

ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СПОРТСМЕНОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ

К. Ю. Досманова

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье представлен обзор исследований эмоционального интеллекта (ЭИ) спортсменов баскетболистов. В качестве метода исследования использовался анализ литературных источников. В обзоре делается акцент на значимость ЭИ в спорте, особенно в командных играх, таких как баскетбол, где психологическая устойчивость и взаимодействие между игроками играют ключевую роль в достижении успеха. Данные исследований доказывают, что уровень развития эмоционального интеллекта у баскетболистов влияет на повышение психологической стабильности и психологической надежности.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, баскетболисты, спортсмены.

Для цитирования: Досманова К. Ю. Обзор исследований эмоционального интеллекта спортсменов-баскетболистов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 1. С. 55–61.

REVIEW OF RESEARCH ON EMOTIONAL INTELLIGENCE OF BASKETBALL PLAYERS

K. Yu. Dosmanova

Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. The article provides an overview of research on the emotional intelligence (EI) of basketball athletes. The analysis of literary sources was used as a research method. The review focuses on the importance of EI in sports, especially in team games such as basketball, where psychological stability and interaction between athletes play a key role in achieving success. Research data prove that the level of development of emotional intelligence in basketball players affects the increase their psychological stability and psychological reliability.

Keywords: emotional intelligence, basketball players, athletes.

For citation: Dosmanova K. Yu. Review of research on emotional intelligence of basketball players // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 1. P. 55–61.

В современном спортивном мире поставлены высокие стандарты, требующие от атлетов и их наставников не только технических навыков, но и стратегического мышления для достижения вершин успеха.

Особенно это актуально в баскетболе, где победа зависит не только от физических данных, но и от психологической устойчивости и силы воли команды и ее отдельных членов. Важность эмоциональной составляющей в спортивных достижениях становится предметом все более глубокого анализа.

Исследования в области спортивной психологии продолжают расширяться, акцентируя внимание на значении эмоционального интеллекта (ЭИ) в спорте. Это направление исследований включает в себя определение ЭИ, его влияние на результаты выступлений спортсменов и разработку методик для его развития. Ученые, как И. Н. Андреева [1], В. О. Пирожкова [4] и Т. В. Пантелеева [3], вносят значительный вклад в изучение влияния ЭИ на спортивные достижения, предлагая различные модели и подходы к тренировке эмоциональной устойчивости атлетов. Эти исследования подчеркивают, что управление эмоциями и способность к эмпатии могут стать ключевыми факторами на пути к победам в баскетболе и других видах спорта.

В своих научных трудах, опубликованных в 2019 году И. В. Харитонova, Е. И. Берилова, В. О. Белоконов, И. С. Фокина углубляются в тематику развития ЭИ, подчеркивая его значимость для мобилизации внутренних ресурсов спортсмена, что напрямую влияет на улучшение стрессоустойчивости. Это, в свою очередь, положительно сказывается на успешности и способности спортсмена конкурировать в современном спортивном мире. На основе этого делается вывод о важности изучения влияния ЭИ на спортивные достижения, поскольку желание победить в соревнованиях высшего уровня заставляет спортсменов подвергать себя усиленным физическим, умственным и эмоциональным нагрузкам. Такой интенсивный тренировочный процесс может привести к эмоциональному истощению. В этой связи, развитие ЭИ может оказать значительное положительное воздействие на психологическую устойчивость спортсменов и их адаптацию к условиям соревнований [6].

Целью исследования является анализ воздействия ЭИ на спортивные достижения баскетболистов. Для достижения этой цели были поставлены и решены следующие задачи:

1. Провести обзор научной литературы и данных, доступных в интернете, по теме исследования.
2. Определить сущность и ключевые аспекты понятия «эмоциональный интеллект».
3. Исследовать влияние ЭИ на результаты спортивных выступлений в условиях соревнований.

Результаты исследования показывают, что понятие «Эмоциональный интеллект» было введено в научный оборот Питером Сэловеем и Джоном Мэйером в 1990-х годах. Они разработали новаторскую модель ЭИ и предложили методику для его оценки. Сэловей и Мэйер определяют ЭИ как способность осознавать собственные и чужие эмоции, умение различать их и применять полученную информацию для корректировки мыслительных процессов и поведения [9].

