

## Soft skills у професійному зростанні: комунікація, авторитет і саморефлексія

*Тищенко Валерія Олексіївна<sup>1</sup>, Караулова Світлана Іванівна<sup>2</sup>,  
Коваленко Юлія Олексіївна<sup>3</sup>, Верітов Олександр Ігорович<sup>4</sup>*

Опубліковано	Секція	УДК
30.04.2025	Освіта/Педагогіка	796.83:159.922.7:371.3

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15985722>

**Анотація.** У статті представлено міждисциплінарне обґрунтування важливості впровадження soft skills у процес спортивної підготовки школярів, які займаються боксом. Підкреслено актуальність формування особистісно-соціальних компетентностей у підлітковому віці, коли відбувається активне становлення емоційної регуляції, комунікативної зрілості та соціального самовизначення. Проаналізовано особливості традиційних підходів до тренувального процесу в бойових видах спорту, зокрема домінування інструктивного стилю, орієнтацію виключно на фізичні та технічні результати, що призводить до нехтування розвитком особистісного потенціалу спортсмена. Здійснено критичний огляд літератури, в якому визначено, що відсутність системної роботи з емоційною рефлексією та комунікативною взаємодією підвищує ризики емоційного вигорання, конфліктної поведінки та низької соціальної адаптованості в середовищі однолітків. Запропоновано педагогічну модель інтеграції soft skills у тренування боксерів шкільного віку, яка включає: рефлексивні сесії після боїв, групові обговорення етичних дилем, вправи на комунікативну взаємодію в парах, тренінги лідерства та щоденникову саморефлексію. Обґрунтовано ефективність таких підходів у контексті гармонізації психологічного стану, підвищення командної згуртованості та формування авторитету юного спортсмена не лише через результати, а й через зрілі соціальні прояви. Стаття має прикладну цінність для тренерів, викладачів, педагогів і методистів спортивної сфери.

**Ключові слова:** бокс, компетентності, комунікативні навички, саморефлексія, емоційна регуляція.

<sup>1</sup> доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, вул. Університетська, 33-А, м. Запоріжжя, Україна, [orcid.org/0000-0002-9540-9612](https://orcid.org/0000-0002-9540-9612)

<sup>2</sup> доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, вул. Університетська, 33-А, м. Запоріжжя, Україна, [orcid.org/0000-0003-1582-2368](https://orcid.org/0000-0003-1582-2368)

<sup>3</sup> кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізький національний університет вул. Університетська, 33-А, м. Запоріжжя, Україна, [orcid.org/0000-0002-0827-9371](https://orcid.org/0000-0002-0827-9371)

<sup>4</sup> доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту Запорізький національний університет, вул. Університетська, 33-А, м. Запоріжжя, Україна, [orcid.org/0000-0002-4566-3700](https://orcid.org/0000-0002-4566-3700)

## Soft Skills in Professional Growth: Communication, Authority, and Self-Reflection

**Annotation.** The article presents an interdisciplinary justification for the importance of integrating soft skills into the sports training process of school-aged boxers. The relevance of developing personal and social competencies during adolescence is emphasized, as this period is marked by the active formation of emotional regulation, communicative maturity, and social identity. The article analyzes the characteristics of traditional approaches to training in combat sports, particularly the dominance of the instructive style and the focus solely on physical and technical outcomes, which leads to neglect of the athlete's personal potential development. A critical review of the literature reveals that the lack of systematic work on emotional reflection and communicative interaction increases the risks of emotional burnout, conflict behavior, and low social adaptability among peers. A pedagogical model for integrating soft skills into the training of school-age boxers is proposed, including: post-fight reflection sessions, group discussions on ethical dilemmas, paired communication exercises, leadership training, and diary-based self-reflection. The effectiveness of these approaches is substantiated in terms of psychological balance, improved team cohesion, and the development of a young athlete's authority not only through results but also through socially mature behavior. The article is of practical value for coaches, teachers, educators, and sports methodologists.

**Keywords:** boxing, competencies, communication skills, self-reflection, emotional regulation.

### Вступ

*Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.* У сучасній освітній та спортивній практиці дедалі більше уваги приділяється розвитку не лише фізичних якостей учнів-спортсменів, а й їхніх особистісних компетентностей, зокрема soft skills. Проте в умовах традиційної спортивної підготовки, особливо в єдиноборствах, таких як бокс, м'які навички часто залишаються поза увагою тренерів і педагогів, що створює розрив між досягненням спортивних результатів та формуванням соціально зрілої, емоційно стабільної особистості.

Традиційна система підготовки в бойових видах спорту, таких як бокс, історично акцентує увагу на розвитку фізичної сили, витривалості, технічної майстерності та здатності до змагального протистояння. У таких умовах тренувальний процес, як правило, побудований за схемою "інструктор – виконавець", де домінує авторитарний стиль взаємодії, а когнітивно-комунікативна і емоційна складова навчання – мінімізована [2].

