну напруженість. В одному з досліджень була виміряна частота пульсу в тренера під час виступу його учнів. В окремі моменти частота серцевих скорочень практично дорівнювала частоті пульсу в спортсменів, які змагаються. Дослідження показують, що передстартові стани переживають не тільки спортсмени, а й тренери. Наприклад, стан стартової лихоманки проявляється, якщо тренер знаходиться в стані напруженості надміри. Він невитриманий, неспокійний, задумливий, розсіяний. Багато говорить, іноді повторюючись. Роздратовано робить недоречні зауваження. Характерні крайності, починаючи від недоречної турботи і знаків уваги спортсменам і закінчуючи байдужістю. Стан стартової апатії спостерігається, коли тренер абсолютно не напружений, пригнічений, байдужий. Він абсолютно не розмовляє чи не проявляє ніякої реакції, задумливий. Перед виступом не дає спортсменам ніяких вказівок, як ніби не помічає їх. Нарешті, для стану бойової готовності тренера характерна в поведінці напруженість, висока активність, гарний настрій, стриманість. Для нього характерна необхідна турбота про спортсменів.

Несприятливий передстартовий стан тренера спортсмен здебільшого сприймає як прояв відсутності впевненості в його перемозі. Недосвідчений тренер частіше, ніж досвідчений, може впасти в несприятливі умови передстартового стану. Важливою умовою від якої залежить успішність психологічної готовності та психічної надійності спортсмена, є усвідомлення вчителем, тренером його суб'єктивних внутрішньо особистісних та міжособистісних факторів, які складають його емоційну компетентність. Цінність емоційного інтелекту педагога полягає в тому, щоб розвивати, вдосконалювати і використовувати для себе і

для вихованців такі якості, як самомотивація, здатність використовувати емоції задля підвищення ефективності професійної діяльності, зменшення ризику професійного вигорання, яке призводить до емоційного виснаження, втрати інтересу та бажання працювати, редукції особистих досягнень. Недостатній розвиток конструктивних форм поведінки, зумовлених низьким рівнем емоційного інтелекту, може спровокувати також і виникнення психосоматичних захворювань. Вивчення особливостей емоційно-вольової сфери особистості вчителя зі спорту, спортивного тренера та розвиток його емоційного інтелекту є актуальним у світлі психологічного супроводу спортивної діяльності юних спортсменів. Емоційна грамотність дає можливість краще розумітися в емоційному функціонуванні спортсменів, досягати спортивного успіху заради якого і відбувається ця взаємодія, а також заради емоційного здоров'я учасників цієї взаємодії. Це може відбуватися шляхом підвищеного рівня сприйняття, пізнання і розуміння своїх вихованців і самих себе, а також усвідомленням того, що педагог навчає своїх учнів, а вони навчають його – бути мудрим майстром своєї справи.

Список використаних джерел:

1. Волянюк Н.Ю. Психологія професійного становлення тренера. – Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2006. – 444 с.
2. Выготский Л.С. Мышление и речь : собр. соч. : в 6 т. / Л.С. Выготский. – М. : Педагогика, 1982. – Т. 2. – С. 5-361.
3. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г.Г. Гарскова // Тезисы науч.-практ. конф. «Ананьевские чтения». – СПб. : Изд-во СПб. ун-та, 1999.
4. Кузьменко Г.А. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности. – Москва: Изд-во Сов. Спорт, 2010. – С. 60-66.
5. Ложкин Г.В., Зубанова Н.Ю. Власть тренера и зависимость спортсмена // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. – Рівне: Ліста, 1999.
6. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3-22.
7. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1976. – 416 с.