

ПЯТЬ НЕОБХОДИМЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

доц. А.Р. Буньятова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
aynur.bunyatova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-3287-9462

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 oktyabr 2023

Dərc olunub: 28 dekabr 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация. В современном мире спорт стал неотъемлемой частью жизни многих людей. Он привлекает внимание не только спортсменов и болельщиков, но и исследователей, тренеров, и общества в целом. Спорт играет важную роль в развлечениях, здоровье, образовании, и даже мировой политике. Однако, чтобы достичь успеха в спорте, требуются не только физические навыки, но и умение эффективно управлять своими эмоциями и взаимодействовать с окружающими. Спортсмены, подверженные высокому уровню стресса и интенсивной физической активности, могут переживать разнообразные эмоциональные состояния: уверенность, стресс и тревожность, сосредоточенность, радость и удовлетворение, разочарование и грусть, агрессия и раздражение и т.д. Эмоциональные состояния спортсменов могут варьироваться в зависимости от конкретных ситуаций и индивидуальных особенностей. Понимание и эффективное управление этими эмоциями является важной частью ментальной подготовки в спорте. В этом контексте, тема развития социально-эмоциональных навыков для спортсменов становится чрезвычайно актуальной.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, социально - эмоциональные навыки, управление стрессом, мотивация, психологическая поддержка, спортивный успех.

Спортсмены находятся под постоянным давлением, как физическим, так и психологическим. Они сталкиваются с требо-

ваниями тренеров, ожиданиями болельщиков, а также собственными высокими стандартами. Важно осознать, что их успех в значительной степени зависит от их эмоционального состояния и способности эффективно управлять им.

Эмоциональный интеллект (ЭИ) - это способность распознавать, понимать, управлять и использовать эмоции, как у себя, так и у других людей. ЭИ включает в себя следующие ключевые аспекты:

- Самосознание: способность осознавать свои эмоции и их воздействие на поведение и решения.
- Саморегуляция: умение управлять своими эмоциями, чтобы достичь желаемых результатов.
- Социальное сознание: способность воспринимать эмоции других людей, проявлять эмпатию и понимание.
- Управление отношениями: навыки общения, сотрудничества, разрешения конфликтов и установления положительных взаимоотношений с окружающими [1].

В контексте спорта, ЭИ становится важным инструментом для спортсменов, так как он позволяет им эффективно управлять своими эмоциями, реагировать на стресс и давление, а также взаимодействовать с тренерами, партнерами по команде и болельщиками.

В спорте ЭИ играет ключевую роль в следующих аспектах:

1. Управление эмоциями: спортсмены, обладающие высоким уровнем ЭИ, могут эффективно управлять своими эмоциями, что помогает им оставаться спокойными и фокусированными в стрессовых ситуациях.

2. Сотрудничество и командная работа: в командных видах спорта, спортсмены должны уметь работать в команде, слушать друг друга и сотрудничать. ЭИ помогает улучшить межличностные отношения и командную динамику.
3. Мотивация и самоопределение: ЭИ помогает спортсменам укреплять свою веру в себя, устанавливать мотивационные цели и справляться с неудачами.
4. Уверенность и вера в себя: высокий уровень уверенности является важным для успешных выступлений в спорте. ЭИ помогает развивать это качество.
5. Сосредоточенность и внимание: способность сосредотачиваться и поддерживать внимание на задаче важна для успешных тренировок и соревнований [3].



Все вышеперечисленные навыки имеют прямое воздействие на спортивные результаты и общее благополучие спортсмена. В современном спорте можно отметить многих известных спортсменов, которые показали, как развитие эмоционального интеллекта может положительно повлиять на их спортивные достижения и личностное благополучие:

- Роджер Федерер (Roger Federer): швейцарский теннисист, известен своим спокойствием и эмоциональной стабильностью на корте, что позволило ему добиться больших успехов в теннисе.
- Майкл Джордан (Michael Jordan): легендарный баскетболист, проявил выдающийся ЭИ в моментах давления, что сделало его одним из лучших спортсменов в истории.
- Симона Байлз (Simone Biles): американская гимнастка, демонстрирует эмоциональную силу и уверенность, даже в самых сложных ситуациях.

Таким образом можно отметить, что развитие социально-эмоциональных навы-

ков становится важным элементом ментальной подготовки спортсменов и помогает им достигать максимального потенциала в спорте.