Водночас підлітковий вік – це критичний період формування особистості, в якому особливо важливими є розвиток емоційної саморегуляції, навичок рефлексії, вміння спілкуватися з ровесниками і дорослими, побудови авторитету без агресії. Ігнорування цих компонентів у тренувальному процесі призводить до того, що спортсмен, незважаючи на успіхи в рингу, може мати труднощі в соціалізації, високий рівень конфліктності, нездатність до співпраці, що в довготривалій перспективі ускладнює його інтеграцію в командну чи професійну спільноту [12].

Крім того, міжнародні освітні й спортивні організації (UNESCO, WHO, IOC) підкреслюють необхідність розвитку life skills (життєвих компетентностей) у молоді через спорт, зокрема таких як критичне мислення, емоційна гнучкість, комунікація, що дозволяє не лише перемагати, але й жити в балансі та відповідальності. У цьому контексті soft skills – не додаток, а необхідна умова гармонійного особистісного розвитку спортсмена, особливо в таких емоційно напружених і змагально орієнтованих дисциплінах, як бокс.

У той час як фізична підготовка є основою боксерського тренування, недостатній розвиток комунікативних навичок, саморефлексії й емоційної регуляції може призводити до зниження мотивації, конфліктності в команді, проблем з дисципліною та втратою авторитету серед однолітків і дорослих. Тому постає науково-практичне завдання: інтегрувати розвиток soft skills у систему спортивної підготовки школярів як інструмент всебічного становлення особистості спортсмена.

*Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.* Попри зростаючу увагу до формування soft skills у шкільній освіті загалом, залишаються недостатньо дослідженими механізми їх цілеспрямованого розвитку в умовах спортивної підготовки з боксу. Зокрема, не визначено: ефективні педагогічні підходи до інтеграції комунікативних навичок, емоційної рефлексії та лідерських якостей у структуру тренувального процесу для учнівської молоді; специфіку впливу бойових видів спорту, таких як бокс, на формування авторитету та емоційного самоконтролю в підлітковому віці; методи оцінювання рівня сформованості soft skills у спортсменів шкільного віку; взаємозв'язок між рівнем розвитку м'яких навичок і спортивною мотивацією, дисципліною та адаптацією до стресових ситуацій у змагальній діяльності.

Означені аспекти потребують подальшого наукового обґрунтування та практичної апробації в контексті сучасної моделі фізичного виховання та спортивної підготовки школярів.

*Формулювання цілей статті (постановка завдання).* Метою даної статті є обґрунтування важливості формування soft skills (зокрема комунікативних навичок, емоційної рефлексії та авторитету) у процесі спортивної підготовки школярів-боксерів як чинника гармонійного особистісного розвитку та ефективної соціалізації в освітньому і спортивному середовищі.

*Завдання статті:*

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до розуміння поняття soft skills у контексті спорту та освіти.
2. Визначити психолого-педагогічне значення комунікативних навичок, емоційної рефлексії та формування авторитету в розвитку школярів, які займаються єдиноборствами.
3. Виявити основні недоліки традиційної системи спортивної підготовки, що перешкоджають формуванню м'яких навичок у підлітків.
4. Обґрунтувати необхідність інтеграції розвитку soft skills у структуру тренувального процесу боксерів шкільного віку.
5. Сформулювати рекомендації для тренерів та педагогів щодо цілеспрямованого розвитку м'яких навичок у юних спортсменів.

Об'єкт дослідження: процес спортивної підготовки школярів, які займаються боксом.

Предмет дослідження: можливості розвитку soft skills (комунікативних навичок, емоційної рефлексії, авторитету) в умовах спортивної підготовки учнів-боксерів.

### Результати

У межах здійсненого міждисциплінарного аналізу наукових джерел обґрунтовано, що soft skills – зокрема комунікативна компетентність, емоційна регуляція, здатність до рефлексії та командної взаємодії – виступають не лише додатковим, а системоутворюючим компонентом у процесі соціалізації спортсменів підліткового віку. Згідно з концепціями позитивного молодіжного розвитку (PYD) та емоційного інтелекту, саме м'які навички забезпечують здатність юного спортсмена ефективно функціонувати в складних соціальних і змагальних контекстах, підтримувати мотивацію, будувати авторитет у групі та уникати деструктивної поведінки. Наукові джерела [5] підтверджують, що формування особистісної зрілості через розвиток soft

skills у підлітковому спорті є ключовим фактором емоційного благополуччя, зниження конфліктності та підвищення внутрішньої дисципліни. Ігнорування цих аспектів, особливо в жорстко ієрархізованих середовищах, таких як єдиноборства, може призводити до формування асоціативних моделей поведінки, що суперечать завданням гуманістичної педагогіки спорту.

