

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
Факультет магістратури, заочного навчання та підвищення кваліфікації  
Кафедра одноборств

**Гомела Данил Олексійович**

**УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI  
САМБІСТІВ 10-14 РОКІВ В РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ**

**Кваліфікаційна робота**

освітній рівень	II магістерський
галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
Спеціалізація	єдиноборства
освітня програма	«Тренувальна діяльність в обраному виді спорту»

**Науковий керівник:** Бойченко Наталя Валентинівна, к.фіз.вих, доцент

## **АНОТАЦІЯ** **кваліфікаційної роботи**

Гомели Данила Олексійовича

### **«Удосконалення психологічної підготовленості самбістів 10-14 років в річному макроциклі»**

**Актуальність дослідження.** Досліджувана тема є актуальною для тренерів-викладачів на етапі як початкової підготовки так і на етапі спортивного вдосконалення.

Під час аналізу наукової інформації, встановлено, що наукових робіт, статей, методичних робіт, книжок та інших достовірних інформаційних джерел в самбо майже недостатня кількість робіт, що стосується побудови тренувальної діяльності у групах попередньої базової підготовки. Актуальність обраного напрямку у наступному факті: в спорті, незалежно від його виду, психологічна підготовка спортсменів є одним з ключових факторів успіху. Велика кількість факторів, таких як рівень фізичної підготовки, тактика та навіть їжа, можуть впливати на результати спортсменів. Але якщо у спортсмена недостатньо психологічної стійкості і він не може ефективно долати стрес, то всі його зусилля можуть бути марними. Тому адаптація до стресу є дуже важливим елементом у підготовці спортсменів.

Таким чином, робота присвячена дослідженню процесу адаптації до стресу у спортсменів-самбістів під час втягуючого, тренувального, змагального та відновлювального мезоциклів, а також налагодженню передстартових станів спортсменів і виходу на пік психологічної підготовки, що в свою чергу рідко описується в наукових джерелах і наукових статтях.

**Мета дослідження:** розробити програму спрямовану на удосконалення психологічної підготовленості самбістів протягом річного макроциклу на етапі попередньої базової підготовки.

### **Завдання дослідження.**

1. За допомогою аналізу науково-методичної літератури дослідити особливості психологічної підготовки самбістів 10-14 років протягом річного макроциклу.

2. Здійснити діагностику психічних станів, властивостей особистості та мотиваційної сфери самбістів 10-14 років.

3. Розробити програму спрямовану на удосконалення психологічної підготовленості самбістів протягом річного макроциклу на етапі попередньої базової підготовки та експериментально довести її ефективність.

**Матеріал і методи дослідження.** Для досягнення поставлених завдань використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; бесіди з тренерами-викладачами з самбо; педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом; педагогічний експеримент; методики діагностики психічних станів, властивостей особистості та мотиваційної сфери особистості, методи математичної статистики. В дослідженні приймали участь 40 самбістів 10-14 років (II-I р), що відвідують секцію самбо в ДЮСШ № 11, 7, південно-міській ДЮСШ м. Харкова, яких було поділено на контрольну та експериментальну групи (по 20 самбістів).

**Результати.** На основі аналізу бесід з тренерами-викладачами, аналізу діагностики психічних станів, властивостей особистості та мотиваційної сфери самбістів 10-14 років в тренувальний процес обох груп була впроваджена програма спрямована на удосконалення психологічної підготовленості самбістів протягом річного макроциклу, що включала техніку опанування емоцій.