Что же такое социально-эмоциональные навыки?

Социально - эмоциональные навыки (СЭН) представляют собой комплекс умений, которые позволяют людям распознавать и эффективно управлять своими эмоциями, успешно разрешать конфликты, решать межличностные проблемы, проявлять сочувствие к другим, устанавливать и поддерживать позитивные отношения, соблюдать этические нормы, вносить конструктивный вклад в свои сообщества и достигать поставленных целей. (Casel, 2008, Durlak et al., 2011). [4]

Эти навыки охватывают не только область эмоционального интеллекта, но и наши способности в сфере социального взаимодействия. Развитие СЭН помогает нам лучше понимать себя и других, успешно решать конфликты, строить здоровые отношения и эффективно справляться с жизнен-

ными вызовами. Эти навыки могут также оказать значительное влияние на выступление спортсменов и команд, а также на их психологическое и эмоциональное состояние.

Исследование в области социально-эмоциональных навыков в спорте является актуальной исследовательской темой. Среди исследователей в этой сфере особо хотелось бы отметить таких выдающихся ученых как: Горвард Гарднер (Horvard Gardner), Дэниел Гоулман (Daniel Goleman), Джон Мейер (John Mayer), Питер Сэловей (Peter Salovey), Карол Дувек: Carol Dweck и др. Из их исследований можно выделить некоторые такие важные аспекты как:

1. Эмоциональный интеллект в спорте: как спортсмены понимают и управляют своими эмоциями, а также как они взаимодействуют с эмоциями других участников соревнований.
2. Мотивация и уверенность: какие факторы мотивируют спортсменов и как уверенность в собственных способностях влияет на результаты.
3. Коммуникация и сотрудничество: как спортсмены взаимодействуют внутри команды и с тренерами, и как это влияет на коллективное выступление.
4. Управление стрессом: как спортсмены справляются со стрессом и давлением во время соревнований.
5. Развитие лидерских навыков: какие навыки лидерства могут быть важны в спорте, особенно в командных видах спорта [2].

Исходя из выше указанных аспектов, можно отметить пять базовых социально-эмоциональных навыков, которые могут быть особенно полезными для спортсменов:

1. Эмоциональное управление: способность распознавать, понимать и эффективно управлять своими эмоциями важна для спортсменов.
2. Эмпатия: способность почувствовать и понять эмоции и перспективу других

людей, включая товарищей по команде, тренеров и даже противников.

3. Коммуникация: хорошие навыки коммуникации позволяют спортсменам ясно и эффективно общаться с товарищами по команде и тренерами.
4. Решение конфликтов: спортсмены часто сталкиваются с конфликтами, как внутри команды, так и за ее пределами. Навыки разрешения конфликтов позволяют сохранить сплоченность и эффективность команды.
5. Мотивация: умение мотивировать себя и своих товарищей по команде важно для достижения выдающихся результатов [5].

В настоящее время существует много программ и методик, которые могут быть использованы для развития социально-эмоциональных навыков у спортсменов:

1. Программа SEL (Социальное и Эмоциональное Обучение): это широко используемая программа для развития социальных и эмоциональных навыков у детей и подростков. Она может быть адаптирована для спортсменов и включать упражнения по развитию эмоционального интеллекта, эмпатии и навыков управления эмоциями [6].
2. Программа BLS UNICEF- Азербайджан «Основные жизненные навыки» - разработанная для детей и подростков футбольных команд включает в себя ряд ключевых компонентов, которые помогут им развивать навыки, необходимые для успешной карьеры в спорте и жизни в целом [7, 8].
3. Тренинги по ментальной подготовке: многие спортивные команды предлагают тренинги по ментальной подготовке, включая работу над социально-эмоциональными навыками. Эти тренинги могут включать в себя упражнения по управлению стрессом, коммуникации, и разрешению конфликтов.
4. Индивидуальное консультирование с психологом: спортсмены могут консультироваться с психологами, специализи-

рующимися на развитии социально-эмоциональных навыков. В ходе индивидуальных сессий можно работать над конкретными аспектами личностного роста.

Каждая программа или методика может быть адаптирована в соответствии с потребностями и целями конкретной команды или спортсмена. Эффективное развитие социально-эмоциональных навыков требует постоянного обучения и практики, и важно интегрировать его в общую тренировочную программу.

