

УДК 101.1:316

Садретдинов Д. М.

студент 2 курса, группы АИС31

Стерлитамакский филиал

"Уфимский университет науки и технологий"

Шейко. Г. А

старший преподаватель КФВ

Стерлитамакский филиал

"Уфимский университет науки и технологий"

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ТРЕНИРОВОК НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние регулярных физических тренировок на развитие эмоционального интеллекта (ЭИ). Эмоциональный интеллект включает в себя способность распознавать и управлять собственными эмоциями, а также понимать чувства окружающих. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению саморегуляции, повышению уверенности в себе и развитию эмпатии, что является ключевыми аспектами ЭИ. В статье обсуждаются механизмы, посредством которых физическая активность помогает справляться со стрессом, укреплять самооценку и развивать социальные навыки, особенно в контексте командных видов спорта.

Ключевые слова. эмоциональный интеллект, физическая активность, саморегуляция, эмпатия, уверенность в себе, стрессоустойчивость, командные виды спорта, самооценка, психическое здоровье, социальные навыки.

Sadretdinov D. M.

2nd year student, AIS group 31

Sterlitamak branch

"Ufa University of Science and Technology"

Sheiko. G. A

senior lecturer of KFV

THE EFFECT OF REGULAR TRAINING ON EMOTIONAL INTELLIGENCE

Annotation. This article explores the impact of regular physical training on the development of emotional intelligence (EI). Emotional intelligence involves the ability to recognize and manage one's own emotions, as well as to understand the feelings of others. Regular sports activities contribute to improving self-regulation, boosting self-confidence, and developing empathy, which are key aspects of EI. The article discusses the mechanisms through which physical activity helps cope with stress, strengthen self-esteem, and enhance social skills, especially in the context of team sports.

Keywords. emotional intelligence, physical activity, self-regulation, empathy, self-confidence, stress resilience, team sports, self-esteem, mental health, social skills.

Эмоциональный интеллект (ЭИ) — это способность человека распознавать и управлять своими эмоциями, а также понимать и реагировать на чувства других людей. Он играет ключевую роль в наших межличностных отношениях, на рабочем месте и в повседневной жизни. Хотя обычно эмоциональный интеллект связывают с психологическими и когнитивными процессами, важное влияние на его развитие могут оказывать и регулярные физические тренировки. Исследования подтверждают, что физическая активность способствует улучшению психоэмоционального состояния и когнитивных функций человека [2].

Физическая активность напрямую воздействует на наше эмоциональное состояние благодаря физиологическим процессам в организме. Во время занятий спортом повышается уровень эндорфинов — гормонов счастья, которые способствуют улучшению настроения и снижению уровня стресса. Снижение стресса является важным элементом эмоционального интеллекта,

так как стрессовые ситуации часто мешают рациональной оценке происходящего и управлению эмоциями [3].

Более того, тренировки помогают развивать способность справляться с негативными эмоциями, такими как гнев, тревога или разочарование. Постепенно человек учится управлять своим эмоциональным состоянием и сохранять внутреннее спокойствие в сложных ситуациях [4].

Саморегуляция — это один из ключевых компонентов эмоционального интеллекта. Это способность контролировать свои импульсы и эмоции, находить баланс в сложных ситуациях. Спорт помогает развить эту способность через регулярные тренировки, которые требуют дисциплины и самоконтроля. Люди, которые занимаются спортом, учатся следовать режиму, преодолевать усталость и мотивационные спады. Эти навыки переносятся и на другие аспекты жизни, включая эмоциональные реакции [2].

Эмпатия — ещё один важный компонент эмоционального интеллекта, и она может активно развиваться в командных видах спорта. В командных играх, таких как футбол, волейбол или баскетбол, важно не только действовать в интересах команды, но и понимать эмоциональное состояние своих товарищей. Способность чувствовать эмоциональные колебания других участников команды и адекватно на них реагировать развивает эмпатию и улучшает общение.

Кроме того, командные виды спорта учат взаимодействовать с людьми разных характеров и темпераментов. Это способствует формированию социальных навыков, которые также связаны с эмоциональным интеллектом. Спортсмены учатся понимать, как эмоции влияют на действия других, и развивают гибкость в общении, что помогает и за пределами спортивной площадки.

Регулярные физические нагрузки могут повысить самооценку и уверенность в себе, что является важной частью эмоционального интеллекта. Человек, занимающийся спортом, часто видит улучшение физической формы, здоровья и достижение поставленных целей, что позитивно влияет на самоощущение [3]. С повышением уверенности в себе человек легче справляется с эмоциональными трудностями, такими как неуверенность или страх неудачи [2].

Кроме того, регулярные тренировки помогают развить способность к саморефлексии, что также важно для эмоционального интеллекта. Процесс отслеживания своих физических успехов и понимание того, как их можно достичь, способствует самопознанию, что в дальнейшем помогает лучше разбираться в собственных эмоциях и мотивациях [4].

Регулярные физические тренировки способствуют улучшению эмоционального интеллекта благодаря развитию таких качеств, как саморегуляция, эмпатия, уверенность в себе и стрессоустойчивость. Спорт помогает человеку лучше понимать себя, свои эмоции и реакции, а также развивать навыки общения с окружающими. Таким образом, физическая активность — это не только способ поддерживать тело в тонусе, но и мощный инструмент для улучшения психоэмоционального состояния и межличностных отношений.

Использованные источники

1. Гоулман, Д. (1995). Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. — Издательство Альпина Паблишер.
<https://www.alpinabook.ru/catalog/book-462712/>
2. Рыбина, В. С. (2020). Влияние физических упражнений на психическое здоровье и эмоциональное состояние человека. Журнал Физическая культура и спорт.

<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-psihicheskoe-zdorove-i-emotsionalnoe-sostoyanie-cheloveka>

3. Лубянская, Е. Г. (2019). Физическая активность и психоэмоциональное состояние студентов. Журнал Наука и спорт: современные тенденции.

<https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-i-psihiologicheskoe-sostoyanie-studentov>

4. Миронова, И. В. (2017). Влияние командных видов спорта на развитие социального интеллекта и эмпатии у подростков. Журнал Психология и спорт.

<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-komandnyh-vidov-sporta-na-razvitie-sotsialnogo-intellekta-u-podrostkov>

5. Силуянова, Г. А. (2018). Роль физической активности в формировании эмоциональной устойчивости у людей различных возрастов. Журнал Медицина и физическая культура.

<https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-aktivnosti-v-formirovanii-emotsionalnoy-ustoychivosti-u-lyudey-razlichnyh-vozrastov>