Після проведення педагогічного експерименту у самбістів експериментальної групи спостерігається позитивна динаміка: в порівнянні з першим тестуванням, результати другого тестування показують, що низький рівень тривожності залишився незмінним (0 осіб); кількість спортсменів з середнім рівнем тривожності зменшилася з 16 до 14 осіб (зменшення на 2

особи); помірний рівень тривожності збільшився з 3 до 6 спортсменів (збільшення на 3 особи); кількість спортсменів з високим рівнем тривожності зменшилась з 1 до 0 осіб. У контрольній групі також спостерігається позитивна тенденція, але менш виражена, особливо щодо низького та помірного рівнів тривожності: в порівнянні з першим тестуванням, низький рівень тривожності збільшився з 6 до 7 осіб (збільшення на 1 особу); кількість спортсменів з середнім рівнем тривожності залишилася без змін (13 осіб); помірний рівень тривожності зменшився з 4 до 1 спортсмена (зменшення на 3 особи); кількість спортсменів з високим рівнем тривожності зменшилась з 1 до 0 осіб. У підсумку, експериментальна група показала кращі результати в зменшенні тривожності спортсменів, особливо серед тих, хто мав високий рівень тривожності, це говорить про ефективність запропонованої програми психологічної підготовки самбістів 10-14 років.

Порівняння показників контрольної та експериментальної груп наприкінці педагогічного експерименту показало статистично достовірне покращення в показнику «активність» ( $t=5,57; p<0,05$ ), різниця у 12 %, показнику «самопочуття» 6 % ( $t=4,22; p<0,05$ ) та показнику «настрій» 7 % ( $t=3,71; p<0,05$ ). В порівнянні з тестом, що проводився на початку мікроциклу у кінцевого тестування загальний показник стресу статистично достовірно знизився у самбістів експериментальної групи ( $t=5,87; p<0,05$ ) на 23 %. У спортсменів контрольної групи також показник знизився але на 7 % і це зниження не є статистично достовірним ( $t=1,97; p >0,05$ ). Ці дані підтверджують ефективність програми психологічної підготовки самбістів експериментальної групи.

**Висновки.** Експериментально доведено, що управління стресом може допомогти спортсменам справлятися з різними стресорами і досягати найкращих результатів. Техніки, такі як фізична терапія, візуалізація та усвідомлення, можуть використовуватися для допомоги спортсменам управляти стресом та розвивати стійкість. Тренери та спортивні психологи відіграють важливу роль у допомозі спортсменам розвивати ефективні

стратегії управління стресом та підвищувати стійкість. У цілому, управління стресом є важливою складовою спортивних досягнень, а спортсмени, які розвивають ефективні стратегії управління стресом, мають більшу ймовірність досягти найкращих результатів.

**Ключові слова:** самбо, психологічна підготовка, стрес, тренувальна діяльність, макроцикл, спортивна підготовка.

**ANNOTATION**  
**qualification work**

Gomela Danylo Oleksiyovych

«Improvement of psychological preparedness of sambo wrestlers of 10-14  
years old in an annual macrocycle»

**Relevance of the research.** The researched topic is actual for coaches-teachers at the stage of both initial preparation and at the stage of sports improvement.

During the analysis of scientific information, it was found that scientific works, articles, methodical works, books and other reliable information sources in sambo almost insufficient number of works concerning the construction of training activity in groups of previous basic training. The relevance of the chosen direction lies in the following fact: in sports, regardless of its type, the psychological preparation of athletes is one of the key factors of success. A large number of factors, such as physical fitness, tactics, and even food, can affect athletes' performance. However, if an athlete lacks psychological resilience and cannot effectively cope with stress, then all their efforts may be in vain. Therefore, adaptation to stress is a very important element in the training of athletes.

Thus, the work is devoted to the study of the process of adaptation to stress in sambo athletes during the pull-in, training, competitive and recovery mesocycles, as well as the establishment of pre-start states of athletes and reaching the peak of psychological preparation, which in turn is rarely described in scientific sources and scientific articles.

**The purpose of the study:** to develop a program aimed at improving the psychological preparedness of sambo wrestlers during the annual macrocycle at the stage of preliminary basic training.

**The tasks of the research:**

1. To investigate the features of psychological preparation of sambists of 10-14 years old during the annual macrocycle by means of the analysis of scientific and methodical literature.

2. To carry out the diagnostics of mental states, properties of a personality and motivational sphere of sambists of 10-14 years old.

3. To develop a program directed on the improvement of psychological preparedness of sambists during the annual macrocycle at the stage of the previous basic preparation and to prove its efficiency experimentally.

