

7. Balaure V. Marketing, ediția a II-a revăzută și adăugită, Edit. Uranus, București, 2002.
8. Coman P. Bază de date cu agenții de marketing și management sportiv worldwide. 2016.
9. Conway DG. The Event Manager's Bible: The complete guide to planning and organising a voluntary or public event, revised and updated third edition. Oxford UK: How To Books Ltd. 2009.
10. DeGaris L. Sport Marketing Consulting Strategies and Tactics: Bridging the Academy and the Practice. 2008.
11. Gherasim T., Gherasim A. Cercetări de marketing, Edit. Economică, București. 2003.
12. Kotler P., Armsrong G., Cunningham MH. Principles of marketing. Toronto, Pearson Prentice Hall. 2005.
13. Lazar I., Veres V., Mortan M., Lazar SP. Management general, Edit. Risoprint, Cluj-Napoca. 2004.
14. Macra-OsOrheam M., Purdea D. Managementul resurselor umane – motivare, carieră, recompense, Edit. Dacia, Cluj-Napoca. 2006.
15. Mihailescu N. Management, Marketing, Legislație în activitatea sportivă, Edit. Universității din Pitești. 2006.
16. Oprisan V. Marketing și comunicare în sport, Edit. Uranus, București. 2001.
17. Voicu AV. Managementul organizațiilor și activității sportive, Edit. Risoprint, ClujNapoca. 1998.
18. <http://statistici.insse.ro:8077/tempo-online/#/pages/tables/insse-table>.
19. http://mts.ro/wp-content/uploads/2016/02/Strategia-nationala-pentru-SPORT-_1_.pdf.
20. <http://mts.ro/acte-normative-in-vigoare>.
21. <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/4031688/8716412/KS-07-17-123-EN-N.pdf/908e0e7f-a416-48a9-8fb7-d874f4950f57>.
22. https://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?query=BOOKMARK_DS-812530_QID_-772C666F_UID.
23. <https://www.zf.ro/companii/piata-centrelor-de-fitness>.

Цитування на цю статтю:

Корнеліу Мірон, Чіразі Марін. Динаміка спортивного руху в румунії, пов'язана з елементами управління та маркетингу в спорті. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2020 Листопад 03; 35: 59-64

Відомості про автора:

Чіразі Марін – доктор філософських наук, професор, Університет Олександру Іоан Куза (Ясси, Румунія)

<https://orcid.org/0000-0002-2983-6536>

Information about the author:

Chirazi Marin – Doctor of Philosophical Sciences, Professor, Universitatea Alexandru Ioan Cuza (Iasi, Romania).

УДК 796.07+159.942

doi: 10.15330/fcult.35.64-78

Зіновій Остап'як, Богдан Мицкан, Тетяна Мицкан,

Ігор Випасняк, Мар'яна Лесів

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І СПОРТ

Актуальність. Змагальний характер спорту та стресові умови викликають у кожного спортсмена різні емоції, які можуть вплинути на спортивні показники і кожен вид спорту має особливі фізичні, технічні характеристики, які потребують спеціальних навичок для спортсменів. Великий обсяг досліджень підкреслює важливість емоційного інтелекту для прогнозу у всіх сферах життя. Отже, і не дивно, що інтерес до емоційного інтелекту в спорті також суттєво виріс. **Мета.** Аналіз впливу занять спортом на розвиток емоційного інтелекту, його особливості в спортсменів різних видів спорту та у тренерів. **Методи.** Для реалізації поставленої мети використані теоретичні методи: аналіз, синтез, індукція, дедукція. **Результати.** Був виявлений значний зв'язок між фізичною активністю і різними компонентами емоційного інтелекту у дітей, підлітків та у студентів. Вік і стать є ключовими модераторами цього зв'язку: за ознакою статі – дівчатка володіють більшим емоційним інтелектом, ніж хлопчики. Аналіз показників емоційного інтелекту у спортсменів показав певні відмінності рівня

емоційного інтелекту у спортсменів індивідуальних і командних видів спорт, але не виявлено значної різниці даного показника у спортсменів різної кваліфікації. Тренер, який здатний регулювати власні емоції, сприймає мотивації своїх спортсменів і це розуміння впливає на виступи спортсменів. **Висновок.** Аналіз наукових робіт в цілому засвідчив важливість емоційного інтелекту для успішної діяльності спортсменів, тренерів, керівників спортивних клубів, але враховуючи неоднорідність результатів досліджень є потреба подальших наукових пошуків з цієї проблеми. При цьому, необхідно вдосконалювати методологію цих досліджень з урахуванням специфіки різних видів спортивної діяльності.

Ключові слова: емоційний інтелект, спортсмени, тренери.

Introduction. The competitive nature of the sport and stressful conditions cause each athlete to have different emotions that can affect athletic performance and each sport has special physical characteristics that require special skills for athletes. A large body of research has emphasized the importance of EI for forecasting in all areas of life. Therefore, it is not surprising that interest in EI in sports has also grown significantly. **The purpose** of this study was to analyze the impact of sports and physical activity on the development of EI, its features among athletes of various sports and coaches. **Methods.** To achieve this goal, theoretical methods have been used: analysis, synthesis, induction, deduction. **Results.** A significant relationship was found between physical activity and various components of EI in children, adolescents, and students. Age and gender are the key moderators of this relationship: on the basis of gender, girls have more emotional intelligence than boys. Analysis of EI in athletes showed certain differences in the level of EI in athletes of individual and team sports, but there was no significant difference in this indicator for athletes of various qualifications. A trainer who is able to regulate his own emotions perceives the motivations of his athletes and this understanding affects the performance of the athletes. **Conclusions.** The analysis of scientific works in general has shown the importance of emotional intelligence for the successful activities of athletes, coaches, leaders of sports clubs, but given the heterogeneity of research results, there is a need for further research on this issue. At the same time, it is necessary to improve the methodology of these studies, taking into account the specifics of different types of sports activities.

Keywords: emotional intelligence, athletes, coaches, physical activity.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Концепція емоційного інтелекту (EI), введена в наукову літературу в 1990 році Майером і Саловесем [64] і, безсумнівно, популяризована Д. Големаном [2], породила високий рівень суспільного та наукового інтересу. У структурі емоційного інтелекту виокремлюють два аспекти – внутрішньо особистісний і міжособистісний. Перший характеризується такими компонентами, як самооцінка, усвідомлення власних почуттів, упевненість у собі, терпимість, самоконтроль, відповідальність, мотивація досягнень, оптимізм і гнучкість. Міжособистісний аспект містить емпатію, толерантність, комунікабельність, відкритість, діалогічність, антиципацію [7, 11]. На даний час аналіз останніх досліджень і публікацій дозволяє об'єднати всі існуючі моделі емоційного інтелекту у три групи: моделі здібностей, моделі характеристик/рис і змішані моделі [8]. У рамках різних моделей емоційний інтелект трактується як емоційно-інтелектуальні здібності [52, 56, 57]. Автори обґрунтовують модель здібностей, згідно з якою емоційний інтелект є набором властивостей “на перетині емоцій та інтелекту у сфері, де емоції конструктивно та адаптивно взаємодіють з інтелектом” і включають: ідентифікацію емоцій (identifying emotions); використання емоцій для підвищення ефективності мислення (emotional facilitation of thought); розуміння емоцій (understanding emotions); управління емоціями (managing emotions) [52]. Представниками змішаних моделей емоційний інтелект розглядається як сукупність розумових здібностей та особистісних рис, притаманних тій чи іншій людині. Всі моделі у цьому підході відрізняються тільки набором особистісних характеристик, які до них включено. Таке розуміння емоційного інтелекту поділяють, зокрема, Д. Гоулман, Р. Бар-Он та Д. Люсін [2,6,20]. До числа моделей характеристик рис належить модель емоційної само ефективності К. Петридіса та Е. Фернхема [62]. Аналіз її складових дозволяє зауважити, що за своїм змістом вона близька до змішаних моделей інтелекту, адже включає окрім особистісних характеристик і когнітивні здібності. У рамках даної моделі автори розглядають емоційний інте-

