

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Ольга Михайловна Капленко

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия
г. Новосибирск, ул. Плахотного 10, ст. преподаватель кафедры физической культуры,
тел. (913)922-33-52, e-mail: kaplenkoo@yandex.ru

Александра Ромасовна Байорис

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Ново-
сибирск, ул. Плахотного 10, обучающийся СГУГиТ, тел. (966)382-72-63,
e-mail: baioris1999@mail.ru

В статье рассматривается понятие «эмоциональный интеллект» и необходимость его развития в том числе и при помощи физической культуры и спорта. Приведены результаты опроса обучающихся. Рассматривается формирование стрессовых ситуаций на физиологическом уровне. Делается акцент на роль тренера и преподавателя в процессе формирования эмоционального интеллекта. Обозначены рекомендации к дальнейшей работе в данном направлении.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональный интеллект, эмпатия, управление эмоциями, формирование стресса, роль тренера, преподавателя в психологическом воспитании.

IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN FORMATION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

Olga M. Kaplenko

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk,
630108, Russia, Senior Lecturer, Department of Physical Education, phone: (913)922-33-52,
e-mail: kaplenkoo@yandex.ru

Alexandra R. Bioris

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk,
630108, Russia, Student, phone: (966)382-72-63, e-mail: baioris1999@mail.ru

The article discusses the concept of "emotional intelligence" and the need for its development, within Physical Education and sports. Results students survey are given. The formation of stressful situations at the physiological level is considered. The coach and teacher in the process of forming emotional intelligence is emphasized. Recommendations for further work in this direction are given.

Key words: emotions, emotional intelligence, empathy, emotion management, stress formation, the role of a coach, teacher in psychological education.

Предлагая выпускникам вуза рабочие места согласно специализации, на сегодня рынок труда требует не только профессионально грамотных сотрудников, но и с высокой организацией труда, инициативных, стремящихся к самореализации. Личностные качества становятся не менее привлекательным компо-

нением, чем когнитивные компетенции. Одним из качеств компетентности является профессионализм. Компетентность – интегрированная характеристика качеств личности, результаты подготовки для выполнения деятельности в какой-либо области (компетенции). Компетентность – ситуативная категория, выражается в конкретных профессиональных проблемных ситуациях. Компетентность включает компетентный (познавательный), мотивационно-ценностный и эмоционально-волевой компоненты [1]. И если познание является основным в процессе обучения, то мотивационно-ценностный и эмоционально-волевой компоненты относятся к личностным человеческим качествам.

В последнее время все большее внимание, наряду с умственным интеллектом, привлекает эмоциональный интеллект. Умение понимать свои эмоции, а также эмоции окружающих, контролировать и управлять ими стало очень востребовано в различных ситуациях: деловых переговорах, при сдаче экзаменов, в устранении конфликтов.

Emotional intelligence – эмоциональный интеллект (далее – EQ) принципиально отличается от всем известного IQ – интеллекта умственных способностей, EQ – это показатель способности к общению, умению осознавать свои эмоции, управлять ими. И далее, основываясь уже на своем опыте, понимать какие эмоции лежат в основе поступков других людей, распознавать и управлять ими.

Разница между IQ и EQ представляется тем, что IQ является критерием мыслительных, аналитических, логических и интеллектуальных способностей.

Но уровень IQ ненадежный предсказатель успешности.

Эмоция – латинский глагол «*motere*» – двигаться + приставка «Э» – направленность в, во, вне = «отодвигать, удалять». В итоге получается, что каждая эмоция подразумевает стремление действовать. Иногда это происходит быстрее, чем человек обдумал свои действия.

Для определения уровня эмпатии и насколько эмоционально правильно современные молодые люди умеют управлять своими эмоциями был проведен опрос обучающихся. За основу был взят тест Холла на эмоциональный интеллект.

В опросе приняли участие 152 обучающихся.

Положительные ответы о том, насколько быстро респонденты приходят в себя после неудач, находят ли они способы прийти в себя, не боятся ли совершать ошибки, составили 78 %. Это говорит о высоком уровне умения управлять своими эмоциями.

На вопросы, насколько участники опроса умеют слушать других людей, умеют ли определить эмоции других, умеют ли нейтрализовать токсичных людей, 53 % ответили положительно. Этот показатель соответствует хорошему уровню эмпатии.

Кроме этих двух показателей – управление своими эмоциями и эмпатия, существуют еще и такие показатели как: эмоциональная осведомленность, самоактуализация, распознавание эмоций других людей.

Однако, как показывают исследования психологического здоровья, большой процент обучающихся имеет крайне низкий уровень самоорганизации [3, с.182].

Хорошим методом «тренировки» эмоционального интеллекта могут стать занятия спортом и физическими упражнениями. Рассмотрим это на примере качеств, соответствующих высокому уровню EQ.

1. Успешно справляться со сложными ситуациями, способность к самомотивации в достижении успеха. Для повышения этих качества подойдет любая физическая нагрузка. Сложной ситуацией в данном случае может быть то обстоятельство, что для регулярных занятий физкультурой и спортом нужно иметь силу воли, мотивацию и буквально заставлять себя выполнять физическую нагрузку. А в спорте сложные ситуации постоянно присутствуют, особенно на соревнованиях.

2. Оставаться здравомыслящим под давлением ситуации, т.е. контролировать свои эмоции и не дать им перерасти в гнев, раздражение. В этом случае подойдут как игровые виды спорта (волейбол, футбол, баскетбол), так и единоборства (бокс, борьба).

