

## 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. Белоконь, 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 psikhologii [A Brief Outline of the History of the Development of Emotional Intelligence in Russian Psychology]. In *Aktual'nye voprosy sovremennoj psikhologii: 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 psikhologov 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](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](mailto:k.dosmanova@yandex.ru)

**Ksenia Yurievna Dosmanova** – master student, Russian State Vocational Pedagogical University; [k.dosmanova@yandex.ru](mailto:k.dosmanova@yandex.ru)

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 24.02.2024*

*Принята к публикации / Accepted: 14.03.2024*