**Material and methods of the research.** To achieve the set tasks the following methods were used: the analysis of scientific-methodical and special literature; conversations with trainers-teachers in sambo; pedagogical supervision of the educational and training process; pedagogical experiment; methods of diagnostics of mental states, personality traits and motivational sphere of personality, methods of mathematical statistics. The research involved 40 sambo wrestlers of 10-14 years old (II-I year) who attend the sambo section in the children and youth sports school № 11, 7, the south city children and youth sports school of Kharkiv. Kharkiv, who were divided into control and experimental groups (20 sambo wrestlers each).

**Results.** On the basis of the analysis of conversations with trainers-teachers, analysis of diagnostics of mental states, personality traits and motivational sphere of sambists of 10-14 years old in the training process of both groups the program aimed at improvement of psychological fitness of sambists during the annual macrocycle, which included techniques of mastering emotions, was introduced.

After the pedagogical experiment, the sambo wrestlers of the experimental group showed positive dynamics: in comparison with the first test, the results of the second test show that the low level of anxiety remained unchanged (0 people); the number of sportsmen with an average level of anxiety decreased from 16 to 14 people (a decrease of 2 people); the moderate level of anxiety increased from 3 to 6 sportsmen (an increase of 3 people); the number of sportsmen with a high level of anxiety decreased from 1 to 0 people. In the control group there is also a positive tendency, but less pronounced, especially concerning low and moderate levels of anxiety: in comparison with the first testing, the low level of anxiety increased from 6 to 7 persons (increase by 1 person); the number of sportsmen

with the average level of anxiety remained unchanged (13 persons); the moderate level of anxiety decreased from 4 to 1 sportsman (decrease by 3 persons); the number of sportsmen with the high level of anxiety decreased from 1 to 0 persons.

As a result, the experimental group showed better results in reducing anxiety of sportsmen, especially among those who had a high level of anxiety, this indicates the effectiveness of the proposed program of psychological training of sambo wrestlers of 10-14 years old.

Comparison of indicators of the control and experimental groups at the end of the pedagogical experiment showed statistically significant improvement in the indicator «activity» ( $t=5.57$ ;  $p<0.05$ ), the difference is 12 %, the indicator «well-being» 6 % ( $t=4.22$ ;  $p<0.05$ ) and the indicator «mood» 7 % ( $t=3.71$ ;  $p<0.05$ ). In comparison with the test which was conducted at the beginning of a microcycle at the final test the general index of stress statistically significantly decreased in sambists of the experimental group ( $t=5.87$ ;  $p<0.05$ ) on 23 %. In the control group athletes, the index also decreased, but by 7 %, and this decrease is not statistically significant ( $t=1.97$ ;  $p >0.05$ ). These data confirm the effectiveness of the program of psychological training of sambo wrestlers of the experimental group.

**Conclusions.** It has been experimentally proven that stress management can help athletes cope with various stressors and achieve the best results. Techniques such as physical therapy, visualization, and mindfulness can be used to help athletes manage stress and develop resilience.

Coaches and sports psychologists play an important role in helping athletes develop effective stress management strategies and build resilience. In general, stress management is an important component of sports performance, and athletes who develop effective stress management strategies are more likely to achieve the best results.

**Keywords:** sambo, psychological training, stress, training activity, macrocycle, sports training.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Василюк В. Психологічні властивості та стійкість до стресів висококваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі / В. Василюк, О. Ярмошук, Х. Юдкіна // Траєкторія науки. – 2018;4(4):2001. – 2006.
2. Вдовиченко О. В. Елементи виникнення ризиковогої дії / О. В. Вдовиченко // Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. – Вип. 47. – Х.: ХНПУ, 2014. – С. 23-33.
3. Височіна Н. Вплив вольових якостей особистості на ефективність змагальної діяльності в різних видах спорту / Надія Височіна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 2. – С. 50–53.
4. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. / Н. Л. Височіна // Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту. Київ. 2018.
5. Височіна Н. Л. Аналіз застосування методів психокорекції у спортивній діяльності / Н. Л. Височіна // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – К. : Фенікс, 2014. – Т. XII. Психологія творчості, вип. 20. – С. 56–63.
6. Височіна Н. Л. Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення в тенісі // Н. Л. Височіна, Т. Б. Макуц // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 8. – С. 17–23.
7. Височіна Н. Л. Особливості прояву психічних проявів особистості у кваліфікованих легкоатлетів в умовах стресу/ Н. Л. Височіна, Е. К. Козлова // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. № 15 «Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2014. – Вип. 9 (50). – С. 33–36.

8. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : монографія / Н. Л. Височіна. – К. : Центр учбової літератури, 2017. – 384 с.
9. Височіна Н. Методологія проведення психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті / Надія Височіна // Наука в олімпійському спорті. – 2017. – № 1. – С. 82–90.
10. Височіна Н. Психологічна підготовка дзюдоїстів з повною або частковою відсутністю зору з урахуванням психічних якостей особистості / Надія Височіна, Анжела Польова-Сеєряну, Віталій Глигор // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 1. – С. 78–82.
11. Височіна Н. Раціональне використання стрес-факторів в системі спортивного тренування кваліфікованих легкоатлетів з урахуванням психічних якостей особистості / Надія Височіна, Елена Козлова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 3. – С. 26–30. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus
12. Височіна Н. Система психологічної корекції особистості спортсмена в олімпійському спорті / Надія Височіна // Наука в олімпійському спорті. – 2017. – № 4. – С. 36–44.
13. Гуніна Л. М. Методологія корекції рівня стресу у спортсменів / Л. М. Гуніна, Н. Л. Височіна // Achievement of High School – 2013 : Proc.of IX Int. Sci. Conference, 17–25 November, 2013, Sofia. – Sofia, 2013. – Vol. 26 «Pedagogical Sci. Physical Culture and Sport». – P. 61–63.
14. Данилишин С.І. Психологічна підготовка кіберспортсмена перед змаганнями на матеріалі кіберспортивної дисципліни CS:GO. Київ: НУФВСУ; 2022. 91 с.
15. Кириченко Т. Г. Оптимізація психологічного забезпечення тренувальної діяльності в олімпійському та професійному спорті. Психологічна безпека особистості. Переяслав: Домбровська Я. М.; Брест: БрДУ; 2021. с. 379–411. 11. Кіберспорт: монографія. Імас ЄВ, Борисова ОВ, Шинкарук ОА, редактори. Київ: Олімпійська л-ра; 2022. 616 с.

16. Коробейников Г. В. Вікові особливості стресостійкості у елітних спортсменів / Г. В. Коробейников, Л. Г. Коробейникова, Т. Н. Ричок, В. С. Мищенко // Вісник Черкаського університету. 2015;2:128-133.
17. Костюкевич В.М., Воронова І.В., Шинкарук О.А., Борисова О.В.. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД»; 2016. с. 554.
18. Литвиненко А, Єрмоменко Е, Остапенко О, Єрмоменко В. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку. Теорія і методика хортингу. 2018; 9:214-222.
19. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту : навч.-метод. посіб. / О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко, Л. М. Гунина, Н. Л. Височіна [та ін.] ; за заг. ред. О. А. Шинкарук. – К. : Олімпійська літ., 2009. – 144 с.
20. Павелків Р.В., Василюк В.М., Юдкіна Х.В. Емоційне вигорання в спорті. Психологія. 2018;10:6-13.
21. Палій О. В. Механізми адаптації організму спортсмена до м'язової діяльності. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2021;1:95-98.
22. Петровська Т. В., Воронова В. І., Гринь О. Р. та ін. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: монографія. Київ: Видавець Позднишев; 2021.165.
23. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.:
24. Рибалка В. Методологічні засади теоретичної та практичної психології: особистість, психологічна діяльність, духовність. Психологія і особистість, 2018. 9-19 с.
25. Самойлов М. Г. Зміни в психіці дзюдоїстів в екстремальних умовах спортивної діяльності / М. Г. Самойлов, І. О. Бейгул //

Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2011. – № 3. – С. 146–149.

