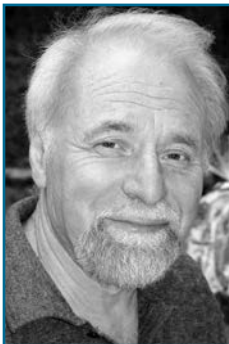




УДК 159.9.072

СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СОСТОЯНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ

MODERN CONCEPTS OF ATHLETES MENTAL HEALTH CONDITION



**Самойлов
Николай Григорьевич** –
д-р. биол. наук, профессор,
заведующий кафедрой
педагогике, психологии и
технических средств обучения
Рязанского государственного
медицинского университета им.
академика И.П. Павлова, Рязань,
Россия

Samoilov Nikolay – Doctor of
Biological Sciences, Professor,
Head of the Department of Pedagogy, Psychology and
Technical Training, Pavlov Ryazan State Medical University,
Ryazan, Russia



**Алёшичева
Анна Васильевна** –
канд. психол. наук, доцент
кафедры педагогики,
психологии и ТСО Рязанского
государственного медицинского
университета им. академика
И.П. Павлова, Рязань, Россия,
ANnamona@yandex.ru

Aleshicheva Anna – PhD in
Psychological Sciences, Associate
Professor of the Department
of Pedagogy, Psychology and Technical Training,
Pavlov Ryazan State Medical University, Ryazan, Russia,
ANnamona@yandex.ru.

Ключевые слова: психологическое здоровье, спортивная деятельность, положительные и отрицательные изменения, экстремальные нагрузки.

Аннотация. В настоящей статье осуществлен теоретический анализ современных представлений о влиянии спортивной деятельности на психологическое здоровье спортсменов. Сделан акцент на актуальности данной проблемы и необходимости ее решения с обязательным анализом конкретных характеристик изучаемого вида спортивной деятельности.

Keywords: mental health, sports activities, both positive and negative changes, extreme loads.

Abstract. This article presents the theoretical analysis of modern views on the impact of sports activities on athletes psychological health. Emphasis is placed on the urgency of the problem and the need to address it with a mandatory analysis of the specific characteristics of the studied sports activity type.

Актуальность проблемы. В течение многих десятилетий спорт является весьма значимым социально-политическим явлением, оказывающим глубокое воздействие на различные сферы общественной жизни. Очевидно, отношение общества к такому столь любимому социальному явлению, как спорт, было одним из значимых условий в формировании представления о его значении и созидательной роли по отношению к здоровью человека.

Однако взаимодействия в системе «спорт-здоровье» развиваются далеко не прямолинейно и неоднозначно. Иначе говоря, в спорте особенно отчетливо выкристаллизовываются как преимущества,

так и недостатки его влияния на здоровье спортсменов. Именно поэтому спорт, спортивную деятельность следует рассматривать как фактор, противоречиво действующий на здоровье.

При этом следует подчеркнуть, что исследованием физического здоровья спортсменов занимались давно и выявлено достаточно много фактов, свидетельствующих о его состоянии у спортсменов. В то же время психическое и психологическое здоровье у них стали исследовать только в последние годы.

Общеизвестно, что спортивная деятельность оказывает многостороннее влияние на организм и

личность спортсменов. Хотя исследования, посвященные этой проблеме, условно можно разделить на две группы.

Первая – более многочисленная, это работы, появившиеся значительно раньше во времени и в которых утверждается о положительном влиянии занятий спортом, физическими нагрузками (и экстремальными в том числе) на физическое и, значительно реже, на психическое состояние спортсменов.

Вторая – появившаяся в последние десятилетия, немногочисленна, причём их авторы приводят факты негативного влияния, особенно чрезмерных спортивных нагрузок на психосоматическое состояние спортсменов.

Таким образом, в спортивной деятельности как социально-философском конструкте обнажается её противоречивый характер. Особенно остро это проявляется при постановке вопроса о значении переносимых спортсменами многолетних нервно-психических нагрузок для их психологического здоровья. Хотя, если вести речь о формировании, контроле, укреплении и сохранении психологического здоровья, то, уже начиная со спортсменов, посещающих детские и юношеские спортивные школы и особенно школы олимпийского резерва, эта проблема является не только актуальной, но и, практически, социально значимой.