лект, як сукупність рис особистості і поведінки, пов'язаних із емоціями. І тому на сьогоднішній день існують дві конкуруючі концепції ЕІ: риса (ТЕІ) та когнітивні здібності (АЕІ) і це спричиняє суттєво відмінні підходи до його вимірювання [33]. Відповідно до двох типів теоретичних моделей, які лежать в основі концепцій емоційного інтелекту, є два типи методик вимірювання емоційного інтелекту: одні з них побудовані як тестові завдання, що передбачають правильні та хибні відповіді за зразком тестів інтелекту, а інші – як опитувальники–самозвіти респондентів, які не передбачають “правильних” чи “хибних” відповідей. На думку Л.О. Колісник [4], використання опитувальників дає можливість з'ясувати суб'єктивну оцінку респондентів своїх здібностей та особливостей. Опитувальники на емоційний інтелект вимірюють не саму здібність розуміти емоції чи управляти ними, а уявлення людей про свій емоційний інтелект. Тести-завдання дозволяють встановити об'єктивний рівень розвитку емоційного інтелекту, ґрунтуючись на експертній оцінці. За останні три десятиліття область ЕІ експоненціально зросла в різних дисциплінах [33]. Великий обсяг досліджень підкреслив важливість ЕІ для прогнозу у таких важливих сферах як успішність у навчанні, ефективність в роботі, лідерство, стрес, покращення здоров'я. Мета аналітичні результати систематизували зв'язки між ЕІ та цими важливими змінними життєвого успіху [60, 65, 66].

Отже, не дивно, що інтерес до ЕІ в спорті також суттєво виріс. Увага вчених і практиків головним чином зосереджена на більш детальному вивченні, аналізі та визначенні місця і змісту емоційно-вольового компонента в спеціальній підготовці спортсменів. Окрім фізичних та тактичних здібностей і професійних навиків, безперечно, здібності та риси особистості є ефективним фактором спортивного успіху. Змагальний характер спорту та стресогенні чинники викликають у кожного спортсмена різні емоції, які можуть вплинути на спортивні показники і кожен вид спорту має особливі фізичні, технічні, тактичні характеристики, які потребують спеціальних навиків для спортсменів [22, 37] як в індивідуальних, так і в командних видах спорту. Сам тому вплив емоцій на спортивні показники привернув увагу багатьох дослідників, які намагаються знайти методи контролю та регулювання емоційних станів спортсменів [45, 53].

Мета дослідження – аналіз впливу спорту та фізичних навантажень на розвиток та особливості емоційного інтелекту в спортсменів різних видів спорту та у тренерів.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використані теоретичні методи: аналіз, синтез, індукція, дедукція.

Результати і дискусія. Сучасний спорт вищих досягнень характеризується високими психологічними і фізичними навантаженнями, спрямованістю на досягнення максимально високих результатів, жорсткою конкуренцією. Особливу роль в детермінації емоційних реакцій спортсмена відіграють його особистісні характеристики: емоційна стійкість, рівень тривожності та самооцінки [9, 72]. Як відомо [22], спортсмени в цьому плані вигідно відрізняються від людей не причетних до спорту.

Hanin Y.L. [34], який провів широке дослідження ролі емоцій у спорті, розробив модель індивідуальних зон оптимального функціонування (IZOF), намагаючись передбачити успішні та менш вдачі виступи окремих спортсменів на основі їх емоційних станів. Зокрема, були виявлені закономірності, пов'язані з емоціями та ефективністю у окремих висококваліфікованих спортсменів з різних видів спорту, шляхом визначення зон оптимальних та дисфункціональних емоцій. Під оптимальними емоціями маються на увазі ті, що підтримують оптимальну продуктивність, чи функціонування, і дисфункціональні – що сприяють погіршенню (дисфункціональності) працездатності спортсменів.

Чи впливає фізична активність на рівень емоційного інтелекту? Дослідження показали, що у підлітків, які займаються організованою руховою діяльністю і

спортом виявлено більш високий рівень емоційного інтелекту, а також зв'язок з різними його складовими [27, 40, 43, 74], зокрема, вони мали кращі здібності на внутрішньо особистісному та міжособистісному рівнях, кращий адаптивний потенціал, ніж представники контрольної групи [17], високу самооцінку в різних ситуаціях, як у спорті, так і в житті загалом [19, 67, 69].

Вік і статявилися ключовими детермінантами цього зв'язку – дівчатка володіють вищим емоційним інтелектом ніж хлопчики, підкреслюючи міжособистісні показники та стан настрою, а молодші учасники демонстрували більший внутрішньо особистісний аспект та менші можливості щодо управління стресом [19, 76]. Очевидно, це обумовлено тривалістю занять: діти, які тренувалися протягом трьох і більше годин в день, мали більшу здатність впоратися зі стресом, ніж ті діти, які тренувалися менше години в день [13]. Схожу ситуацію спостерігали Suriá-Martínez R, Ortigosa Quiles J., Riquelme M. [71] у студентів з руховими вадами.

Високі показники ЕІ виявлено у студентів з більш високим рівнем фізичної активності в позаурочний час, особливо по емоційній увазі і емоційному відновленню. При цьому, чоловіки під час дозвілля більше займалися спортивними вправами і, як результат, мали значно вищі показники емоційного відновлення, ніж жінки, але у послідніх був вищий показник емоційної уваги [32, 63]. До такого ж висновку прийшли Babic M. et al. [19] проаналізувавши 64 наукові дослідження по даному питанню, а також і інші науковці [42, 47, 68]. Дослідження Solanki D., Lane A. [69] доказали взаємозв'язок між емоційним інтелектом та регулюванням настрою з допомогою фізичних вправ ($r = 0,45$, $P < 0, 01$). Водночас, інші дослідники [14, 44] не знайшли взаємозв'язку між фізичною активністю і ЕІ.

У багатьох роботах аналізується роль різних компонентів ЕІ у спортсменів як у індивідуальних, так і у командних видах спорту. Серед 178 юних спортсменів (вік $15,3 \pm 1,5$ року) з індивідуальних і командних видів спорту результати дослідження показали, що внутрішня мотивація підлітків не зв'язана з ранньою дитячою спортивною діяльністю. Крім того, розглядаючи різні види дитячої спортивної діяльності у декількох регресійних аналізах, не виявлено кореляції до внутрішньої або зовнішньої мотивації підлітків [73], а у 239 спортсменів (баскетбол) у віці 18–34 роки виявили значні кореляції між загальним ЕІ та внутрішньою інтегрованою, ідентифікованою регуляцією, а спортсмени з вищими показниками ЕІ негативно ставляться до амотивації [70]. У спортсменів важливими факторами в регуляції стану тривоги в спортивній діяльності, крім самомотивації і прагнення до розуміння власних емоцій, є також здатність до управління власними емоціями та емпатією. До такого ж висновку про прямий зв'язок інтегрального показника ЕІ з показниками загального рівня саморегуляції, саморозвитку, а також зворотній з тривожністю, що може запобігати стану надмірної тривожності у спортсменів прийшли й інші дослідники [25].

Вищий рівень ЕІ у спортсменів волейболістів і баскетболістів підвищує їх стресостійкість в умовах змагальної діяльності. При цьому характер впливу різний: у юнаків ЕІ впливає на здатність до моделювання умов діяльності, оцінку факторів, які можуть сприяти виконанню завдання, або створювати перешкоди, а у дівчат емоційний інтелект знижує інтенсивність переживань, зв'язаних з невпевненістю в собі, в своїй спортивній підготовці [10]. Laborde S, Guillén F, Mosley E. [41] досліджуючи спортсменів індивідуальних та командних видів спорту показали, що спортсмени з індивідуальних видів спортивної діяльності володіють вищим показником ЕІ ніж представники командних видів спорту. Відтак, запропонували модель різних психологічних вимог: в індивідуальних видах спорту товариші по команді не можуть компенсувати дії

та рішення спортсмена і це означає, що індивідуальний спортсмен несе більшу відповідальність за змагальний результат.

Необхідно зазначити, що у командних видах спорту індивідуальні характеристики особистості відіграють головну роль у визначенні результату і сприйнятті почуттів товариша по команді, а також передачі власних емоцій, що може бути вирішальним для успішного виступу команди. Різницю по загальному показнику EI в командних та індивідуальних видах спорту підтвердили і інші науковці [25, 36, 37, 42, 75].

