**Л. А. Понарина**

**Студент Поволжского ГУФКСиТ**

**Значение эмоционального интеллекта в профессиональной деятельности специалистов в сфере физической культуры**

**Аннотация:** В статье рассматривается понятие «эмоциональный интеллект», его значимость в профессиональной деятельности, а также особенности развития эмоционального интеллекта специалистов в сфере физической культуры.

В современном обществе остро ощущается нехватка знаний в области исследований об эмоциональном интеллекте и его влияния на эффективность профессиональной деятельности, несмотря на то, что интерес к изучению эмоционального интеллекта значительно возрастает. Нарастающая востребованность общества в высококвалифицированных специалистах в сфере физической культуры, обусловливает необходимость поиска перспективных идей и приёмов наращивания их психолого-педагогической грамотности и профессиональной компетентности с целью осуществление эффективного учебно-воспитательного процесса.

Д. В. Люсин (2012 г.) рассматривает «эмоциональный интеллект» как совокупность способностей, которые позволяют человеку продуктивно взаимодействовать с другими людьми, на основе понимания, интерпретации и контроля собственных эмоций и эмоций других людей [5].

На сегодняшний день сфера физической культуры требует всё более высокого качества подготовки специалистов, которые должны обладать общей культурой, уметь ориентироваться в различных технологиях и применять их, а также стремиться к достижению вершин в сфере своего труда. Чтобы быть востребованным, специалист по физической культуре должен быть профессионально компетентным, а не просто «наполненным» различной информацией, оторванной от практики. Реагируя на эти изменения, вузы и преподаватели должны уделять внимание самоактуализации и самореализации внутренних резервов становления и развития студента как субъекта профессиональной компетентности [1].

Высокий уровень эмоционального интеллекта служит основой для компетенций, которые необходимы для успеха. Людям, которые лучше способны управлять своими эмоциями, легче развивать такие компетенции, как инициативность, способность работать в стрессовой ситуации, ответственность. Дэниэль Гоулман на основе исследований доказывает, что коэффициент интеллекта влияет на успешность деятельности человека с вероятностью от 4 до 25 %. Однако для того, чтобы подниматься по карьерной лестнице, необходимы способности другого рода, связанные с пониманием эмоций и управлением ими [2].

Человек с высоким эмоциональным интеллектом принимает правильные решения, эффективно действует в критических ситуациях, лучше управляет своими подопечными, что соответственно способствует их росту по служебной лестнице. Принципиально важным является то, что эмоциональный интеллект позволяет регулировать свое поведение, реализовать намеченную цель, достичь желаемого результата. Осуществляя свою цель, человек действует по плану, который развертывается в виде ряда мыслей и представлений и реализуется посредством движений определенной силы, скорости, размаха, согласованности, точности [1, 4].

Эмоциональный интеллект представляет собой сложное образование. Его развитие, осуществляется в процессе формирования личности в целом и зависит от того, какой личностный смысл имеет данная ситуация, данная деятельность и какую позицию в ней занимает личность. Известно, что в экстремальных ситуациях личность переживает эмоциональное напряжение, часто проявляющееся как чувство тревоги, то есть ожидания возможной неприятности, опасения, что она может произойти [3].

Эмоциональная компетентность способствует сохранению и укреплению психологического здоровья человека вообще и педагога в частности, благодаря своим ключевым компетенциям:

- Владение вопросами теории эмоций и их роли в образовательном процессе

- Умение управлять своими собственными эмоциями и безошибочно определять характер эмоциональных состояний ребенка, сопереживать ему, проявлять эмпатию

- Умение прогнозировать эмоциональное состояние детей и управлять им, используя при этом соответствующие стратегии воздействия, которые позволяют снижать отрицательные эмоций воспитанников (страх, зависть, злость и т.п.), а также стимулировать и поддерживать положительные эмоции (симпатию, радость, удовольствие и т.п.).