В связи с актуальностью данной проблемы, в настоящей работе поставлена **цель** – осуществить теоретический анализ современных представлений о состоянии психологического здоровья спортсменов.

Анализ исследований и публикаций. Итак, приступим к анализу исследований, авторы которых убеждены в том, что спортивная деятельность оказывает только положительное влияние на психику спортсменов. Так, во многих исследованиях, в которых авторы весьма часто не приводят объективных, количественных показателей интенсивности физических и психических нагрузок, однозначно утверждается об их положительном влиянии на психику и психическое здоровье спортсменов по сравнению с лицами, не занимающимися спортом [15, 46, 49, 50]. Так, например, в работе M.D. Weist приводятся данные о повышении выносливости, сопротивляемости и улучшении психического здоровья у молодых людей, занимающихся спортом [57].

Имеется значительное количество зарубежных работ, в которых без учёта интенсивности и условий осуществления спортивной деятельности

подчёркивается положительное её влияние на психическое здоровье спортсменов разного возраста [37, 39, 41, 45, 52, 55]. Имеются также обзорные статьи с метаанализом воздействия физических упражнений на психическое здоровье спортсменов, в которых отмечается положительный его эффект [47]. В некоторых работах подчёркивается позитивное влияние на психическое здоровье спортсменов, например, выносливости [51], устойчивости [42] и других качеств.

Более того, существуют работы, в которых даже экстремальные условия спортивной деятельности рассматриваются как позитивные для сохранения психического здоровья [12]. Безусловно, можно согласиться с автором этой статьи о возможности в экстремальных условиях расширения личностных ресурсов и пределов самореализации спортсменов, но какой ценой для здоровья спортсмена – на это ответа нет. Подобной точки зрения придерживается и Т.М. Султанов (2009).

Вторая группа исследований содержит данные об отрицательных изменениях в психике и психическом здоровье спортсменов. Так, например, об угрозе нарушений психического здоровья юных спортсменов пишет А.А. Зуйкова [9]. В докторской диссертации Яковлева Б.П. [35] всесторонне изучена роль психической нагрузки в изменении состояния психологического здоровья спортсменов. Постоянное превышение её ведёт к психической дезинтеграции, негативным проявлениям в психической сфере личности.

Особенно это касается спортсменов высокого класса, выступающих в спорте высших достижений и профессиональном. Именно у них спортивная деятельность чаще всего осуществляется в экстремальных условиях, так как они длительное время подвергаются предельным физическим и нервно-психическим напряжениям. Результаты действия на спортсменов больших нагрузок стали всё чаще появляться в печати. Авторы этих публикаций заявляют о негативном влиянии длительных и интенсивных нагрузок на спортсменов и призывают решать проблему укрепления и сохранения их здоровья, особенно психологического. Однако постановка вопроса о влиянии на психологическое здоровье этих спортсменов специфики вида спорта и насыщенности их выступлений экстремальными ситуациями чаще всего в исследованиях отсутствовала. Другими словами, выяснение наличия связи между степенью экстремальности вида спорта и влиянием его на психологическое здоровье спортсменов



также не осуществлялось, хотя актуальность этой проблемы очевидна.

Так, например, в работе Л.В. Сафонова и др. у спортсменов высокой квалификации установлено большое количество патологических изменений, увеличивающихся в периоды резкого повышения интенсивности и объёма нагрузки [20]. В работах Н.Г. Самойлова выявлено большое количество негативных изменений в психике: установлено повышение агрессивности, тревожности, депрессии, фрустрации, демобилизующих компонентов психики, психического утомления и, собственно, психологического и социального здоровья спортсменов [18, 19]. Л.Ж. Жалпанова многократно акцентирует внимание читателей на губительном влиянии на спортсменов нервно-психических нагрузок [8].

В ряде исследований конкретно рассматриваются вопросы отрицательного влияния больших физических нагрузок на здоровье спортсменов. Проблема занятий женщин маскулинными видами спорта и влияние больших по длительности и интенсивности физических и нервно-психических нагрузок на их здоровье решается уже в течение нескольких десятилетий. Однако, к сожалению, количество женщин, желающих заниматься изначально «мужскими» видами спорта, постоянно растёт. Это, во-первых, а во-вторых, как и в целом, в любом виде спорта стремительно увеличиваются физические и нервно-психические нагрузки.