Аналіз рівня розвитку різних складових соціального і емоційного інтелектів спортсменів 16–17 років виявив, що є певні відмінності даних параметрів у представників різних видів спорту (єдиноборства, волейбол, легка атлетика – біг). У циклічних видах спорту певну роль відіграють такі складові емоційного інтелекту як управління власним емоційним станом і самомотивація, а в єдиноборствах більше значення мають вміння управляти власними емоціями, а також здатність оцінити емоційний стан іншої людини. Найбільше значення соціальний інтелект і його складові мають в командних видах спорту, при цьому важливими виявляються такі здібності спортсменів, як прогноз поведінки інших людей, розуміння коротких вербальних сигналів в контексті конкретної ситуації і емпатія [12]. За даними результатів Ілясової Н., Агавелян Р., [3] юнаки-спортсмени індивідуальних видів спорту (дзюдоїсти) мають більш високі показники емоційної обізнаності та емпатії, тоді як у командних видах спорту (баскетбол) – розпізнавання емоцій інших людей. Kajbafnezhad H. et al. [36] теж виявили різницю по загальному показнику EI у спортсменів індивідуальних і командних видів спорту. Akelaitis A., Malinauskas R. [16] обстежуючи спортсменів-чоловіків з індивідуальних видів спорту (легка атлетика, гімнастика, плавання, бадмінтон, велосипедний спорт, бодібілдинг, настільний теніс) та командних видів спорту (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол та регбі) дійшли до висновку, що спортсмени командних видів мають більш розвинену самосвідомість і високий рівень навичок саморегуляції. За іншими компонентами емоційних навичок (здатність виявляти емоції та самооцінка) між представниками індивідуальних та командних видів спорту чоловічої статі вірогідної різниці немає. Російські науковці не так категоричні стосовно того, що заняття спортом є запорукою розвитку EI, так як тільки 41% студентів-спортсменів мають дуже високий і високий рівень розвитку емоційного інтелекту, а 59% – середній, низький і дуже низький. Вивчення міжособистісного компоненту EI, який включає розуміння чужих емоцій, а також управління чужими виявило, що дуже високий і високий мають 9% і 27% студентів-спортсменів відповідно, в той же час 41% – середній, а низький і дуже низький 14% і 9% [3].

Одне із перших досліджень [18], що присвячене вивченню взаємозв'язку EI зі спортивними травмами у професійних футболістів довело, що спортсмени, які здатні регулювати свої емоції можуть значно знизити ризик отримання травм як під час тренувань, так і в процесі змагань.

Чи впливає рівень EI спортсменів на спортивні результати? Тренери, вчені та психологи, та й самі спортсмени, часто відзначають, що найбільш обдаровані технічно спортсмени не завжди досягають найвищих показників у спорті. Чи зв'язано це з рівнем EI? Неможливість належним чином керувати емоціями у змагальних ситуаціях, може призвести до спалаху гніву чи агресії, у той час як ті, хто здатний ефективно керувати своїми емоціями, можуть спрямовувати їх на досягнення спортивних результатів. Впевненість, виражена в емоційному плані, зазвичай асоціюється з успіхом у спорті: успіх може бути причиною позитивних емоцій; позитивні емоції можуть призвести до більшої впевненості, що знову ж таки може привести до більш успішного виступу спортсмена [22].

Результати мета аналізу вказують на те, що гнів та/або напруженість позитивно співвідносяться з показниками ефективності спортивної діяльності. Ці психологічні стани спонукають спортсмена проаналізувати, як вона/він міг би покращити результативність, щоб уникнути подібних результатів у майбутньому [1, 21, 37, 46].

У ряді досліджень виявлено прямий зв'язок рівня EI і кваліфікації спортсменів та їх результатів змагальної діяльності [29], а аналіз 36 наукових досліджень виявив, що рівень EI корелює з показниками фізіологічної реакції на стрес [39], але не має прямого зв'язку з успіхами у спортсменів в тенісі [40], хокею на льоду [77] і у жінок в бейсболі [30].

Узагальнюючи результати досліджень автори [22, 39] стверджують, що на даний час ще мало репрезентативних даних, щоб остаточно стверджувати про позитивний вплив EI на результативність змагальної діяльності.

Наукові роботи по вивченню ефективності навчальних програм для покращення EI у гравців в кркет доводять, що навчання на протязі 5-ти місяців привело до підвищення показників EI, і демонструють, що EI можна підвищити на рівні ознак, хоча гравці можуть і не мати попередньої мотивації до цього [24]. На показники EI впливає рівень національної культури, як було доказано у китайських і французьких гравців в настільний теніс [38].

Отже, аналіз наукової літератури, вказує не неоднозначність поглядів різних дослідників щодо ролі EI у діяльності спортсменів. Однією із причин таких суперечностей може бути відсутність єдиного методологічного підходу [69]. Крім того, як зазначають Laborde S, Guillén F; Watson M. [42], порівнювати TEIQue-SF і TEIQue-FF навіть в рамках одного дослідження не коректно, а при порівнянні результатів TEIQue з іншими тестами дослідники одержали протилежний результат. Meyer W., Zizzi S. [54] застерігають, що для об'єктивної оцінки ролі EI в спорті потрібно диференціювати когнітивну й емоційну складові емоційного інтелекту та психологічні навички. Оскільки і TEI, і AEI прогностично вказують на міцне здоров'я, успішні стосунки, успіхи в спорті, то вищий їх рівень в цілому вважається корисним. Але ще до кінця не зрозумілі механізми, що пов'язують EI з позитивними спортивними результатами – як і коли корисний EI [48]. У більшості випадків більш високі рівні EI, особливо TEI, відповідають нижчому рівню сприйняття професійного стресу, однак для обґрунтування тверджень про роль EI як буфера стресу процес потрібно досліджувати “в дії”, використовуючи контрольовані експериментальні парадигми стресу [48].

Останні дослідження показують, що EI може мати і корисну “темну сторону” [31]. Може існувати профіль конструкції вразливості людини, коли маючи високий рівень емоційної досконалості (AEI) та низьку емоційну самовпевненість (TEI) для втілення навичок у практику, видається шкідливим і тому для кожного спортсмена, має бути оптимальний рівень, на якому кожен тип EI є корисним, перш ніж ефекти стають негативними [21,31]. Саме це дозволяє припустити, що певний баланс між складовими EI у кожного спортсмена є оптимальним для адаптації. Існує багато емпіричних доказів того, що негативні емоції, такі як занепокоєння, гнів і напруга часто ситуаційно корисні для спортивних результатів. Вони можуть допомогти генерувати більше “енергії”, якщо їх правильно направити в процесі виконання завдання, і допомагає впоратися з надмірним стресом.

Позитивні емоції не завжди корисні для продуктивності в спортивній діяльності де необхідна зосередженість зусиль і наполегливість протягом тривалого часу. Надмірне самовдоволення і задоволення від несподіваних або повторних успіхів можуть виявити особливу проблему в умовах високих досягнень через демотивацію і самозаспокоєння [34]. Численні емпіричні дослідження виявили велику індивідуальну варіа-

бельність емоцій у спортсменів, які виконують як однакові, так і різні спортивні завдання [33, 46].

Емоційний інтелект і тренер. В останні 10 років ЕІ став актуальною проблемою досліджень, щоби допомогти тренеру ефективно вести себе під час тренувань і змагань. Вміння справлятися з емоціями є фундаментальним навиком для тренерів, оскільки впливає на психологічне благополуччя, соціальні відносини і результативність змагальної діяльності спортсменів [34]. Тренери стикаються з широким колом стресорів (підготовка до змагань, змагання, організаційні конфлікти тощо) і повинні вміти впоратися з ними [59]. Вони відіграють важливу роль у створенні емоційного клімату в командних видах спорту, а стиль поведінки тренерів під час змагань впливає на результати змагальної діяльності. Відомо три фактори: особистісні характеристики тренерів (особисті цілі тренера, поведінка, самоконтроль), індивідуальні особливості спортсмена (вік, сприйняття тренерських установок, тривожність) та ситуаційні фактори (рівень змагань, згуртованість команди), які суттєво впливають на кінцевий результат в спорті.