Их подход основывается на адекватности восприятия и проявления чувств, поскольку эмоции являются индикаторами значимых событий в нашей жизни. Они направляют внимание и интерес спортсмена к определенным моментам, готовят его к предстоящим усилиям и оказывают значительное воздействие на процесс мышления. Умение управлять своими эмоциями позволяет спортсмену прогнозировать и анализировать различные ситуации более эффективно и находить решения сложных задач.

Сегодня существуют три ключевые модели ЭИ, которые признаны наиболее перспективными: модель Р. Бар-Она, модель Дж. Гоулмана, а также модель, предложенная создателями термина «эмоциональный интеллект», Майером, Сэловеем и Карузо [7].

Дж. Гоулман расширил модель, созданную Сэловеем и Мэйером, интегрировав в неё дополнительные элементы, такие как жизнерадостность, упорство и умение общаться с другими. Это позволило объединить первоначальные когнитивные аспекты модели с атрибутами личности. В результате, текущая версия модели Гоулмана описывает четыре ключевых аспекта ЭИ, в том числе осознание себя, саморегуляцию, эмпатию, а также умение управлять межличностными отношениями и включает в себя 18 связанных с этих умений.

Р. Бар-Он дает всестороннее определение ЭИ, охватывающее различные черты и способности за исключением когнитивных и информационных, которые поддерживают атлетов в преодолении как повседневных, так и возникающих в процессе тренировок и соревнований проблем. Определяя ЭИ в контексте социального взаимодействия, Р. Бар-Он впервые предложил концепцию «EQ» (эмоциональный интеллект), выделяя пять областей знаний. Эти области знаний соответствуют пяти элементам ЭИ, каждый из которых, в свою очередь, включает несколько подкомпонентов [7]:

1. Самопознание: осведомленность о своих чувствах, самоуверенность, ценность собственной личности, стремление к саморазвитию, автономия;

2. Межличностные умения: способность к сочувствию, развитие отношений с другими, обязанность перед обществом;

3. Адаптивность: эффективное решение возникающих задач, ориентация в действительности, адаптивная изменчивость;

4. Регуляция стресса: способность противостоять давлению, умение управлять спонтанными реакциями;

5. Общее эмоциональное состояние: ощущение благополучия, жизнерадостный взгляд.

Улучшение ЭИ у спортсменов способствует их общему благополучию как в физическом, так и в психологическом плане, к тому же улучшает их социальные связи. Лица, обладающие более высоким уровнем ЭИ, испытывают меньше страхов и неуверенности, легче справляются со стрессами и эмоциональными спадами, а также обладают лучшими навыками общения [10].

Успех в учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях для атлетов напрямую зависит от их способности процессуально и результативно применять свои интеллектуальные навыки. Эти навыки критически важны для эффективного решения задач и принятия верных решений, которые постоянно возникают в ходе спортивной карьеры. В условиях высокой степени сложности и давления, характерных для спорта, умение быстро и точно обрабатывать информацию, стремление к постоянному самосовершенствованию и достижению выдающихся результатов в определенные временные рамки становятся решающими факторами успеха. Особую роль играет развитие комплекса умений, включая физические, эмоциональные и психофизические навыки атлета, которые находятся под сильным влиянием личного опыта, включая переживания успехов и неудач.

Представляется очевидным, что развитие умственных навыков баскетболиста неразрывно связано с биологическими и социальными элементами [8].

Независимо от качества и социального запроса общества к спорту, первостепенное значение имеют биологические аспекты, включая особенности развития функциональных и психологических возможностей, возрастные и половые изменения, а также совершенствование психических процессов и систем организма. Баскетболист, обладающий эмоциональной стабильностью и развитыми интеллектуальными способностями, с легкостью преодолевает эмоциональные колебания, достигая эмоциональной стойкости в процессе тренировок и соревнований. Это, в свою очередь, снижает эмоциональное напряжение, вызванное стрессом активных соревнований. Умение управлять своими чувствами в ходе игры предполагает осознание межличностных отношений, основанных на взаимном уважении, и требует адаптации к разнообразным сценариям эмоциональных реакций. Гибкое управление спортивными эмоциями должно соответствовать специфике момента во время соревнований и тренировок, соответствовать целям спортивной деятельности и личным качествам баскетболиста.

В этом контексте, баскетболист с развитым ЭИ и устойчивостью сможет адекватно оценить поражение, реагируя на ситуацию без излишних эмоциональных всплесков, а также детально разобрать свои действия на площадке для определения направлений для будущего усовершенствования. Осознание собственных эмоций, четкое понимание своих сильных и слабых сторон, а также целей позволяют баскетболистам не поддаваться неконтролируемым эмоциям.