Исследователи, занимающиеся этой проблемой, с разных позиций, но практически единогласно утверждают, как минимум, о необходимости строгого учёта не только применяемых нагрузок, но и специфики психофизиологии женского организма [1, 3, 4, 6, 16, 23, 28, 31, 32, 34]. Вместе с тем, следует отметить, что подавляющее количество исследований посвящено либо особенностям технико-тактической подготовки женщин, либо влиянию спортивной деятельности на их репродуктивные функции [13, 25, 26].

Однако исследований, посвящённых изучению влияния, особенно таких видов спорта как борьба, бокс, тяжёлая атлетика и др., на психологическое здоровье спортсменок чрезвычайно мало. В наших исследованиях показана необходимость учёта фаз овариально-менструального цикла спортсменками, так как в предменструальной, менструальной и овуляторной фазах наблюдаются существенные негативные изменения в психике [36].

Существует также серия исследований, в которых освещаются данные о репродуктивном

здоровье женщин-спортсменок [27] и влияние больших нагрузок на их психику и здоровье [2, 17, 33].

Специалисты по психологии спорта и спортивных команд утверждают, что соревновательные нагрузки истощают психику спортсменов, патологические изменения усугубляются и аккумулируются во времени и подрывают психическое здоровье [19]. Многократно подтверждёнными фактами является обнаружение негативных изменений в психике спортсменов высокой квалификации [24].

Часто результатом участия в крупномасштабных соревнованиях является нервно-психическое истощение и психическое утомление [18]. Более того, психотравмирующее воздействие чрезмерных психических напряжений иногда приводит к возникновению у спортсменов посттравматического стрессового синдрома, что классифицируется уже как заболевание [18].

О корреляции между интенсивностью и длительностью физических и психических нагрузок и психическим здоровьем спортсменов имеются указания и у зарубежных авторов [43, 53]. Выявлено влияние на выступления спортсменов возрастающего уровня негативных изменений в психике, таких как гнев и тревога [53]. У спортсменов высокой квалификации часто обнаруживают психические расстройства [56].

В отличие от данных Л.В. Сафонова и соавт., утверждающих о росте количества патологических изменений в психике спортсменов в периоды резкого повышения физической и психической нагрузки, К. Howells, D. Fletcher, изучив отрицательный опыт олимпийских чемпионов по плаванию, показали, что существенное повышение негативного влияния на их психику происходит в переходный период [44].

В основополагающем исследовании спортсменов (n=644 женщины и 783 мужчины), занимающихся различными видами спорта (15 видов), подчёркивается необходимость строгого подбора вида спорта для конкретного лица в соответствии с его психологическими характеристиками. В этой работе делается акцент на негативном влиянии спортивной деятельности на их психическое здоровье. Авторы этой работы считают, чтобы предостеречь себя от негативного влияния больших физических нагрузок, необходимо осознание их влияния на психическое здоровье [54].

Имеются также убедительные доказательства возникновения у спортсменов высокого класса

значительного количества серьёзных психических заболеваний. Авторы подчёркивают большую значимость осведомлённости об отрицательном влиянии чрезмерных физических нагрузок на развитие у спортсменов психических заболеваний: указывается также на отсутствие у них творческих способностей, на развитие шизофрении [38].

В работе А. Nippert авторы показали, что возникающий, при экстремальных условиях спортивной деятельности, психологический стресс ведёт к повышению травматизации и ухудшает результаты выступлений спортсменов [48]. Имеются также данные о снижении психологической устойчивости у спортсменов высокой квалификации [40].

Большое количество серьёзных проблем с психологическим здоровьем у спортсменов-профессионалов, подвергавшихся многолетним экстремальным физическим и психологическим нагрузкам, обнаружено и в работе V. Gouttebauge et al. [43]. Это исследование проводилось в шести странах, где изучались психологические и психосоциальные сложности у профессиональных футболистов. Установлено, что эмоциональному выгоранию подвержено 5% исследованных, тревоге и депрессии – 26%, низкая самооценка у 3% и у 26% – проблемы взаимоотношения с окружающими.