Емпіричні дані свідчать про те, що тренерський досвід, попередній успіх, сприйняття майстерності спортсменів та соціальна підтримка позитивно пов'язані із специфічними аспектами ефективності тренувань і змагань [23, 55, 72]. Тренер повинен використовувати творчі прийоми, щоб допомогти спортсменам мислити нестандартно та розвивати навички самоуправління [22]. ЕІ функціонує у тренерів на трьох рівнях: знання, вміння та риси характеру, і передбачає взаємодію між ними для досягнення позитивного результату [39], а одним із важливих компонентів ЕІ є удосконалення міжособистісних комунікацій [26]. Щодо футбольних тренерів то вони є завжди під впливом чотирьох пускових механізмів: успіх, соціальні відносини, лідерство і підтримка. Ці тригери визивають у них різні емоції, а вміння справлятися з ними є фундаментальним професійним навиком. Вони можуть бути позитивними і негативними і проявлятися на фізіологічному, когнітивному і поведінковому рівнях, але здатність сприймати емоції тренерами має широкий спектр [34, 49]. Аналізуючи поведінку тренерів юнацьких футбольних команд віком від [59, 72] встановлено, що тренер, який здатний регулювати власні емоції, сприймає адекватно мотивації своїх спортсменів і це розуміння впливає позитивно впливає на їх змагальну діяльність. Водночас тренери, які не вміють контролювати свої емоції, мають більше шансів страждати від фізіологічних і психологічних проблем. Тренери на стадії ініціації мають тенденцію відчувати себе більш компетентними в регулюванні власних емоцій і володіють високим рівнем комунікативних навичок. Це відображається на більш позитивній поведінці під час змагань [15]. За даними російських дослідників, 40% тренерів володіють середнім рівнем емоційного інтелекту. Це, на їх думку, знижує ефективність тренерської роботи і автори стверджують про необхідність організації цілеспрямованої психолого-педагогічної підготовки з майбутніми спортивними педагогами задля досягнення високої емоційної зрілості [5]. Ще один із аспектів – це вплив ЕІ на стиль управління тренувальним процесом. Так, показано, що підтримка самостійних рішень спортсменів значно підвищує ефективність тренувального процесу у баскетболі, волейболі, гандболі і футболі [35, 50, 79].

Висновок. Аналіз наукових робіт в цілому засвідчив важливість емоційного інтелекту для успішної діяльності спортсменів, тренерів, керівників спортивних клубів, але враховуючи неоднорідність результатів досліджень є потреба подальших наукових пошуків з цієї проблеми. При цьому, необхідно вдосконалювати методологію цих досліджень з урахуванням специфіки різних видів спортивної діяльності.

1. Аршава ІФ, Кутовий КП, Аршава Ю. Особливості зв'язку емоційного інтелекту із саморегуляцією поведінки юних спортсменів. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2018; 3(1): 7-12.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Дэниел Гоулман; пер. с англ. А.П. Исaeвой. М.: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ. 2009. 478 с.
3. Илясова НВ, Агавелян РО. Особенности эмоционального интеллекта спортсменов индивидуальных и командных видов спорта. Проблемы современной науки и образования. 2014; 11(29): 105-10.
4. Колісник ЛО. Проблема діагностики емоційного інтелекту. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / за ред. СД.Максименка, ЛА. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський. Аксіома, 2014; 26: 278-295.
5. Малкин ВР, Роголева ЛН, Бредихина ЯА. Изучение влияния спорта на эмоциональный интеллект студентов-спортсменов. Международный студенческий научный вестник. 2017; 4-8: 1195-1197. URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=17659>.
6. Люсин ДВ. Современные представления об эмоциональном интеллекте. Социальный интеллект: теория, измерение, исследования. М.: Институт психологии РАН, 2004: 29-36.
7. Марченко АО. Поняття емоційного інтелекту: теоретико-психологічні підходи, дефініції і структура. Вісник Національного університету оборони України. 2011; 20: 172-174.
8. Мединська Ю. Теоретичні підходи та практичні аспекти діагностики компетентності особистості у сфері емоцій. Практична психологія та соціальна робота. 2013; 10: 11-15.
9. Петровская Т. Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2014; 4: 60-63.
10. Пирожкова В. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность спортсменов и их способность к произвольной саморегуляции поведения. Физическая культура, спорт – наука и практика. 2013; 4: 79-83.
11. Ракитянская ЛП. Генезис та сучасний зміст концепту “емоційний інтелект”. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2019; 66: 168-172.
12. Щедрин ДС. Оценка особенностей социального интеллекта и его эмоциональных компонентов у спортсменов. www.informio. 2015.
13. Acebes-Sánchez J, Diez-Vega I, Esteban-Gonzalo S. Physical activity and emotional intelligence among undergraduate students: a correlational study. BMC Public Health 2019; 19: 1241. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7576-5>.
14. Adhia H, Nagendra HR, Mahadevan B. Impact of adoption of yoga way of life on the emotional intelligence of managers. IIMB Manag Rev. 2010; 22(1-2): 32-41. Doi:10.4103/0973-6131.72631.
15. Adilogullari I, Gorgulu R, Senel E. Does Emotionally Intelligent Coach Predict Better Communication Skills in Your Football Team? International Journal of Sports, Training and Science International Journal of Sports, Training and Science. Yıl. 2019; 5(1): 46-57. Doi:10.18826/useebd.534341.
16. Akelaitis AV, Malinauskas RK. The expression of emotional skills among individual and team sports male athletes. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2018; 22(2): 62–67. Doi:10.15561/18189172.2018.0201.
17. Amado-Alonso D, Benito L, Santiago M, Pedro A. Sánchez-Miguel, Damián I. Emotional Intelligence and the Practice of Organized Physical-Sport Activity in Children Sustainability. 2019; 11(6): 1615. <https://doi.org/10.3390/su11061615>.
18. Angoorani H, Najafi S, Sobouti B, Zarei M, Nejati P. The Association of Emotional Intelligence with Sport Injuries and Receiving Penalty Cards Among Iranian Professional Soccer Players, Asian J Sports Med. Online ahead of Print; 11(1): e97321. Doi: 10.5812/Asjms.97321.
19. Babic M, Morgan PJ, Ronald C, Plotnikoff RC, Lonsdale CC, White RL, Lubans DR. Physical Activity and Physical Self-Concept in Youth: Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Med. 2014; 44(11): 1589-601. DOI: 10.1007/s40279-014-0229-z.
20. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) Psicothema. 2006; 18: 13-25.
21. Beedie CJ, Terry PC, Lane AM. The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. J. Appl. Sport Psychol. 2000; 12: 49-68.
22. Birwatkar VP. Emotional intelligence: The invisible phenomenon in sports. Eur. J. Sports Exerc. Sci. 2014; 3(19): 31-31. www.scholarsresearchlibrary.com.
23. Boardley I. Coaching efficacy research: learning from the past and looking to the future. Int. Rev. Sport Exerc. Psychol. 2018; 11: 214-237. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1290816>.
24. Campo M, Laborde S, Mosley E. Emotional Intelligence Training in Team Sports Emotional Intelligence Training in Team Sports. The Influence of a Season Long Intervention Program on Trait Emotional