Таким образом, развитие социально-эмоциональных навыков для спортсменов приносит множество практических преимуществ, улучшая как их личные достижения, так и общий успех команды. Эти навыки становятся важным элементом ментальной подготовки и помогают спортсменам раскрыть свой максимальный потенциал в спорте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Геранюшкина Г.П. *Социальный интеллект: методики оценки и развития*. Иркутск. 2003.

2. Люсин Д.В. *Современные представления об эмоциональном интеллекте*. Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования. Под ред. Д.В. Ушакова, Д. В. Люсина. М., 2004, с. 29-39.
3. Орел Е. *Эмоциональный интеллект: понятие и способы диагностики* [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://flogiston.ru/articles/general/eq>.
4. Aghdasi T.M. *Evaluating social skills of female athlete students in several sports*. Journal of tourism, hospitality and sports, 2014, № 4, с. 134-142.
5. Bailey R. *Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes* // Journal of School Health, 2006, № 8, с. 54-65.
6. <https://www.movethisworld.com/social-emotional-learning-programs/>
7. Официальный сайт AFFA: <https://www.affa.az/index.php/news/qzlar-bacarr-layihsi-rivsind-xsusi-verili/67727>
8. Официальный сайт UNICEF: <https://www.unicef.org/azerbaijan/az/%C9%99sas-h%C9%99yat-bacar%C4%B1qlar%C4%B1-%C9%99hb-proqram%C4%B1>

İDMANÇILAR ÜÇÜN BEŞ ƏSAS SOSIAL-EMOSİONAL BACARIQ

dos. A.R. Bünyatova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
aynur.bunyatova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-3287-9462

Annotasiya. Müasir dünyada idman bir çox insanların həyatının ayrılmaz hissəsinə çevrilib. Bu, təkcə idmançıların və azarkeşlərin deyil, həm də tədqiqatçıların, məşqçilərin, bütövlükdə cəmiyyətin diqqətini cəlb edir. İdman əyləncədə, səhiyyədə, təhsildə, hətta dünya siyasətində mühüm rol oynayır. Bununla belə, idmanda uğur qazanmaq üçün təkcə fiziki bacarıqlar deyil, həm də emosiyalarınızı effektiv idarə etmək və başqaları ilə ünsiyyət qurmaq bacarığı lazımdır. Yüksək səviyyədə stresə və intensiv fiziki fəaliyyətə məruz qalan idmançılar müxtəlif emosional vəziyyətlərlə

qarşılaşa bilərlər: stress və narahatlıq, konsentrasiya, sevinc və məmnunluq, məyusluq və kədər, aqressiya və qıcıqlanma və s. İdmançıların emosional vəziyyətləri konkret vəziyyətlərdən və fərdi xüsusiyyətlərdən asılı olaraq dəyişə bilər. Bu duyğuları anlamaq və effektiv şəkildə idarə etmək idmanda zehni hazırlığın vacib hissəsidir. Bu kontekstdə idmançılar üçün sosial-emosional bacarıqların inkişaf etdirilməsi mövzusu son dərəcə aktuallaşır.

Açar sözlər: *emosional intellekt, sosial-emosional bacarıqlar, stressin idarə edilməsi, motivasiya, psixoloji dəstək, idman uğuru.*

FIVE ESSENTIAL SOCIAL-EMOTIONAL SKILLS FOR OF SPORTSMEN'S

ass. prof. A.R. Bunyatova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
aynur.bunyatova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-3287-9462

Annotation. In the modern world, sport has become an integral part of the lives of many people. It attracts the attention of not only athletes and fans, but also researchers, coaches, and society as a whole. Sports play an important role in entertainment, health, education, and even world politics. However, achieving success in sports requires not only physical skills, but also the ability to effectively manage your emotions and interact with others. Athletes exposed to high levels of stress and intense physical activity may experience a variety of emotional states: confi-

dence, stress and anxiety, concentration, joy and satisfaction, frustration and sadness, aggression and irritation, etc. The emotional states of athletes can vary depending on specific situations and individual characteristics. Understanding and effectively managing these emotions is an important part of mental preparation in sport. In this context, the topic of developing social-emotional skills for athletes becomes extremely relevant.

Keywords: *emotional intelligence, social-emotional skills, stress management, motivation, psychological support, sports success.*