Кроме того, в этой же работе показано, что у бывших спортсменов-профессионалов негативные изменения в психике распространены ещё в большей степени. Так, эмоциональное выгорание проявляется у 16%, тревога и депрессия – у 39%, низкая самооценка – у 5% и неадекватное поведение – у 42% игроков. Полученные данные авторы объясняют наличием у профессионалов чрезмерных длительных психических напряжений и низкой социальной поддержки.

В ряде диссертационных исследований, выполненных в последнее десятилетие, рассматриваются вопросы, по сути дела, относящиеся к проблеме психологического здоровья спортсменов, но по разным причинам акцент авторы делали на других вопросах, отмечая ухудшение соматического здоровья, негативные изменения качеств личности или отрицательные изменения в психике.

Так, например, в работе А.С. Дамадаевой (2013), наряду с позитивными изменениями психофизиологических параметров спортсменов, отмечается, что по мере увеличения спортивного стажа у них снижается удовлетворённость своим самочувствием и здоровьем, общением с окружающими [6, с. 34]. Ею же подчёркивается важность индивидуального учёта нагрузок на психологическую сферу

женщин-спортсменок и значение этого для психического здоровья.

О.Ю. Сенаторова (2006) пишет, что в целях сохранения психического здоровья спортсменов особое внимание следует обращать на адаптацию когнитивных, эмоционально-волевых, мотивационно-ценностных и деятельностных компонентов психологической сферы [21].

Исследование Е.И. Гринь (2009) посвящено изучению психического выгорания у спортсменов разного пола. Во-первых, показано, что этот феномен у мужчин проявляется более интенсивно (16,6%), чем у женщин (9,8%); во-вторых, как она считает, у спортсменов со стажем психическое выгорание ниже, чем у начинающих, причём объясняет это свойствами личности опытных спортсменов, такими как более высоким самоконтролем, «практицизмом», закрытостью, а также результатом первичного отбора для занятий данным видом спорта [5]. С нашей точки зрения, а также, учитывая данные авторов, прицельно занимающихся эмоциональным выгоранием (В.Е. Орёл, 2005; S.M. Baird, 2015), наличие только тех качеств личности, которые указаны Е.И. Гринь, вовсе не гарантирует снижение психического выгорания и обеспечение психологической защиты спортсменов, переносящих многолетние большие, в том числе экстремальные нагрузки.

А.Т. Каландия, предлагая программу ментального тренинга для спортсменов, неоднократно указывает, что её применение обусловит сохранение их здоровья и определит повышение надёжности выступлений [10].

В исследовании О.Г. Лунёвой приводится фактический материал регистрируемых доклинических нарушений здоровья спортсменов, даётся их патопсихологическое обоснование и подчёркивается роль психологической разгрузки и коррекции состояний спортсменов с целью сохранения психического здоровья [14].

Изучая значение психорегуляции спортсменов в процессе многолетней спортивной деятельности, В.Н. Смоленцева показала, что среди спортсменов высокой квалификации только 15–27% обладают высоким уровнем умений применять методы психорегуляции, что, безусловно, резко снижает способность к перенесению стрессогенных соревновательных нагрузок теми, кто не обладает этим умением и является фактором, существенно ухудшающим их здоровье [22].

Т.Н. Султанов, рассматривая влияние экстремальных условий на личность спортсменов, считает, что они имеют позитивные последствия на



72,73% спортсменов, а негативные – на 27,27%. Причём отрицательное влияние экстремальных ситуаций почти на треть спортсменов означает, что их психика подвергается изменениям, аккумулирующимся с годами спортивной деятельности, ухудшают резистентность и психологическую защиту, одновременно снижая состояние их психологического здоровья.

В работе И.Р. Фазлетдиновой (2010) приводится значительное количество данных, свидетельствующих о высоком удельном весе заболеваний у женщин-спортсменок – это болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани и особенно репродуктивной системы.