- Intelligence. *Journal of Individual Differences*. 2016; 37: 152-158. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000201>.
25. Castro-Sánchez M, Zurita-Ortega F, Chacón-Cuberos R, López-Gutiérrez CJ, Zafra-Santos E. Emotional Intelligence, Motivational Climate and Levels of Anxiety in Athletes from Different Categories of Sports: Analysis through Structural Equations. *Int J Environ Res Public Health*. 2018 May 1;15(5). doi: 10.3390/ijerph15050894.
 26. Chan J, Mallett C. The value of emotional intelligence for high performance coaching. *Int. J. Sports Sci. Coach*. 2011; 6: 315–328. Doi.10.1260/1747-9541.6.3.31.
 27. Coe DP, Pivarnik JM, Womack CJ, Reeves MJ, Malina RM. Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Med. Sci. Sports Exerc*. 2006; 38: 1515.
 28. Costarelli V, Stamou D. Emotional intelligence, body image and disordered eating attitudes in combat sport athletes. *J. Exerc. Sci. Fitness*. 2009; 7: 104-111.
 29. Crombie D, Lombard C, Noakes T. Emotional Intelligence Scores Predict Team Sports Performance in a National Cricket Competition. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2009; 4(2): 209-224. <https://doi.org/10.1260/174795409788549544>.
 30. Dalwinder Singh, Gaurav Dureja, Dolly. Emotional intelligence among female baseball players: a psychological probe. *Pedagogy, psychology, medical/biological problems of physical training and sports*. 2015; 9: 75-83. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.091>.
 31. Davis SK, Rachel N. Does Emotional Intelligence have a “Dark” Side? A Review of the Literature. MINI REVIEW ARTICLE. *Front. Psychol*. 30 August 2016. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01316>.
 32. Davis SK, Humphrey N. Emotional intelligence as a moderator of stressor–mental health relations in adolescence: evidence for specificity. *Pers Individ Dif*. 2012; 52(1): 100-5.
 33. Devonport T, Lane AM, Hanin YL. Emotional States of Athletes Prior to Performance-Induced Injury. *J Sports Sci Med*. 2005; 4(4): 382-94.
 34. Hanin YL. Emotions in sport: Current issues and perspectives. In: Tenenbaum G., Eklund R., editors. *Handbook of Sport Psychology*. Wiley & Sons; New York, NY, USA. 2007; 3: 22-41.
 35. Hwang S, Deborah L, Feltz, Jeong-Dae L. Emotional intelligence in coaching: Mediation effect of coaching efficacy on the relationship between emotional intelligence and leadership style. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2013; 11(3): 292-306. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.763489>.
 36. Kajbafnezhad H, Ahadi H, Heidarie AR, Askari P, Enayati M. Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *J. Phys. Educ. Sport*. 2011; 11: 249-254.
 37. Kopp A, Darko J. The Influence of Emotional Intelligence on Performance in Competitive Sports: A Meta-Analytical Investigation. *Sports*. 2018; 6(4): 175. <https://doi.org/10.3390/sports6040>.
 38. Laborde S, Min Y, Dosseville F, Agnès S. Culture, individual differences, and situation: Influence on coping in French and Chinese table tennis player. *European Journal of Sport Science*. 2012; 12(3): 255-261.
 39. Laborde S, Dosseville F, Allen MS. Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scand. J. Med. Sci. Sports*. 2016; 26: 862-874.
 40. Laborde S, Dosseville F, Guillén F, Chávez E. Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychol. Sport Exerc*. 2014; 15: 481-490.
 41. Laborde S, Guillén F, Mosley E. Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual- and team sports and in non-athletes. *Psychol. Sport Exerc*. 2016; 26: 9-13. Doi.10.1016/j.psychsport.2016.05.009.
 42. Laborde S, Guillén F, Watson M. Trait emotional intelligence questionnaire full-form and short-form versions: Links with sport participation frequency and duration and type of sport practiced. *Personal. Individ. Differ*. 2017; 108: 5-9.
 43. Laborde S, Lautenbach F, Allen MS, Herbert C, Achtzehn S. The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure. *Pers. Individ. Differ*. 2014; 57: 43-47.
 44. Ladino PK, Gonzalez-Correa CH, Gonzalez-Correa CA, Caicedo JC. Ejercicio físico e inteligencia emocional en un grupo de estudiantes universitarias. *Rev Iberoam Psicol Del Ejerc Y El Deport*. 2016; 11(1): 31-6.
 45. Lane AM, Meyer BB, Devonport TJ, Davies KA, Thelwell R, Gill GS et al. Validity of the emotional intelligence scale for use in sport. *J. Sports Sci med*. 2009 Jun 1; 8(2): 289-95.
 46. Lane AM, Beedie C, Devonport T J. Measurement issues in emotion and emotion regulation. In J. Thatcher, M. Jones, & D. Lavallee (Eds.), *Coping and Emotion in Sport*. (2nd ed). London: Taylor & Francis. 2011: 79-101.
 47. Lavega P, Costes A, Prat Q. Educar competencias emocionales en futuros profesores de Educación Física. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado* 2015; 83: 61–73.

48. Lea RG, Davis SK, Mahoney B, Qualter P. Does Emotional Intelligence Buffer the Effects of Acute Stress? A Systematic Review. *Front Psychol.* 2019; 10: 810. Doi: 10.3389/fpsyg.2019.00810.
49. Lee H, Hagen Wäsche, Darko Jekauc. Analyzing the Components of Emotional Competence of Football Coaches: A Qualitative Study from the Coaches' Perspective. *Sports (Basel).* 2018 Dec; 6(4): 123. Doi: 10.3390/sports6040123.
50. Lee YH. Emotional intelligence, servant leadership, and development goal orientation in athletic Directors. *Sport Management Review.* June 2019; 22(3): 395-406. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2018.05.003>
51. Louvet B, and Campo M. Do high emotional intelligent soccer referees better cope with competitive stressors? *Mov Sport Sci/Sci Mot.* 2019; 105: 17-26. Doi: 10.1051/sm2019013.
52. Mayer JD, Salovey P, Caruso D, Sternberg R. Models of emotional intelligence. *Handbook of Intelligence.* Cambridge: Cambridge University Press. 2000; 396-420.
53. Meyer BB, Fletcher TB. Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *J. Appl. Sport Psychol.* 2007; 19: 1-15.
54. Meyer BB, Zizzi S. Emotional intelligence in sport: Conceptual, methodological, and applied issues. In *Mood and Human Performance: Conceptual, Measurement, and Applied Issues*; Lane, A.M., Ed.; Nova Science Publishers, Inc. New York, NY, USA, 200: 131-152.
55. Myers N, Park SE, Ahn S, Lee S, Sullivan P, Feltz D. Proposed sources of coaching efficacy: a meta-analysis. *Educ. Psychol. Stud.* 2017; 39: 261-276. Doi: 10.1123/jsep.2017-0155.
56. Mayer J, Salovey P, Caruso D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry.* 2004; 15(3): 197-215.
57. Mayer JD, Salovey P. What is emotional intelligence? In: Salovey P, Sluyter D, editors. *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators.* Basic Books; New York, NY, USA: 1997: 3-31.
58. Olusoga P, Butt J, Maynard I, Hays K. Stress and coping: A study of world class coaches. *J. Appl. Sport Psychol.* 2010; 22: 274-293. Doi: 10.1080 / 10413201003760968.
59. Olusoga P, Maynard I, Butt J, Hays K. Coaching under pressure: mental skills training for sports coaches. *Sport Exerc. Psychol.* 2014. Rev. 10: 31-4.
60. Perera HN, DiGiacomo M. The relationship of trait emotional intelligence with academic performance: A meta-analytic review. *Learn. Individ. Differ.* 2013; 28: 20-33.
61. Perlini AH, Halverson TR. Emotional intelligence in the National Hockey League. *Can. J. Behav. Sci.* 2006; 38: 109-1199. Doi: 10.1037/cjbs2006001.
62. Petrides K.V. Trait Emotional Intelligence Theory. *Industrial and Organizational Psychology.* 2010; 3: 136-139.
63. Salguero JM, Extremera N, Fernandez-Berrocal P. Emotional intelligence and depression: the moderator role of gender. *Pers Individ Dif.* 2012; 53(1): 29-32.
64. Salovey P, Mayer JD. Emotional intelligence. *Imaging Cognit. Personal.* 1990; 9: 185-211. Doi: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG.
65. Sánchez-Álvarez N, Extremera N, Fernández-Berrocal P. The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *J. Posit. Psychol.* 2015; 11: 276-285.
66. Schlaerth A, Ensari N, Christian J. A meta-analytical review of the relationship between emotional intelligence and leaders' constructive conflict management. *Group Process. Intergroup Relat.* 2013; 16: 126-136.
67. Sebire SJ, Jago R, Fox KR, Edwards MJ, Thompson JL. Testing a self-determination theory model of children's physical activity motivation: A cross-sectional study. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 2013; 10: 1.
68. Shuk-Fong G, Ting W, Hua H. Development of a Chinese emotional intelligence inventory and its association with physical activity. In: Di Fabio PA, editor. *Emotional intelligence – new perspectives and applications.* Department of Athletic Sports: National Chung Cheng University. 2012: 195-214.
69. Solanki D, Lane AM. Relationships between exercise as a mood regulation strategy and trait emotional intelligence. *Asian J. Sports Med.* 2010; 1: 195.
70. Sukys S, Tilindienė I, Cesnaitienė VJ, Kreivytė R. Does Emotional Intelligence Predict Athletes' Motivation to Participate in Sports? *Percept Mot Skills.* 2019 Apr; 126(2): 305-322. Doi: 10.1177/0031512518825201.
71. Suriá-Martínez R, Ortigosa Quiles JM, Riquelme Marin A. Emotional Intelligence Profiles of University Students with Motor Disabilities: Differential Analysis of Self-Concept Dimensions. *Int J Environ Res Public Health.* 2019 Oct 23; 16(21). pii: E4073. Doi: 10.3390/ijerph16214073.
72. Teques P, Duarte D, Viana J. Coaches' Emotional Intelligence and Reactive Behaviors in Soccer Matches: Mediating Effects of Coach Efficacy Beliefs. *Front Psychol.* 2019 Jul 10; 10: 1629. Doi: 10.3389/fpsyg.2019.01629.