3. Умение влиять на других, заслуживать уважение окружающих. Эти качества можно развить став капитаном команды, принимать участие в организации и проведении спортивных мероприятий, в том числе в качестве судьи соревнований.

4. Владеть собой в ходе общения, особенно с негативно настроенным человеком. Очень хорошо подойдет такой вид единоборства как айкидо. Для сохранения спокойствия, как при общении, так и после возникших негативных эмоций, эффективным будет использование дыхательных упражнений [4, с.124; 5, с 152].

Уроки физкультуры, проводимые в вузе на 1–3 курсах, так же являются вполне приемлемым и доступным вариантом для тренировки эмоционального интеллекта. На практических занятиях эмоции проявляются наиболее ярко. За счет включения в работу большой группы мышц и изменений в работе эндокринной системы, происходит усиление выработки различных гормонов, в т.ч. и гормонов стресса – адреналина и норадреналина. Так как механизм реакции одинаков как при физической нагрузке, так и при стрессовых ситуациях, происходящих в повседневной жизни – в работу включается так называемая гипоталамо-гипофизаро-адренкортикоидная система. Но работа этой системы при физических упражнениях происходит не стихийно, очень быстро, неконтролируемо, как это бывает при неожиданных стрессах, особенно дистрессах (стрессах, вызывающих отрицательные эмоции и оказывающих дезорганизующее влияние на деятельность и поведение), а постепенно, по мере возрастания нагрузки. Результат же работы данных гормонов при физической нагрузке такой же как и при «жизетском» стрессе – учащение сердцебиения, повышение артериального давления, повышенное потоотделение и т.д. Таким образом регулярно занимаясь физкультурой различные системы организма привыкает к хорошему стрессу что безусловно приводит к их рациональной работе. Это

в свою очередь позволяет быть сдержаннее, не выплескивать мгновенно возникшие в ходе конфликта отрицательные эмоции.

Большое влияние на формирование эмоционального интеллекта посредством физической культуры и спорта оказывает наставник, будь то преподаватель или тренер [6 с. 146–149]. Однако, если у тренера есть необходимость в работе над эмоциональным интеллектом в группе, то у преподавателя такая задача при проведении занятия чаще всего не ставится. Занятия имеют практическую направленность и на присутствующие психологические процессы внимание не уделяется. Возможно это ведет к недопониманию обучающимися большей значимости занятий физкультуры для формирования и развития не только их физических, но и личностных качеств, что в свою очередь выражается в отсутствии интереса к занятиям физической культурой, низкой посещаемости и, в дальнейшем, проблемами с зачетом.

Развитие эмоционального интеллекта – необходимый компонент профессиональной компетентности специалиста и как существенный фактор повышения психологической культуры социума в целом.

Эмоции сопровождали, и будут сопровождать человека всегда. Грамотное применение огромного арсенала физической культуры и спорта помогут не только избавиться от негативных эмоций, но и повысить качество общения, чувствовать себя комфортно в любой ситуации, создавать условия для взаимной эмпатии с окружающими.

К выпускнику вуза предъявляются высокие требования, в том числе к его личностным качествам и психическим характеристикам. Отсюда потребность в дальнейшем исследовании феномена эмоционального интеллекта.

В качестве рекомендаций предлагается:

1. Продолжить проведение тестирования среди обучающихся различных курсов и спортсменов вуза;
2. При проведении занятий акцентировать внимание студентов на психологические процессы, происходящие в процессе занятий;
3. Включать в учебный процесс конкурсы, олимпиады, опросы, анкетирования и т.д. для повышения интереса обучающихся к физической культуре.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Деревянко С. П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах // Психологический журнал. – 2018. – №2.
2. Скворцова С. О. Психолого-педагогическая технология как средство совершенствования учебного процесса физического воспитания в вузе// Интерэкспо ГЕО-Сибирь-2016. XII Междунар. науч. конгр., 18–22 апреля 2016 г., Новосибирск: Междунар. науч. конф. «Глобальные процессы в региональном измерении: опыт истории и современность»: сб. материалов в 2 т. Т. 2. – Новосибирск : СГУГиТ, 2016. – 226 с.
3. Капленко О. М. Дыхательные практики как вспомогательный компонент в профилактике заболеваний и управлении эмоциональным состоянием в процессе обучения в вузе ..Интерэкспо ГЕО-Сибирь-2016. XII Междунар. науч. конгр., 18–22 апреля 2016 г., Новосибирск : Междунар. науч. конф. «Глобальные процессы в региональном измерении: опыт истории и современность»: сб. материалов в 2 т. Т. 2. – Новосибирск : СГУГиТ, 2016. – 226 с.

4. Капленко О. М. Дыхательные упражнения как здоровьесберегающие техники в экологической адаптации студентов // АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОБРАЗОВАНИЯ. Современные тенденции повышения качества непрерывного образования : сб. материалов Международной научно-методической конференции, 1–5 февраля 2016 г., Новосибирск. В 3 ч. Ч. 2. – Новосибирск : СГУГиТ, 2016.

5. Крыжановская О. О., Митрохин Е. И., Куницка Т. А. Влияние тренера на психологический климат в команде// Интерэкспо ГЕО-Сибирь-2016. XII Междунар. науч. конгр., 18–22 апреля 2016 г., Новосибирск : Междунар. науч. конф. «Глобальные процессы в региональном измерении: опыт истории и современность» : сб. материалов в 2 т. Т. 2. – Новосибирск : СГУГиТ, 2016. – 226 с.

© О. М. Капленко, А. Р. Байорис, 2020