Ею обнаружено значительное количество аффективных и личностных нарушений. Выявлено, что у 48,0% имеются лёгкие тревожно-депрессивные нарушения; у 44,0% – средней тяжести и у 8,0% – тяжёлые. Автор пишет о высоком риске психической дезадаптации, возрастающей соответственно увеличению времени и нервно-психическим нагрузкам [26].

Безусловно, полученные данные свидетельствуют о негативных изменениях в психике женщин-спортсменок.

И.В. Федотова (2014), исследуя адаптацию спортсменов высокой квалификации, покинувших спорт, установила, что показатели их как физического, так и психического здоровья существенно ниже, чем у действующих спортсменов. Отмечается, что у экс-спортсменов ухудшаются показатели при диагностике качества жизни по шкалам ролевого эмоционального функционирования: у бывших – 71,8%, а у действующих – 89,0%; жизнеспособности – соответственно 61,3% и 74,3% [30, с. 6]. Выявлен высокий уровень невротизации, стрессогенности (астении – 61 и 29%), депрессии (48 и 22%), поддержка друзей (61 и 4%), поддержка семьи (65%), отсутствие желания связывать свою жизнь со спортом (64%) [30, с. 7]. Подчёркивается также ухудшение как «общего здоровья», так и психического.

Автором объясняется это «доминированием признаков дезадаптации в психологической сфере» [30, с. 17].

Обнаруженные факты, естественно, свидетельствуют о негативном влиянии на психологическое здоровье спортсменов многолетней спортивной деятельности, хотя автор объясняет наблюдаемые отрицательные изменения снижением адаптации, при этом сам пишет об ухудшении психического здоровья как бывших, так и действующих спортсменов.

Существуют также исследования, в которых авторы, изучая изменения в психике спортсменов высокой квалификации, не акцентируют внимание на их психологическом здоровье, а, получая подтверждение о негативных трансформациях, определяют их как психические состояния, которые рекомендуют улучшать путём «стабилизации, оптимизации величин компонентов, психического состояния» (например, В.Е. Карпов, 2002).

А, например, С.А. Федоткина прямо заявляет, что «большой спорт приводит к инвалидности» [29, с. 6]. Ею отмечается «большая биологическая цена» за чрезмерные физические нагрузки, хотя об уровне психологического здоровья у спортсменов высокого класса она речи не ведёт.

В зарубежных изданиях также существуют работы, в которых освещаются данные об угрозе, наличии и развитии нарушений в психике спортсменов, вызванные необычайными обстоятельствами, возникающими на соревнованиях большого масштаба, большими и экстремальными нагрузками и влиянием на них стрессогенных факторов спортивной деятельности. При этом нужно отметить, что во многих подобного рода работах вектор исследования и анализ полученных данных не направлены на выявление роли многолетних психических нагрузок именно на психологическое здоровье спортсменов. К таким работам относятся исследования следующих авторов: В.В. Brewer, 2010; D. Carless, 2008; M. Asztalos, 2012; D. Gould, 2012; B. Smith, 2013; J. Hudson, 2012; A. Schnell, 2014; P. Tottedell, 2001; K. Howells, 2015.

Следовательно, можно констатировать факт наличия значительного количества исследований, посвящённых влиянию спортивной деятельности на спортсменов. Однако, в зависимости от целей и задач, поставленных авторами работ, изучались телесные, личностные, социальные, психофизиологические и иные параметры субъектов, занимающихся спортом, и только в последние годы исследователи предприняли попытку решить проблему формирования, укрепления и сохранения их психологического здоровья.

Выводы

1. Психологическое здоровье, как детерминатор развития личности, в спортивной деятельности в зависимости от ее характеристик (в основном, от интенсивности, длительности и условий ее осуществления) может оказывать прямо противоположное влияние на личность спортсмена.

Именно поэтому как позитивный, так и негативный характер изменений в психике и

психологическом здоровье спортсменов обнаружен в значительном количестве исследований.

2. Заключение авторов многих работ, к сожалению, основаны на недостаточном учете объективных данных о характере физической и психической нагрузки и действии специфики вида спорта на спортсменов. Поэтому они положительное или отрицательное ее влияние объясняют выводами типа: у данных спортсменов выше практицизм, закрытость или дезадаптация.