73. Thomas A, Güllich A. Childhood practice and play as determinants of adolescent intrinsic and extrinsic motivation among elite youth athletes. *Eur J Sport Sci.* 2019 Sep; 19(8): 1120-1129. Doi: 10.1080/17461391.2019.1597170.
74. Tomporowski PD, Lambourne K, Okumura MS. Physical activity interventions and children's mental function: An introduction and overview. *Prev. Med.* 2011; 52: 3-9.
75. Ubago-Jiménez José Luis, Gabriel González-Valero, Pilar Puertas-Molero and Inmaculada García-Martínez. Development of Emotional Intelligence through Physical Activity and Sport Practice. A Systematic Review. *Behav. Sci.* 2019; 9(44). Doi: 10.3390/Bs9040044
76. Ugarriza N, Pajares L. La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Persona.* 2005; 8: 11-58.
77. Vaughan Robert, Sylvain Laborde, Christopher McConville. The effect of athletic expertise and trait emotional intelligence on decision-making. *European Journal of Sport Science.* 2019; 19(2): 225-233.
78. Watson Matthew, Jens Kleinert. Control Yourself: Physical Education Teachers' Emotional Intelligence Has a Minor Role in Pupils' Need Satisfaction. *APE.* August 2017; 7(3): 234-247. Doi: 10.4236/ape.2017.73019.
79. Watson Matthew, Jens Kleinert. The relationship between coaches' emotional intelligence and basic need satisfaction in athletes. *Sports Coaching Review.* 2019; 8(3): 224-242. <https://doi.org/10.1080/21640629.2018.1491669>.

References

1. Arshava IF, Angular KP, Arshava IO. Features of the connection of emotional intelligence with self-regulation of behavior of young athletes. *Scientific Bulletin of Kherson State University.* 2018; 3 (1): 7-12.
2. Goulman D. Emotional Intelligence / Deniyel Goulman; per. from English. A.P. Isayevoy. M.: ACT MOSKVA; Vladimir: VKT. 2009. 478 s.
3. Ilyasova NV, Agavelyan RO. Features of the emotional intelligence of individual and team sportsmen. *Problems of modern science and education.* 2014; 11 (29): 105-10.
4. Kolisnyk LO. The problem of diagnosing emotional intelligence. *Problems of modern psychology: Collection of scientific works of Kamyanets-Podilsky National University named after Ivan Ogienko, Institute of Psychology named after GS Kostyuk NAPS of Ukraine / ed. SD. Maksimenko, LA. Onufrieva. Kamianets-Podilskiy. Axiom, 2014; 26: 278-295.*
5. Malkin VR, Rogaleva LN, Bredikhina YAA. Study of the influence of sports on the emotional intelligence of student-athletes. *International student scientific bulletin.* 2017; 4-8: 1195-1197. URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=17659>.
6. Lyusin DV. Modern concepts of emotional intelligence. *Social intelligence: theory, measurement, research.* Moscow: Institute of Psychology RAS, 2004: 29-36.
7. Marchenko AO. The concept of emotional intelligence: theoretical and psychological approaches, definitions and structure. *Bulletin of the National University of Defense of Ukraine.* 2011; (20): 172-174.
8. Medyn'ska YU. Theoretical approaches and practical aspects of diagnosis of personality competence in the field of emotions. *Practical Psychology and Social Work.* 2013; 10: 11-15.
9. Petrovskaya T. Emotional intelligence and competitive anxiety of athletes. *Science in Olympic sports.* 2014; 4: 60-63.
10. Pirozhkova V. Influence of emotional intelligence on competitive reliability of athletes and their ability to voluntary self-regulation of behavior. *Physical culture, sports – science and practice.* 2013; 4: 79-83.
11. Rakityanskaya LP. Genesis and modern meaning of the concept of "emotional intelligence". *Scientific journal of NPU named after MP Dragomanova. Series 5. Pedagogical sciences: realities and prospects.* 2019; 66: 168-172.
12. Shchedrin DS. Assessment of the characteristics of social intelligence and its emotional components in athletes. *ww.informio.* 2015.
13. Acebes-Sánchez J, Díez-Vega I, Esteban-Gonzalo S. Physical activity and emotional intelligence among undergraduate students: a correlational study. *BMC Public Health* 2019; 19: 1241. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7576-5>.
14. Adhia H, Nagendra HR, Mahadevan B. Impact of adoption of yoga way of life on the emotional intelligence of managers. *IIMB Manag Rev.* 2010; 22(1-2): 32-41. Doi: 10.4103/0973-6131.72631.
15. Adilogullari I, Gorgulu R, Senel E. Does Emotionally Intelligent Coach Predict Better Communication Skills in Your Football Team? *International Journal of Sports, Training and Science International Journal of Sports, Training and Science.* Yıl. 2019; 5(1): 46-57. Doi: 10.18826/useebd.534341.
16. Akelaitis AV, Malinauskas RK. The expression of emotional skills among individual and team sports male athletes. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.* 2018; 22(2): 62-67. Doi: 10.15561/18189172.2018.0201.

