

**Эмоциональный интеллект как фактор результативности соревновательной деятельности спортсменов****Зотова Елена Алексеевна**

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

[eazotova635@gmail.com](mailto:eazotova635@gmail.com)**АННОТАЦИЯ**

В статье рассматривается эмоциональный интеллект как фактор результативности выступления спортсмена на соревновании, показан сравнительный анализ влияния эмоционального интеллекта на спортсменов командных и индивидуальных видов спорта. Выявлено значение эмоционального интеллекта, так как он оказывает влияние на способность спортсменов справляться со стрессом. Это связано с тем, что понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, управление своими эмоциями и эмоциями других, контроль эмоциональных проявления влияет на моделирование спортивной деятельности, адекватному оцениванию факторов, которые способствовали бы выполнению деятельности или преодолению препятствия в соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, тревожность, саморегуляция, эмпатия, самомотивация, управление эмоциями, эмоциональная осведомленность.

**ABSTRACT**

The article considers emotional intelligence as a factor in the performance of an athlete in a competition, shows a comparative analysis of the influence of emotional intelligence on athletes in team and individual sports. The importance of emotional intelligence is revealed, as it affects the ability of athletes to cope with stress. This is due to the fact that understanding the emotions of other people, the ability to empathize with the current emotional state of another person, managing one's emotions and the emotions of others, controlling emotional manifestations affect the modeling of sports activities, an adequate assessment of factors that would contribute to the performance of activities or overcome obstacles in competitive activities.

**Keywords:** emotional intelligence, anxiety, self-regulation, empathy, self-motivation, emotion management, emotional awareness.

Эмоциональная устойчивость спортсменов перед и вовремя соревнования представляет собой одну из важнейших особенностей психологического склада личности. Развитие эмоционального интеллекта спортсменов является тем важным когнитивно-эмоциональным состоянием, который может способствовать решению данной задачи. Впервые эмоциональный интеллект как психическое понятие стали исследовать в 90-ых годах 20 столетия. В современной научной психологической литературе созданы и разрабатываются различные подходы к определению понятия эмоционального интеллекта, модели эмоционального интеллекта, методики его измерения. В спортивной деятельности значение эмоционального интеллекта велико, поскольку понимание данной психологической особенности личности влияет на уровень эмоциональной устойчивости и саморегуляции спортсменов других эмоциональных состояний перед стартом и во время соревновательной деятельности, профилактике у них эмоционального выгорания.

**Актуальность** научной статьи заключается в изучении эмоционального интеллекта как выражающего психологический фактор повышения уровня психологической подготовленности спортсменов, развитию саморегуляции и психологической готовности к соревновательным условиям. Поскольку разные виды спорта своеобразно вызывают проявление эмоциональных состояний перед соревновательной деятельностью и вовремя, поэтому при изучении уровня развития эмоционального интеллекта необходимо рассматривать различные виды спорта. Так же необходимо принимать во внимание и тот факт, что в отечественной науке, теоретическая база данного вопроса не достаточно разработана, проведено небольшое количество исследований, которые в основном касаются больше изучения эмоциональных состояний, таких как тревожность, предстартовые состояния, но не в сочетании когнитивной и эмоциональной сферы, соответственно отсутствуют практические и методические рекомендации. Все это вышеперечисленное выдвигает на первый план изучение эмоционального интеллекта спортсменов и выражает ее актуальность и своевременность.

**Цель исследования** – изучить эмоциональный интеллект спортсменов индивидуальных и командных видов спорта.

**Гипотеза** исследования заключается в предположении, что существуют общие и специфические особенности эмоционального интеллекта спортсменов индивидуальных и командных видов спорта.

#### **МЕТОДОЛОГИЯ И ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИСТОЧНИКИ**

Методологическую основу составляют концептуальная модель эмоционального интеллекта П. Сэловея и Дж. Мэйера, теоретические и исследовательские разработки Д.В. Люсина, И.Н. Андреевой, Г.А. Кузьменко. [2,4,6,10]

В эмпирические исследования эмоционального интеллекта внесли свой вклад теоретические и исследовательские работы Питера Сэловея и Джона Мэйера. Питера Сэловея и Джон Мэйер первыми ввели в психологию термин «эмоциональный интеллект», создали концептуальную модель эмоционального интеллекта, разработали методику его измерения. [1,3,5] С точки зрения П. Сэловея и Дж. Мэйера, эмоциональный интеллект представляется как «способность отслеживать собственные и чужие эмоции и чувства, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий».[7,8,11]

**Методики исследования:** опросник Н. Холла, опросник ЭМИн Д.В. Люсина, ЭмIQ-2.

#### **РЕЗУЛЬТАТЫ**

В исследовании приняли участие спортсмены Детско-юношеской спортивной школы» (25 человек – спортсмены-дзюдоисты, 25 человек – спортсмены баскетболисты). Пол исследуемых – мужской. Возраст исследуемых – 16-17 лет.