В связи с этим, представление о влиянии спортивной деятельности как таковой, без учета ее конкретных характеристик, мало что дает для понимания направления изменений в психике и психологическом здоровье спортсменов.

3. Учитывая чрезвычайно важное значение здоровья не только для спортсменов, но и для семьи, для государства, следует констатировать, как минимум, два положения: современные представления о влиянии спорта на психологическое здоровье спортсменов неоднозначны, противоречивы и содержат много необоснованных положений; актуальность проблемы психологического здоровья спортсменов очевидна и решать ее необходимо незамедлительно.

Литература

1. Ганоль, А. С. Гендерные особенности и структура мотивации выбора экстремальных видов спорта : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 / Ганоль Андрей Сергеевич. – СПб., 2011. – 19 с.
2. Гойда, Н. Г. Репродуктивне здоров'я: стратегія, принципи, український досвід / Н. Г. Гойда, Н. Я. Жилна, М. Е.Єнікеева // Репродуктивное здоровье женщин. – 2004. – № 4 (20). – С. 31-34.
3. Горулев, П. С. Управление спортивной подготовкой женщин в тяжелой атлетике с учетом диморфических различий работоспособности : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук : 13.00.04 / Горулев Павел Сергеевич. Челябинск, 2006. – 46 с.
4. Грец, И. А. Рекордные спортивные достижения женщин в аспекте полового диморфизма: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук : 13.00.04 / Грец Ирина Антоновна. – СПб., 2012. – 51 с.
5. Гринь, Е. И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04 / Гринь Елена Игоревна. – Краснодар, 2009. – 25 с.
6. Дамадаева, А. С. Влияние занятий спортом на гендерные характеристики личности женщин / А. С. Дамадаева // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 3 (61). – С. 45-47.
7. Дамадаева, А. С. Психология гендерного развития личности спортсмена : автореф. дис. ... д-ра. психол. наук : 19.00.01 / Дамадаева Анжела Сергеевна. – Москва, 2013. – 53 с.
8. Жалпанова, Л. Ж. Спорт, который вас убивает / Л. Ж. Жалпанов. – М. : Вече, 2007. – 176 с.
9. Зуйкова, А. А. Методика оценки и восстановления психического здоровья воспитанников СДЮСШОР : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 14.03.11 / Зуйкова Анна Александровна. – Коломна, 2014. – 23 с.
10. Каландия, А. Т. Надежность спортсмена как фактор успешности его спортивной деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Каландия Александр Тимурович. – Сочи, 2010. – 22 с.
11. Козловский, А. В. Нервно-психическое здоровье студентов-спортсменов // Спортивная медицина, здоровье и физическая культура: материалы II всероссийской научно-практической конференции / А. В. Козловский и др. – Сочи, 2011. – С. 177-180.
12. Кочеткова, С. В. Экстремальность спорта как средство психического самосовершенствования / С. В. Кочеткова // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 5. – С. 103-106.
13. Литисевич, Л. В. Репродуктивное здоровье – актуальная проблема в современном спорте высших достижений / Л. В. Литисевич // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2006. – № 1. – С. 33-38.
14. Лунева, О. Г. Хронодиагностика доклинических нарушений здоровья спортсменов и патофизиологическое обоснование их хронокоррекции : автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.03.03 / Лунева Ольга Геннадьевна. – Владикавказ, 2010. – 20 с.
15. Малинаускас, Р. К. Психическое здоровье студентов педагогических вузов / Р. К. Малинаускас, А. Л. Думчене // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 45-47.
16. Неробеев, Н. Ю. Физическая и технико-тактическая подготовка спортсменок в вольной борьбе с учетом влияний полового диморфизма : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук : 13.00.04 / Неробеев Николай Юрьевич. – СПб., 2014. – 46 с.
17. Ниаури, Д. А. Репродуктивное здоровье женщины в спорте / Д. А. Ниаури, Т. А. Евдокимова, М. Ю. Курганова. – Санкт-Петербург, 2003. – 28 с.
18. Самойлов, Н. Г. Изменения в психике дзюдоистов в экстремальных условиях спортивной деятельности / Н. Г. Самойлов // Очерки по юридической и экстремальной психологии: сборник научных трудов. – Рязань, 2015. – С. 196-201.