17. Amado-Alonso D, Benito L, Santiago M, Pedro A. Sánchez-Miguel, Damián I. Emotional Intelligence and the Practice of Organized Physical-Sport Activity in Children Sustainability. 2019; 11(6): 1615. <https://doi.org/10.3390/su11061615>.
18. Angoorani H, Najafi S, Sobouti B, Zarei M, Nejati P. The Association of Emotional Intelligence with Sport Injuries and Receiving Penalty Cards Among Iranian Professional Soccer Players, *Asian J Sports Med.* Online ahead of Print; 11(1): e97321. Doi: 10.5812/asjasm.97321.
19. Babic M, Morgan PJ, Ronald C, Plotnikoff RC, Lonsdale CC, White RL, Lubans DR. Physical Activity and Physical Self-Concept in Youth: Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med.* 2014; 44(11): 1589-1601. Doi: 10.1007/s40279-014-0229-z.
20. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) *Psicothema.* 2006; 18: 13-25.
21. Beedie CJ, Terry PC, Lane AM. The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. *J. Appl. Sport Psychol.* 2000; 12: 49-68.
22. Birwatkar VP. Emotional intelligence: The invisible phenomenon in sports. *Eur. J. Sports Exerc. Sci.* 2014; 3(19): 31-31. www.scholarsresearchlibrary.com.
23. Boardley I. Coaching efficacy research: learning from the past and looking to the future. *Int. Rev. Sport Exerc. Psychol.* 2018; 11: 214-237. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1290816>.
24. Campo M, Laborde S, Mosley E. Emotional Intelligence Training in Team Sports Emotional Intelligence Training in Team Sports. The Influence of a Season Long Intervention Program on Trait Emotional Intelligence. *Journal of Individual Differences.* 2016; 37: 152-158. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000201>.
25. Castro-Sánchez M, Zurita-Ortega F, Chacón-Cuberos R, López-Gutiérrez CJ, Zafra-Santos E. Emotional Intelligence, Motivational Climate and Levels of Anxiety in Athletes from Different Categories of Sports: Analysis through Structural Equations. *Int J Environ Res Public Health.* 2018 May 1; 15(5). Doi: 10.3390/ijerph15050894.
26. Chan J, Mallett C. The value of emotional intelligence for high performance coaching. *Int. J. Sports Sci. Coach.* 2011; 6: 315–328. Doi: 10.1260/1747-9541.6.3.31.
27. Coe DP, Pivarnik JM, Womack CJ, Reeves MJ, Malina RM. Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2006; 38: 1515.
28. Costarelli V, Stamou D. Emotional intelligence, body image and disorderes eating attitudes in combat sport athletes. *J. Exerc. Sci. Fitness.* 2009; 7: 104-111.
29. Crombie D, Lombard C, Noakes T. Emotional Intelligence Scores Predict Team Sports Performance in a National Cricket Competition *International Journal of Sports Science & Coaching.* 2009; 4(2): 209-224., <https://doi.org/10.1260/174795409788549544>.
30. Dalwinder Singh, Gaurav Dureja, Dolly. Emotional intelligence among female baseball players: a psychological probe. *Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports.* 2015; 9: 75-83. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.091>.
31. Davis SK, Rachel N. Does Emotional Intelligence have a “Dark” Side? A Review of the Literature. MINI REVIEW ARTICLE. *Front. Psychol.* 30 August 2016. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01316>.
32. Davis SK, Humphrey N. Emotional intelligence as a moderator of stressor–mental health relations in adolescence: evidence for specificity. *Pers Individ Dif.* 2012; 52(1): 100–5.
33. Devonport T, Lane AM, Hanin YL. Emotional States of Athletes Prior to Performance-Induced Injury. *J Sports Sci Med.* 2005; 4(4): 382-94.
34. Hanin YL. Emotions in sport: Current issues and perspectives. In: Tenenbaum G., Eklund R., editors. *Handbook of Sport Psychology.* Wiley & Sons; New York, NY, USA. 2007; 3: 22-41.
35. Hwang S, Deborah L, Feltz, Jeong-Dae L. Emotional intelligence in coaching: Mediation effect of coaching efficacy on the relationship between emotional intelligence and leadership style. *International Journal of Sport and Exercise Psychology.* 2013; 11(3): 292-306. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.763489>.
36. Kajbafnezhad H, Ahadi H, Heidarie AR, Askari P, Enayati M. Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *J. Phys. Educ. Sport.* 2011; 11: 249–254.
37. Kopp A, Darko J. The Influence of Emotional Intelligence on Performance in Competitive Sports: A Meta-Analytical Investigation *Sports.* 2018; 6(4): 175. <https://doi.org/10.3390/sports6040>.
38. Laborde S, Min Y, Dosseville F, Agnès S. Culture, individual differences, and situation: Influence on coping in French and Chinese table tennis player. *European Journal of Sport Science.* 2012; 12(3): 255-261.
39. Laborde S, Dosseville F, Allen MS. Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scand. J. Med. Sci. Sports.* 2016; 26: 862-874.
40. Laborde S, Dosseville F, Guillén F, Chávez E. Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychol. Sport Exerc.* 2014; 15: 481-490.

41. Laborde S, Guillén F, Mosley E. Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual- and team sports and in non-athletes. *Psychol. Sport Exerc.* 2016; 26: 9-13. Doi: 10.1016/j.psychsport.2016.05.009.
42. Laborde S, Guillén F, Watson M. Trait emotional intelligence questionnaire full-form and short-form versions: Links with sport participation frequency and duration and type of sport practiced. *Personal. Individ. Differ.* 2017; 108: 5-9.
43. Laborde S, Lautenbach F, Allen MS, Herbert C, Achtzehn S. The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure. *Pers. Individ. Differ.* 2014; 57: 43-47.
44. Ladino PK, Gonzalez-Correa CH, Gonzalez-Correa CA, Caicedo JC. Ejercicio físico e inteligencia emocional en un grupo de estudiantes universitarias. *Rev Iberoam Psicol Del Ejerc Y El Deport.* 2016; 11(1): 31-6.
45. Lane AM, Meyer BB, Devonport TJ, Davies KA, Thelwell R, Gill GS et.al. Validity of the emotional intelligence scale for use in sport. *J.Sports Sci med.* 2009 jun 1; 8(2): 289-95.
46. Lane AM, Beedie C, Devonport T J. Measurement issues in emotion and emotion regulation. In J. Thatcher, M. Jones, & D. Lavallee (Eds.), *Coping and Emotion in Sport.* (2nd ed). London: Taylor & Francis. 2011: 79-101.
47. Lavega P, Costes A, Prat Q. Educar competencias emocionales en futuros profesores de Educación Física. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.* 2015; 83: 61-73.
48. Lea RG, Davis SK, Mahoney B, Qualter P. Does Emotional Intelligence Buffer the Effects of Acute Stress? A Systematic Review. *Front Psychol.* 2019; 10: 810. Doi: 10.3389/fpsyg.2019.00810.
49. Lee H, Hagen Wäsche, Darko Jekauc. Analyzing the Components of Emotional Competence of Football Coaches: A Qualitative Study from the Coaches' Perspective. *Sports (Basel).* 2018 Dec; 6(4): 123. Doi: 10.3390/sports6040123.
50. Lee YH. Emotional intelligence, servant leadership, and development goal orientation in athletic Directors. *Sport Management Review.* June 2019; 22(3): 395-406. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2018.05.003>
51. Louvet B, and Campo M. Do high emotional intelligent soccer referees better cope with competitive stressors? *Mov Sport Sci/Sci Mot.* 2019; 105: 17-26. Doi: org/10.1051/sm2019013.
52. Mayer JD, Salovey P, Caruso D, Sternberg R. Models of emotional intelligence. *Handbook of Intelligence.* Cambridge: Cambridge.University Press. 2000; 396-420.
53. Meyer BB, Fletcher TB. Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *J. Appl. Sport Psychol.* 2007; 19: 1-15.
54. Meyer BB, Zizzi S. Emotional intelligence in sport: Conceptual, methodological, and applied issues. In *Mood and Human Performance: Conceptual, Measurement, and Applied Issues*; Lane, A.M., Ed.; Nova Science Publishers, Inc. New York, NY, USA, 200: 131-152.
55. Myers N, Park SE, Ahn S, Lee S, Sullivan P, Feltz D. Proposed sources of coaching efficacy: a meta-analysis. *Educ. Psychol. Stud.* 2017; 39: 261-276. Doi: 10.1123/jsep.2017-0155.
56. Mayer J, Salovey P, Caruso D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry.* 2004; 15(3): 197-215.
57. Mayer JD, Salovey P. What is emotional intelligence? In: Salovey P, Sluyter D, editors. *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators.* Basic Books; New York, NY, USA: 1997; 3-31.
58. Olusoga P, Butt J, Maynard I, Hays K. Stress and coping: A study of world class coaches. *J. Appl. Sport Psychol.* 2010; 22: 274-293. Doi: 10.1080/10413201003760968.
59. Olusoga P, Maynard I, Butt J, Hays K. Coaching under pressure: mental skills training for sports coaches. *Sport Exerc. Psychol.* 2014. Rev. 10: 31-4.
60. Perera HN, DiGiacomo M. The relationship of trait emotional intelligence with academic performance: A meta-analytic review. *Learn. Individ. Differ.* 2013; 28: 20-33.
61. Perlini AH, Halverson TR. Emotional intelligence in the National Hockey League. *Can. J. Behav. Sci.* 2006;38:109–1199. Doi/org/10.1037/cjbs2006001.
62. Petrides K.V. Trait Emotional Intelligence Theory. *Industrial and Organizational Psychology.* 2010; 3: 136-139.
63. Salguero JM, Extremera N, Fernandez-Berrocal P. Emotional intelligence and depression: the moderator role of gender. *Pers Individ Dif.* 2012; 53(1): 29-32.
64. Salovey P, Mayer JD. Emotional intelligence. *Imaging Cognit. Personal.* 1990; 9: 185–211. Doi: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG.
65. Sánchez-Álvarez N, Extremera N, Fernández-Berrocal P. The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *J. Posit. Psychol.* 2015; 11: 276-285.
66. Schlaerth A, Ensari N, Christian J. A meta-analytical review of the relationship between emotional intelligence and leaders' constructive conflict management. *Group Process. Intergroup Relat.* 2013; 16: 126-136.