Проблема эмоциональной саморегуляции является одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного специалиста. Профессиональный долг обязывает специалиста принимать взвешенные решения, преодолевать раздражительность, сдерживать недовольство, гнев. Однако внешнее сдерживание эмоций не позволяет снизить интенсивность эмоционального процесса, не приводит к успокоению и не способствует психологическому и физическому здоровью. Повторяющиеся неблагоприятные эмоциональные состояния приводят к закреплению отрицательных личностных качеств педагога, таких как пессимизм, тревожность, апатия и др. Это в свою очередь, негативно сказывается на взаимоотношениях с детьми.

Симонова Л.Б. приводит результаты изучения отдельных профессионально значимых личностных свойств и способностей, которые входят в структуру эмоционального интеллекта педагога, приведенные в современной психологической литературе. Она выделят профессионально значимые способности учителя: способность понимать ученика, педагогический такт, способность к творческой работе, способность быстро реагировать на педагогические ситуации и четко вести себя в них и др [6].

Поскольку ведущим видом деятельности в молодом возрасте является овладение профессией, то развитие эмоционального интеллекта в этом возрасте в целом осуществляется через профессиональное развитие и саморазвитие, в то же время определяя достижение мастерства в избранной деятельности. Эмоциональный интеллект высокопродуктивного педагога определяется, прежде всего, сформированностью эмпатии, коммуникативной толерантности, адекватностью самооценки и уровня притязаний, уверенностью в себе и своей компетентности.

Таким образом, умение разбираться в собственных чувствах и управлять ими является личностным фактором, укрепляющим психологическое и соматическое здоровье ученика и специалиста в сфере физической культуры, высокий уровень эмоционального интеллекта позволит избежать многих проблем, главная из которых — профессиональное выгорание учителя по физической культуре.

Эффективная профессиональная деятельность специалиста в области физической культуры предполагает высокий уровень эмоционального интеллекта, он способствует росту профессиональных качеств, развитие сенсорно-эмпатических навыков, а также способностей в распознавании эмоций других людей и саморегуляции проявлений собственных эмоций. Кроме того, специалист в сфере физической культуры с высокоразвитым эмоциональным интеллектом должен уметь не только верифицировать эмоциональные состояния и намерения своих воспитанников, но и оборачивать полученную информацию в собственную пользу для эффективной педагогической деятельности.

**Литература**

1. Бредберри, Т. Эмоциональный интеллект: самое важное / Т.90 Бредберри, Дж. Гривз. – М.: АСТ Москва, 2018. – 208 с – ISBN: 978-5-00100-689-3. – Текст: непосредственный.
2. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Дэниел Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: ACT: ACT МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. – 478 с. – ISBN 978-5-9713-7405-3 (ООО Издательство «ACT МОСКВА»); ISBN 978-5-226-00838-2. – Текст: непосредственный.
3. Камышникова, Л. Д. Структура эмоционального интеллекта в контексте социальных ситуаций : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук : 19.00.07 / Л. Д. Камышникова. – Москва, 2015. – 22 с.
4. Крайг, Г. Психология развития/ Грейс Крайг, Дон Бокум ; науч. ред. пер. на рус. яз. Т. В. Прохоренко ; [перевели с англ. А. Маслов и др.]. - 9-е изд. – Москва, 2004. - 939 с.
5. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования // Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2014. – С.29-36.

спортсменов / Малкин В.Р., Рогалева Л.Н., Бредихина Я.А. // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 4-8..

1. Симонова, Л.Б. Развитие эмоционального интеллекта будущего педагога / Л.Б. Симонова. – Волгоград // Психология образования в XXI веке: теория и практика : материалы Международной научно-практической конференции. Волгоград, 14-16 сентября 2011 г. : к 80-летию Волгоградского государственного социально-педагогического университета / ред. Т.Ю. Андрущенко, А.Г. Крицкий, О.П. Меркулова. – Волгоград : Перемена, 2011. – С. 284-286.