19. Самойлов, Н. Г. Психологическая устойчивость как основной фактор преодоления отрицательного влияния экстремальных факторов на психику спортсменов / Н. Г. Самойлов // Очерки по юридической и экстремальной психологии: сборник научных трудов. – Рязань, 2015. – С. 176–181.
20. Сафонов, Л. В. Здоровье для спорта или спорт для здоровья / Л. В. Сафонов, В. А. Левандо, Г. А. Бобков // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 4. – С. 34–36.
21. Сенаторова, О. Ю. Психолого-педагогические условия социальной адаптации спортсменов, завершающих профессиональную карьеру : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Сенаторова Ольга Юрьевна. – Москва, 2006. – 18 с.
22. Смоленцева, В. Н. Формирование умений психорегуляции в процессе многолетней подготовки спортсменов : автореф. дис. ... д-ра. психол. наук : 13.00.04 / Смоленцева Валентина Николаевна. – Санкт-Петербург, 2006. – 54 с.
23. Соха, Т. Методология совершенствования педагогических систем спортивной подготовки женщин в аспекте полового диморфизма : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук : 13.00.04 / Соха Тереса. – СПб., 2002. – 69 с.
24. Стадник, В. А. Розвиток механізмів особистісної корекції емоційної напруженості при діяльності в екстремальних умовах (на прикл. спортивної діяльності): автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.90.03 / Стадник Володимир Анатолійович. – К., 1999. – 19 с.
25. Ткачук, М. Г. Исследование влияния спорта на здоровье и качество жизни женщин спортсменок / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2006. – Вып. 19. – С. 77–87.
26. Фазлетдинова, И. Р. Оптимизация системы охраны репродуктивного и психического здоровья женщин-спортсменок : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.01.01 / Фазлетдинова Илюся Рафатовна. – Уфа, 2010. – 23 с.
27. Фазлетдинова, И. Р. Оценка репродуктивного и психического здоровья женщин-спортсменок / И. Р. Фазлетдинова, Р. З. Фазлетдинов // Материалы 3 Международного конгресса по репродуктивной медицине. – М., 2009. – С. 24–25.
28. Федоров, Л. П. Теоретико-методические основы женского спорта : на примере циклических видов спорта : дис. ... д-ра. пед. наук : 13.00.04 / Федоров Леонид Павлович. – СПб., 1995. – 57 с.
29. Федоткина, С. А. Научное обоснование модели оптимизации медицинской помощи бывшим спортсменам высокой квалификации : дис. ... канд. мед. наук : 14.00.33 / Федоткина Светлана Александровна. – Красноярск, 2005. – 20 с.
30. Федотова, И. В. Медико-социальная адаптация спортсменов высокой квалификации в пост-спортивном периоде : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.02.05 / Федотова Ирина Викторовна. – Волгоград, 2010. – 28 с.
31. Хуцинский, Т. Спортивная подготовка женщин-баскетболисток в аспекте полового диморфизма : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук : 13.00.04 / Хуцинский Тадеуш. – СПб., 2004. – 53 с.
32. Цикунова, Н. С. Гендерные характеристики личности спортсменов в маскулинных и фемининных видах спорта : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 / Цикунова Наталья Сергеевна. – СПб., 2003. – 19 с.
33. Шахлина, Л. Г. Здоровье спортсменов – один из актуальных вопросов современной медицины / Л. Г. Шахлина, С. М. Футорний // Спортивная медицина. – 2003. – № 1. – С. 5–12.
34. Шахов, Ш. К. Спорт как фактор формирования психологического пола личности / Ш. К. Шахов, А. С. Дамадаева // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 6. – С. 16–18.
35. Яковлев, Б. П. Психическая нагрузка в спортивной деятельности : дис. ... д-ра. психол. наук : 13.00.04, 19.00.07 / Яковлев Борис Петрович. – Великие Луки, 2000. – 351 с.
36. Aleshicheva, A. Gender And Psychological Factors Determining Preservation of Athletes Mental Health : Proceedings IVth International Scientific Conference / A. Aleshicheva // The Current Issues In Theoretical and Applied Psychology (October 25-27, 2013). – Yerevan : Yerevan State University, 2013. – P. 216–218.
37. Caddick, N. The impact of sport and physical activity on the well-being of combat veterans: A systematic review / N. Caddick, B. Smith // Psychology of Sport and Exercise. – January 2014. – Volume 15, Issue 1. – P. 9–18.
38. Carless, D. The psychical activity experiences of men with serious mental illness: Three short stories / D. Carless, A.C. Sparles // Psychology of sport and exercise. – 2012. – No 13, Issue 4. – P. 466–483.
39. Coakley, J. Youth sports: what counts as 'positive development'? / J. Coakley // Journal of Sport and Social Issues. – 2011. – № 35. – P. 306–324.
40. Crust, L. A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers / L. Crust // Personality and individual differences. – 2008. – Vol. 45. – P. 576–583.