67. Sebire SJ, Jago R, Fox KR, Edwards MJ, Thompson JL. Testing a self-determination theory model of children's physical activity motivation: A cross-sectional study. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 2013; 10: 1.
68. Shuk-Fong G, Ting W, Hua H. Development of a Chinese emotional intelligence inventory and its association with physical activity. In: Di Fabio PA, editor. *Emotional intelligence – new perspectives and applications*. Department of Athletic Sports: National Chung Cheng University. 2012: 195-214.
69. Solanki D, Lane AM. Relationships between exercise as a mood regulation strategy and trait emotional intelligence. *Asian J. Sports Med.* 2010; 1: 195.
70. Sukys S, Tilindienė I, Cesnaitienė VJ, Kreivytė R. Does Emotional Intelligence Predict Athletes' Motivation to Participate in Sports? *Percept Mot Skills.* 2019 Apr; 126(2): 305-322. Doi: 10.1177/0031512518825201.
71. Suriá-Martínez R, Ortigosa Quiles JM, Riquelme Marin A. Emotional Intelligence Profiles of University Students with Motor Disabilities: Differential Analysis of Self-Concept Dimensions. *Int J Environ Res Public Health.* 2019 Oct 23;16(21). pii: E4073. Doi: 10.3390/ijerph16214073.
72. Teques P, Duarte D, Viana J. Coaches' Emotional Intelligence and Reactive Behaviors in Soccer Matches: Mediating Effects of Coach Efficacy Beliefs. *Front Psychol.* 2019 Jul 10; 10: 1629. Doi: 10.3389/fpsyg.2019.01629.
73. Thomas A, Güllich A. Childhood practice and play as determinants of adolescent intrinsic and extrinsic motivation among elite youth athletes. *Eur J Sport Sci.* 2019 Sep; 19(8): 1120-1129. Doi: 10.1080/17461391.2019.1597170.
74. Tomporowski PD, Lambourne K, Okumura MS. Physical activity interventions and children's mental function: An introduction and overview. *Prev. Med.* 2011; 52: 3-9.
75. Ubago-Jiménez José Luis, Gabriel González-Valero, Pilar Puertas-Molero and Inmaculada García-Martínez. Development of Emotional Intelligence through Physical Activity and Sport Practice. *A Systematic Review. Behav. Sci.* 2019; 9(44). Doi: 10.3390/bs9040044.
76. Ugarriza N, Pajares L. La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Persona.* 2005; 8: 11-58.
77. Vaughan Robert, Sylvain Laborde, Christopher McConville. The effect of athletic expertise and trait emotional intelligence on decision-making. *European Journal of Sport Science.* 2019; 19(2): 225-233.
78. Watson Matthew, Jens Kleinert. Control Yourself: Physical Education Teachers' Emotional Intelligence Has a Minor Role in Pupils' Need Satisfaction. *APE.* August 2017; 7(3): 234-247. Doi: 10.4236/ape.2017.73019.
79. Watson Matthew, Jens Kleinert. The relationship between coaches' emotional intelligence and basic need satisfaction in athletes. *Sports Coaching Review.* 2019; 8(3): 224-242. <https://doi.org/10.1080/21640629.2018.1491669>.

Цитування на цю статтю:

Остап'як ЗМ, Мицкан БМ, Мицкан ТС, Випасняк ПІ, Лесів МЗ. Емоційний інтелект і спорт. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2020 Листопад 03; 35: 64-78

Відомості про автора:

Остап'як Зіновій Миколайович – доктор медичних наук, професор, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: zinovii.ostapiak@pnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0001-7687-161X>

Мицкан Богдан Михайлович – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: bogdanmytskan21@gmail.com
<https://orsid.org/0000-0002-5853-713X>

Мицкан Тетяна Степанівна – кандидат психологічних наук, доцент, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: tania_mytskan@ukr.net
<http://orcid.org/0000-0002-4164-2961>

Information about the author:

Ostapiak Zinovii Mykolaiovych – Doctor of Medical Science, Professor, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

Mytskan Bohdan Mykhailovych – Doctor of Biological Science, Professor, Head of Chair of Theory and Methods of Physical Training and Sports, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

Mytskan Tetiana Stepanivna – Candidate of Science (Psychology), Associate Professor (Ph. D.), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

Випасняк Ігор Петрович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)	Vypasnyak Ihor Petrovych – Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)
e-mail: kicuk80@gmail.com https://orcid.org/0000-0002-4192-1880	
Лесів Мар'яна Зіновіївна – аспірант, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)	Lesiv Mariana Zinoviivna – post-graduate student, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)
e-mail: lesivmarjana@i.ua https://orcid.org/0000-0002-1670-0461	

УДК [797.217+796.015.576]: 612.2-055.2
doi: 10.15330/fcult.35.78-83

**Юрій Фурман, Вікторія Головкіна,
Світлана Сальникова, Юрій Довгій**

ВПЛИВ ЕЛЕМЕНТІВ АКВАФІТНЕСУ Й ІНТЕРВАЛЬНОГО ГІПОКСИЧНОГО ДИХАННЯ НА ДИНАМІКУ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІЇ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ЮНИХ ПЛАВЦІВ

Мета. Встановити комплексний вплив тренувальних занять, з аквафітнесу та інтервального гіпоксичного дихання на відновлення функції серцево-судинної системи у юних плавців після стандартного фізичного навантаження. **Методи.** у дослідженні брали участь 64 спортсмени чоловічої статі віком 11–12 років, спортивний стаж яких становив 2–3 роки. Протягом 24 тижнів на різних етапах дослідження (через 8, 16 та 24 тижні) вивчалася динаміка відновлення частоти серцевих скорочень після дозованих фізичних навантажень у осіб, які застосовували в навчально-тренувальному процесі елементи аквафітнесу й методики інтервального гіпоксичного дихання. **Результати.** Встановлено, що застосування елементів аквафітнесу й методики інтервального гіпоксичного дихання зі спортсменами основної групи прискорює відновлення показників частоти серцевих скорочень після навантажень циклічного характеру. **Висновок.** Отже, виявлений позитивний ефект поєднаного впливу аквафітнесу й інтервального гіпоксичного дихання на процеси відновлення функції серцево-судинної системи після стандартних фізичних навантажень дає підстави стверджувати, що ці засоби забезпечують прискорене формування структурно-функціонального сліду адаптації юних плавців до аеробних фізичних навантажень і сприяють удосконаленню нейрогенних механізмів регуляції серцево-судинної системи.

Ключові слова: плавці, частота серцевих скорочень, відновлення, інтервальне гіпоксичне дихання, аквафітнес.

Aim. To establish the complex effect of training sessions on aqua fitness and interval hypoxic breathing on the restoration of cardiovascular function in young swimmers after standard exercise. **Material.** The study involved 62 athletes aged 11–12 years, whose sports experience was 2–3 years. During 24 weeks at different stages of the study (8, 16 and 24 weeks) studied the dynamics of recovery of heart rate after dosed exercise in individuals who used in the training process elements of aqua fitness and interval hypoxic respiration techniques. It is established that the use of elements of aqua fitness and interval hypoxic respiration techniques with athletes of the main group accelerates the recovery of heart rate after exercise of a cyclical nature. **Results.** The growth of results in all sports is due to increased efficiency of training sessions due to the introduction of the latest technologies in the systematic training of athletes. The health-improving effect of physical exercises in water is due to the high energy cost of work, the phenomenon of gravitational unloading of the body, the positive effect on the cardiovascular and respiratory systems, the presence of a stable hardening effect. Taking into account the experience of previous researchers, we predicted that the integrated application of the technique of interval hypoxic respiration and elements of aqua fitness in the training process of young swimmers will help improve their functional and physical fitness. **Conclusions.** Thus, the positive effect of the combined effect of aquafitness and interval hypoxic respiration on the recovery of cardiovascular function after standard exercise suggests that these tools provide accelerated formation of structural and functional trace of adaptation of young swimmers to aerobic exercise and contribute to improved regulation of the cardiovascular system.

Key words: swimmers, the frequency of heart constraction, a recuperation, interval hypoxic respiration, aquafitness