Эмпирическое исследование было направлено на изучение особенностей эмоционального интеллекта спортсменов индивидуальных и командных видов спорта (на примере дзюдоистов и баскетболистов). В исследовании показана интерпретация шкал по выбранным методикам и показан их анализ. Результаты представлены в таблице 1.

**Результаты методики Н. Холла на определение уровня Эмоционального интеллекта (%)**

**Таблица 2.**

Эмоциональный интеллект, показатель	Индивидуальные виды спорта (дзюдоисты – 25 чел.) в %			Командные виды спорта (баскетболисты – 25 чел.) в %		
	Выс. уров.	Сред. уров.	Низк. уров.	Выс. уров.	Сред. уров.	Низк. уров.
1. «Эмоциональная осведомленность»	10	74	16	13	53	34
2. «Управление своими эмоциями»	-	2	98	-	2	98
3. «Самомотивация»	-	36	64	-	30	70
4. «Эмпатия»	8	74	18	-	58	42
5. «Распознавание эмоций других людей»	4	68	28	10	80	10
6. Интегративный показатель уровня эмоционального интеллекта	-	38	62	-	18	82

Интерпретация полученных данных по методике показала следующее. По шкалам «эмоциональная осведомленность» и «эмпатия» у спортсменов индивидуальных видов спорта набрано больше всего баллов, и средние значения их высокие (74%). У спортсменов командных видов спорта обработка полученных данных показала высокие средние значения и соответственно высокий процент (80%) по шкале «распознавание эмоций других людей» и низкий процент (70%) по шкале «самомотивация». У обоих выборок выявлен низкий показатель по шкале «управление своими эмоциями» (98%).

Результаты полученных данных по методике «Опросник эмоционального интеллекта ЭМИн (Люсин)» свидетельствуют, о том, что в выборке, где принимали участие спортсмены вида спорта Дзюдо, выявлен высокий показатель по шкалам «межличностный эмоциональный интеллект» (80%) и «внутриличностный эмоциональный интеллект» (89%). Низкие показатели в этой выборке выявлены по шкале «управление эмоциями» (60%). В выборке, где участвовали спортсмены – баскетболисты, показатели по шкале «межличностный эмоциональный интеллект» получили высокие значения (60%). Показатели по шкалам «внутриличностный эмоциональный интеллект» (75%) и «управление эмоциями» (97%) низкие баллы соответственно.

Таблица 2.

#### Компоненты эмоционального интеллекта

	«Эмоциональная осведомленность»	«Управление своими эмоциями»	«Самотивация»	«Эмпатия»	«Распознавание эмоций других людей»	«Межличностный эмоциональный интеллект»	«Внутриличност. эмоциональный интеллект»	«Понимание эмоций»	«Управление эмоциями»
«Эмоциональная осведомленность»	1								
«Управление своими эмоциями»	0,40	1							
«Самотивация»	0,15	0,38	1						
«Эмпатия»	0,62**	0,34	0,15	1					
«Распознавание эмоций других людей»	0,40	0,38	0,15	0,44	1				
«Межличностный эмоциональный интеллект»	0,62**	0,55	0,12	0,62*	0,62**	1			
«Внутриличност. эмоциональный интеллект»	0,44	0,64**	0,44	0,32	0,15	0,12	1		
«Понимание эмоций»	0,56	0,38	0,09	0,34	0,55	0,36	0,09	1	
«Управление эмоциями»	0,15	0,78**	0,07	0,52*	0,45	0,44	0,12	0,20	1

Таким образом, мы видим тесную взаимосвязь таких компонентов как, «Межличностный эмоциональный интеллект» и «Эмоциональная осведомленность» и «Эмпатия». Так же выявлена компоновка внутриличностного эмоционального интеллекта с управлением эмоциями. Средняя корреляция определена у компонентов «Эмпатии» с «Управлением своими эмоциями», компонент «Распознавание эмоций других людей» показывает взаимосвязь с компонентами «Эмоциональная осведомленность», «Управление своими эмоциями». Внутриличностный эмоциональный интеллект коррелирует с самотивацией, эмпатией, так же мы видим, что понимание эмоций связано с управлением эмоциями и эмпатией.

#### ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты проведенного исследования показали следующие особенности эмоционального интеллекта:

1. Спортсмены, занимающиеся таким индивидуальным видом спорта как Дзюдо, осознают и имеют представления о своих эмоциях, о своем внутреннем состоянии, постоянно занимаются самопознанием своих достоинств и недостатков.