41. Douglas, K. Restoring connections in a physical activity and mental health research and practice: a confessional tale / K. Douglas, D. Carless // *Qualitative Research in Sport and Exercise*. – 2010. – № 2. – P. 336–353.
42. Golby, J. Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league / J. Golby, M. Sheard // *Personality and individual differences*. – 2004. – № 37. – P. 933–942.
43. Gouttebauge, V. Mental and psychosocial health among current and former professional footballers / V. Gouttebauge, M. H. W. Frings-Dresen, J. K. Sluiter // *Occupational Medicine*. – Apr. 2015. – Vol. 65, Issue 3. – P. 190-196.
44. Howells, K. Sink or swim: Adversity- and growth-related experiences in Olympic swimming champions / K. Howells, D. Fletcher // *Psychology of Sport and Exercise*. – March 2015. – Volume 16, Part 3. – P. 37-48.
45. Hudson, J. Athletes' experiences of expressive writing about sports stressors / J. Hudson, M.C. Day // *Psychology of Sport and Exercise*. – November 2012. – Volume 13, Issue 6. – P. 798-806.
46. Jackson, A. W. Physical activity for health and fitness / Jackson A. W., Morrow J.R., Hill D. W. et al. // *Human Kinetics*. – 2004. – № 3. – P. 271-293.
47. Josefsson, T. Physical exercise intervention in depressive disorders: meta-analysis and systematic review / T. Josefsson, M. Lindwall, T. Archer // *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. – 2014. – № 24. – P. 259-272.
48. Nippert, A. H. Psychologic stress related to injury and impact on sport performance / A. H. Nippert, M. Aynsley // *Physical Medicine and Rehabilitation clinics of North America*. – 2008. – No 19. – P. 399-418.
49. Pyle, R. P. High school student athletes: associations between intensity of participation and health factors / Pyle R. P. // *Clinical Pediatrics*. – 2003. – № 42. – P. 97-701.
50. Raglin, J. . Psychological factors in sport performance: the mental health model revisited / Raglin J. S. // *Sports Medicine*. – 2001. – № 31. – P. 875-890.
51. Ramzi, S. The impact of hardiness on sport achievement and mental health / S. Ramzi, M. A. Besharat // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. – 2010. – Volume 5. – P. 823-826.
52. Reinboth, M. Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective / M. Reinboth, J. L. Duda // *Psychology of Sport and Exercise*. – May 2006. – Volume 7, Issue 3. – P. 269-286.
53. Robazza, C. Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players / C. Robazza, L. Bortoli // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2007. – Vol. 8. – P. 875-890.
54. Sport participation and stress among women and men / M. Asztalos [et al.] // *Psychology of Sport and Exercise*. – July 2012. – Volume 13, Issue 4. – P. 466-483.
55. Stănescu, M. Using Physical Exercises to Improve Mental Health / M. Stănescu, L. Vasile // *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. – September 2014. – Volume 149, № 5. – P. 921–926.
56. The mental health of Australian elite athletes / A. Gulliver [et al.] // *Journal of Science and Medicine in Sport*. – May 2015. – Volume 18, Issue 3. – P. 255-261.
57. Weist, M. D. Mental health promotion / Weist M. D. // *Journal of School Health*. – 2001. – № 71. – P. 101-104.