26. Самойлов М. Г. Психологічна стійкість, як основний чинник подолання негативного впливу на психіку спортсменів експериментальних ситуацій / М. Г. Самойлов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2010. – № 1. – С. 146–148.

27. Синявський В.В. Професіограми і психограми професій педагогічного спрямування: методичний посібник. Кіровоград: Імекс-ЛТД; 2014. 84 с.

28. Сисоева Е.О., Борисенко А.О., Коц С.М. Психофізіологія розпізнання емоцій. Міжнародної практичної конференції студентів, магістрантів «Харківський природничий форум». 18-20 квітня, Харків. Вип. 1, 2018. 17-20.

29. Гринь О., Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. (3). 29-34.

30. Федорчук С.В., Іваскевич Д.Д., Борисова О.В., Когут І.О., Маринич В.Л., Тукаєв С.В., Петрушевський Є.І. Застосування копінг-стратегій у практиці сучасного гандболу. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2019;1:10-5.

31. Чебикін О.Я. Проблеми емоційної регуляції діяльності // Міжнар. наук.-практ. конф. «Становлення емоційної зрілості особистості», 14 вересня 2009 р. – Одеса, 2009. – С. 8.

32. Чумаченко О.В. Психологічні особливості підлеглого. Матеріали XVII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ. Вінниця. 14-23 березн. 2018. 17-20.

33. Шинкарук О., Анохін Е., Юхно Ю., Сергієнко К.. Характерні ознаки змагальної діяльності в кіберспорті. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з

міжнародною участю (Київ, 8 квітня 2020 р.) Київ: НУФВСУ; 2020. с. 183-184.

34. Шинкарук О., Воронова В., Шевцова О., Подолян О. Мотивація гравця як чинник формування кар'єри в кіберспорті. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали V Всеукраїнської електронної науковопрактичної конференції з міжнародною участю (Київ, 31 травня 2022 р.) Київ: НУФВСУ; 2022. с. 158–160.

35. Шинкарук О., Лисенко О., Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів,. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вінниця: ТОВ «Планер». 2017. Вип. 3(22). 469-76.

36. Шинкарук О., Лут І. Зміст та структура техніко-тактичної підготовки в кіберспорті. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022;2:29–36.

37. Шинкарук О. Модель ігрової підготовленості гравців в кіберспорті. Спортивний вісник Придніпров'я. 2:2022; 158-68.

38. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця. 2017;3(22):469-476.

39. Belem I, Santos V, Caruzzo N, Rigoni P, Both J, Vieira J What coping strategies are used for athletes of MMA more resilient to stress? J of Ph Ed [Internet]. 2017 [cited 2018 Sep 23]; 28.

40. Byshevets N, Denysova L, Shynkaruk O, Serhiyenko K, Usychenko V, Stepanenko O, Syvash I. Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research. Journal of Physical Education and Sport. 2019;19(3), Art 148:1030–1034.

41. Byshevets N, Shynkaruk O, Stepanenko O, Gerasymenko S, Tkachenko S, Synihovets I, Filipov V, Serhiyenko K, Iakovenko O. Development skills implementation of analysis of variance at sport-pedagogical and biomedical

researches. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19(6), Art 311:2086–2090.

42. Cheval B, Orsholits D, Sieber S, Courvoisier D, Cullati S, & Boisgontier MP. Relationship between decline in cognitive resources and physical activity. *Health Psychology*. 2020.

43. Cowden R, Fuller D, Anshel M. Psychological predictors of mental toughness in elite tennis: An exploratory study in learned resourcefulness and competitive trait anxiety. *Pers and Motor Sk [Internet]*. 2014 [cited 2018 Sep 26]; 73(119):1-18.