2. Спортсмены командных видов спорта обладают более высокими показателями распознавания эмоций других людей, но более низкими показателями самомотивации. Таким образом, спортсмены умеют воздействовать на эмоциональное состояние других людей, но не умеют управлять своими эмоциями.

3. Межличностный эмоциональный интеллект спортсменов индивидуальных и командных видов спорта включает эмоциональную осведомленность и эмпатию и соответственно распознавание эмоций других людей.

4. Низкий уровень внутриличностного интеллекта и управления эмоциями у спортсменов – баскетболистов свидетельствуют о неспособности спортсменов к пониманию собственных эмоций и управлению ими.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, компоненты эмоционального интеллекта у большинства спортсменов - дзюдоистов, так и спортсменов – баскетболистов имеют низкие и средние показатели. Это говорит о недостаточном развитии произвольного умения управлять своими эмоциями, контролировать их и соответственно управления своего поведения.

Значение эмоционального интеллекта высоко, так как он оказывает влияние на способность спортсменов справляться со стрессом. Это связано с тем, что понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, управление своими эмоциями и эмоциями других, контроль эмоциональных проявления влияет на моделирование спортивной деятельности, адекватному оцениванию факторов, которые способствовали бы выполнению деятельности или преодолению препятствия в соревновательной деятельности. Адекватный уровень эмоционального интеллекта способствует повышению эмоциональной устойчивости и саморегуляции спортсменов других эмоциональных состояний перед стартом и во время соревновательной деятельности, профилактике у них эмоционального выгорания, уменьшает действие переживаний, вызывающих такое качество характера как неуверенность в себе, в своей технической и тактической подготовке, тревогой потерять свой спортивный авторитет. Это может повлиять на эмоциональную устойчивость спортсменов в момент соревнований и на результативность спортивной деятельности в целом. Таким образом, уровень эмоционального интеллекта влияет на поведение спортсменов, и полученные результаты свидетельствуют о том, что его значимость противоречит уровню его развития у спортсменов. Поэтому для развития эмоционального интеллекта рекомендовано разрабатывать программы, реализация которых должна быть направлена на повышение осознания и понимания своих эмоций, произвольного управления своими эмоциями и своим поведением, понимания эмоций других людей, умения воздействовать на эмоциональное состояние других людей. Все это будет способствовать развитию эмоционального интеллекта и повышению соревновательной результативности и способности к произвольной саморегуляции поведения.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика в сфере физической культуры и спорта: учеб. пос. / Г.Д. Бабушкин, Н.Р. Рамашов, М.И. Искаков, К.М. Сулеева. — Караганда: Изд-во КарГУ, 2019. — 312 с.

2. Берилова Е.И. Эмоциональный интеллект как фактор стрессоустойчивости у спортсменов разного пола / Е.И. Берилова // Материалы науч. и науч.-метод. конф. проф.-препод. состава Кубан. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма. — 2015. — № 2. — С. 144–145.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М., 2006. С. 23 – 45.
4. Гринь Е.И. Личностные регуляторы эмоционального выгорания спортсменов разной квалификации / ЕИ. Гринь//Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2008. Т. 14. № 3. С. 163-168.
5. Игнатова Е.Н., Куликов Л.В., Розанова М.А. Социальные и социально- психологические аспекты стрессоустойчивости личности //Теоретические и прикладные вопросы психологии /Ред. А.А. Крылов. СПб., Вып.1, Ч.2, 2005. С. 98 – 134
6. Киселева Т.С. Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс человека / Т.С. Киселева, Е. А. Сергиенко // Инновации и инвестиции. — 2015. — № 4. — С. 45–49.
7. Моэн, Ф., Федеричи, Р. А., и Абрахамсен, Ф. (2015). Изучение возможных взаимосвязей между внимательностью, стрессом, школьными и спортивными достижениями и выгоранием спортсмена. Международный журнал коучинга, 9, 3-19.
8. Петровская Т. Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов / Т. Петровская // Наука в олимпийском спорте. — 2015. — № 4. — С. 60–63.
9. Пирожкова В.О., Горская Г.Б. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность и предпочтение копинг-стратегий у представителей индивидуальных видов спорта // Материалы XII Междунар. науч. -практ. конф. пси- хол. физ. культуры и спорта. — 2016. — С. 109–115.
10. Редке, Т. Д., и Смит, А. Л. (2004). Ресурсы преодоления стресса и выгорание спортсмена: исследование гипотез, опосредованных стрессом, и гипотез умеренности. Журнал спортивной и спортивной психологии, 26 525–541.
11. Сулеева К.М . Интегральная подготовка юных спортсменов / К.М . Сулеева, Н.Р . Рамашов, Г.Д. Бабушкин // Вестн. Караганд. ун-та. Сер. Педагогика. — 2015. — № 3 (79). — С. 24–29.