Таким образом, ЭИ играет ключевую роль в способности баскетболистов справляться со стрессом, особенно важным во время соревнований.

При этом влияние ЭИ на баскетболистов различается в зависимости от пола. У мужчин ЭИ помогает в адаптации к условиям соревнований и тренировок, в точной оценке факторов, способствующих успеху или создающих препятствия. У женщин ЭИ уменьшает сте-

пень переживаний, связанных с неуверенностью в своих силах, опасениями не оправдать ожидания окружающих и потерять спортивный статус, а также повышает психическую устойчивость. Важно отметить, что у мужчин наблюдается более высокая способность к управлению своими эмоциями, чем у женщин [5].

Наши исследования, основанные на обзоре литературы по данной тематике, подчеркивают критическое значение эмоциональной компетентности и устойчивости для баскетболистов в контексте успешного преодоления психологических, физических и эмоциональных испытаний. Так, чем выше уровень ЭИ у баскетболистов, тем меньше риск эмоционального истощения и тем быстрее происходит восстановление их психоэмоционального состояния после напряженных матчей. Развитие способности распознавать эмоции соперников и партнеров по команде, особенно в критические моменты игры, способствует снижению уровня тревожности перед соревнованиями и страха перед поражением [2].

Контроль над собственными эмоциями помогает баскетболистам уменьшить напряжение от возможного проигрыша, неопределенности ситуации до и во время игры, что, в свою очередь, повышает их шансы на успех. Эмоциональный интеллект играет ключевую роль в жизни спортсмена, позволяя ему осознанно подходить к тренировочному процессу и жизни в обществе, и является предиктором личного благополучия, уровня саморегуляции и способности к адаптации в сложных ситуациях.

Будущие исследования должны сосредоточиться на изучении того, как ЭИ помогает баскетболистам достигать высоких результатов в различных условиях и требованиях игры. Это важно, как для понимания роли ЭИ в процессе тренировок и игр, так и для подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, чья будущая профессиональная деятельность будет связана с работой в социальной сфере.

Список литературы

1. Андреева, И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. СПб.: БХВ–Петербург, 2012. 288с.
2. Иванова, С. В. Эмоциональный интеллект: что это? : (аналит. обзор лит. по эмоцион. интеллекту в пед. аспекте) // Ценности и смыслы. 2022. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-cto-eto-analiticheskiy-obzor-literatury-po-emotsionalnomu-intellektu-v-pedagogicheskom-aspekte> (дата обращения: 27.02.2024).
3. Пантелеева, Т. В. Краткий очерк истории развития проблематики эмоционального интеллекта в отечественной психологии // Актуальные вопросы современной психологии : материалы III междунар. науч. конф. (Челябинск, февр. 2015 г.). Челябинск, 2015. С. 19–25.
4. Пирожкова, В. О. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс устойчивости к соревновательному стрессу // Рудиковские чтения : сб. тр. IX междунар. науч.-практ. конф. психологов физ. культуры и спорта. М., 2013. С. 245–248.

5. Пирожкова, В. О. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность спортсменов и их способность к произвольной саморегуляции поведения // *Физическая культура, спорт – наука и практика*. 2013. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-emotsionalnogo-intellekta-na-sorevnovatelnyu-nadezhnost-sportsmenov-i-ih-sposobnost-k-proizvolnoy-samoregulyatsii> (дата обращения: 27.02.2024).

6. Эмоциональный интеллект как основа личностной готовности к профессиональной самореализации спортсменов разной квалификации / И. В. Харитонова [и др.] // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2019. № 11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-kak-osnova-lichnostnoy-gotovnosti-k-professionalnoy-samorealizatsii-sportsmenov-raznoy-kvalifikatsii> (дата обращения: 27.02.2024).

7. Bar-On, R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence // *Psicothema*. 2006. Vol. 18, Supl. P. 13–25.

8. Competitive Anxiety in Young Basketball Players from the Real Madrid Foundation / G. Ortega Vila [et al.]. DOI 10.3390/su12093596 // *Sustainability*. 2020. Vol. 12, Iss. 9. P. 3596.

9. Fiori, M., Vesely-Maillefer, A. K. Emotional Intelligence as an Ability: Theory, Challenges, and New Directions. DOI 10.1007/978-3-319-90633-1_17 // *Emotional Intelligence in Education* / Eds. K. Keefer [et al.]. Cham, 2018. P. 13–47.