44. Cowden R, Meyer-Weitz A, Asante K. Mental toughness in competitive tennis: relationships with resilience and stress. *Front Psy[Internet]*. 2016

45. Da Silva MA, Singh-Manoux A, Brunner EJ, et al. Bidirectional association between physical activity and symptoms of anxiety and depression: the Whitehall II study. *Eur J Epidemiol*. 2012;27(7):537–46.

46. Fedorchuk S, Lysenko E, Shynkaruk O. Constructive and non-constructive coping strategies and psychophysiological properties of elite athletes// *European Psychiatry*, 2019, Vol. 56 (Supplement April 2019), S 306-307.

47. Fedorchuk S, Tukaiev S, Lysenko O, Shynkaruk O. The psychophysiological state of highly qualified athletes performing in diving with different level of anxiety. *European Psychiatry*, 2018, Vol. 48, S 681

48. Fletcher D, Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psy of Sp and Ex [Internet]* 2012. [cited 2018 Aug 20]; 13:669-78.

49. Fletcher D, Sarkar M. Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *J of SpScien [Internet]* 2014. [cited 2018 Oct 09]; 32(15):1419-34.

50. Galli N, Gonzalez S. Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *Int J of Spt and Ex Psy [Internet]* 2015. [cited 2018 Aug 11]; 3(13):243-57.

51. Gutman DA, Nemeroff CB. Stress and depression. In: Baum A, Contrada R, editors. The handbook of stress science. New York: Springer; 2011. p. 345–58.
52. Hamer M. Psychosocial stress and cardiovascular disease risk: the role of physical activity. *Psychosom Med.* 2012;74(9):896–903.
53. Hopkins ME, Davis FC, Vantigham MR, et al. Differential effects of acute and regular physical exercise on cognition and affect. *Neuroscience.* 2012;215:59–68.
54. Ivaskevych D, Shynkaruk O, Denysova L, Usychenko V, Iakovenko O, Byshevets N, Serhiyenko K., Voronova V. Individual psychological determinants of stress resistance in rock climbers. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 20 (Supplement issue 1), Art 69 pp 469 – 476, 2020
55. Khan A. et al. What physical activity contexts do adults with psychological distress prefer? *Journal of science and medicine in sport.* 2013. T. 16. №. 5. 417-21.
56. McHugh J.E., Lawlor B.A. Exercise and social support are associated with psychological distress outcomes in a population of community-dwelling older adults. *J Health Psychol.* 2012;17(6):833–44.
57. Nicholls A., Morley D., Perry J. The model of motivational dynamics in sport: resistance to peer influence, behavioral engagement and disaffection, dispositional coping and resilience. *Front Psychol [Internet]* 2016. [cited 2018 Oct 02]; 6:1-9.
58. Petrovska T, Sova V, Khmel'nitska I, Borysova O, Imas Y, Malinovskiy A, Tereschenko L. Research of football coach's professionally important qualities in football player's perception. *Journal of Physical Education and Sport.* 2020;20 (Supplement issue 1), 63:435-440.
59. Sarkar M. Psychological Resilience: Definitional Advancement and Research Developments in Elite Sport *IntJof Stress Prev and Well.* [Internet] 2017

60. The Social-Psychological Outcomes of Jikkemien Vertonghen and Marc Theeboom Martial Arts Practise Among Youth: A Review Journal of Sports Science and Medicine J Sports Sci Med. 2010 Dec; 9(4):528–537.

61. Tukaiev S, Dolgova O, Van Den Tol AJM, Ruzhenkova A, Lysenko O, Fedorchuk S, Ivaskevych D, Shynkaruk O, Denysova L, Usychenko V, Iakovenko O, Byshevets N, Serhiyenko K, Voronova V. Individual psychological determinants of stress resistance in rock climbers. Journal of Physical Education and Sport. 2020;20(1),69:469- 476.

62. Walsh NP, Gleeson M, Shephard RJ, et al. Position statement part one: immune function and exercise. Exerc Immunol Rev. 2011;17:6–63.

63. Weissensteiner J. Method in the madness: working toward viable ‘paradigm’ for better understanding and supporting the athlete pathway [Internet] 2017.