10. Kopp, A., Jekauc, D. (2018). The Influence of Emotional Intelligence on Performance in Competitive Sports: A Meta-Analytical Investigation. DOI 10.3390/sports6040175 // *Sports*. 2018. Vol. 6, Iss. 4. P. 175.

References

1. Andreeva, I. N. (2012). *Azbuka emocional'nogo intellekta* [ABC of emotional intelligence]. BHV-Petersburg. (In Russian).

2. Ivanova, S. V. (2022). Emocional'nyj intellekt: chto eto? [Emotional intelligence: what is it? *Cennosti i smysly*. [Values and meanings], 4(80), 6–53. <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-chto-eto-analiticheskiy-obzor-literatury-po-emotsionalnomu-intellektu-v-pedagogicheskom-aspekte>. (In Russian).

3. Panteleeva, T. V. (2015). Kratkij ocherk istorii razvitiya problematiki emocional'nogo intellekta v otechestvennoj psichologii [A Brief Outline of the History of the Development of Emotional Intelligence in Russian Psychology]. In *Aktual'nye voprosy sovremennoj psichologii: materialy 3 mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii* [Actual issues of modern Psychology: Proceedings of the 3rd International Scientific Conference] (pp. 19–25). Two Komsomolts. (In Russian).

4. Pirozhkova, V. O. (2013). Emocional'nyj intellekt kak lichnostnyj resurs ustojchivosti k sorevnovatel'nomu stressu [Emotional Intellect as a Personal Resource of Stability to Competitive Stress]. In *Rudikovskie chtenija: sbornik trudov 9 mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii psichologov fizicheskoy kul'tury i sporta* [Rudikov Readings: Proceedings of the 9th International Scientific and Practical Conference of Psychologists of Physical Culture and Sport] (pp. 245–248). (In Russian).

5. Pirozhkova, V. O. (2013). Vliyanie emocional'nogo intellekta na sorevnovatel'nyu nadezhnost' sportsmenov i ih sposobnost' k proizvol'noj samoregulyacii povedeniya [Influence of emotional intelligence on competitive reliability of athletes and their ability to arbitrary self-regulation of behavior]. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sport – Science and Practice], 4. <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-emotsionalnogo-intellekta-na-sorevnovatelnyu-nadezhnost-sportsmenov-i-ih-sposobnost-k-proizvolnoy-samoregulyatsii>. (In Russian).

6. Kharitonova, I. V., Berilova, E. I., Belokon, V. O., & Fokina, I. S. (2019). Emocional'nyj intellekt kak osnova lichnostnoj gotovnosti k professional'noj samorealizacii sportsmenov raznoj kvalifikacii [Emotional Intelligence as a Basis of Personal Readiness for Professional Self-Realization of Athletes of Different Qualifications]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 11(177). <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-kak-osnova-lichnostnoy-gotovnosti-k-professionalnoy-samorealizatsii-sportsmenov-raznoy-kvalifikatsii>. (In Russian).

7. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl), 13–25.

8. Ortega Vila, G., Robles Rodríguez, J., Giménez Fuentes-Guerra, F.J., Franco Martín, J., Jiménez Sánchez, A. C., Durán González, L.J., & Abad Robles, M. T. (2020) Competitive Anxiety in Young Basketball Players from the Real Madrid Foundation. *Sustainability* 12(9), 3596. <https://doi.org/10.3390/su12093596>.

9. Fiori, M., & Vesely-Maillefer, A. K. (2018). Emotional Intelligence as an Ability: Theory, Challenges, and New Directions. In Keefer, K., Parker, J., Saklofske, D. (Eds) *Emotional Intelligence in Education. The Springer Series on Human Exceptionality*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-90633-1_2.

10. Kopp, A. & Jekauc, D. (2018). The Influence of Emotional Intelligence on Performance in Competitive Sports: A Meta-Analytical Investigation. *Sports*. 6(4), 175. [10.3390/sports6040175](https://doi.org/10.3390/sports6040175).

Информация об авторе / Information about the author

Ксения Юрьевна Досманова – магистрант, Российский государственный профессионально-педагогический университет; k.dosmanova@yandex.ru

Ksenia Yurievna Dosmanova – master student, Russian State Vocational Pedagogical University; k.dosmanova@yandex.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 24.02.2024

Принята к публикации / Accepted: 14.03.2024