Згідно з дослідженням М. Danish та співавт. (2004), впровадження програми "Sport as a Life Skills Laboratory" в учнівських секціях бойових мистецтв сприяло зменшенню агресивності, поліпшенню емоційної саморегуляції та розвитку комунікативної гнучкості [7]. Подібні висновки підтверджуються й у роботі Bean et al. (2016), де зазначено, що систематичне використання рефлексивних практик у спорті (зворотний зв'язок, аналіз ситуацій, рольові ігри) знижує рівень емоційного вигорання серед підлітків, підвищуючи задоволеність участю в секції [1].

У контексті боксу це особливо актуально, оскільки вид спорту сам по собі асоціюється з підвищеним рівнем стресу, емоційного напруження та необхідністю швидкої регуляції афективних станів. У працях Weiss & Wiese-Bjornstal (2009) наголошується, що юні спортсмени, які не володіють навичками конструктивного вираження емоцій і комунікації, частіше демонструють прояви фрустрації, ізоляції в команді та агресивної поведінки [12].

Таким чином, обґрунтовано, що інтеграція soft skills у структуру тренувального процесу боксерів шкільного віку сприяє не лише поліпшенню соціально-психологічного клімату у спортивному колективі, а й профілактиці емоційного вигорання, підвищенню самодисципліни та якості міжособистісної взаємодії.

Інтеграція soft skills у структуру тренувального процесу боксерів шкільного віку виступає не лише інструментом гуманізації спортивної взаємодії, а й механізмом психоадаптаційної стабілізації особистості в умовах підвищеного змагального навантаження. Розвиток емоційної рефлексії, комунікативної гнучкості та саморегуляції сприяє формуванню внутрішньо вмотивованої поведінки, де дисципліна постає не як зовнішній примус, а як результат усвідомленого контролю й самоорганізації. У такій парадигмі спортивна підготовка набуває характеру цілісного психолого-педагогічного процесу, що не лише оптимізує соціально-психологічний клімат колективу, а й виступає профілактичним ресурсом у запобіганні емоційному виснаженню та соціальній дезадаптації. Гармонізація міжособистісних взаємин, формування відповідального лідерства й розвиток навичок ненасильницької комунікації трансформують спортивне середовище з простору конкуренції у простір зростання, де домінують довіра, взаємоповага й колективна ефективність.

У процесі підготовки юних боксерів критично важливо поєднувати розвиток фізичних якостей із формуванням особистісних, соціальних і психологічних компетентностей, оскільки саме така інтеграція забезпечує не лише спортивну результативність, а й цілісне особистісне зростання. Фізична сила чи технічна майстерність без емоційної стабільності, навичок спілкування й самоконтролю не гарантує успішної поведінки в умовах стресу чи змагального тиску. Наприклад, юний боксер, який не володіє навичками регуляції емоцій, може втратити контроль над собою після програшу або під час провокаційного поведінкового виклику суперника, що загрожує не лише результату, а й репутації та психологічному стану. Так само, відсутність уміння працювати в парі чи приймати зворотний зв'язок може ускладнити засвоєння нових технік, викликати конфлікти у групі або знизити мотивацію до занять. Натомість поєднання фізичної підготовки з розвитком таких навичок, як лідерство, емпатія, здатність до рефлексії й самодисципліни, формує спортсмена, здатного не лише боротися на рингу, а й конструктивно діяти в соціальному середовищі. Наприклад, коли учень бере на себе роль "капітан тижня" та відповідає за організацію розминки, він не тільки розвиває відповідальність, а й підвищує власний авторитет серед однолітків.

Таким чином, цілісний підхід до підготовки забезпечує не лише фізичну конкурентоспроможність, а й психосоціальну стійкість майбутнього спортсмена.

Згідно з дослідженнями Danish et al. (2004), Jacobs & Wright (2018), у підлітковому віці спорт є потужним середовищем для виховання життєвих навичок (life skills), які включають емоційний самоконтроль, комунікативну культуру, здатність до рефлексії й відповідального лідерства [7,9]. Проте традиційні тренувальні програми не містять педагогічно обґрунтованих елементів для розвитку цих навичок (табл.).

Таблиця

**Інтеграція soft skills у тренування боксерів**

Педагогічний елемент	Мета	Формат реалізації	Очікуваний ефект
Рефлексивні сесії після спарингу	Формування емоційної рефлексії та самоконтролю	5–10 хвилин після спарингу; запитання для самоаналізу	Зниження імпульсивності, покращення саморегуляції
Групові дискусії «Розбір ситуацій»	Розвиток критичного мислення й етичної чутливості	Щотижневі обговорення морально-спортивних ситуацій у групі	Формування емпатії, командної взаємодії
Вправи на комунікацію в парах	Покращення комунікативних навичок і довіри	Парні вправи зі зворотним зв'язком та аналізом	Підвищення точності комунікації, довіри в парі
Тренінги лідерства та відповідальності	Формування лідерства та відповідальності	Призначення учня відповідальним за команду на тренуванні	Зміцнення авторитету, розвиток ініціативності
Щоденник спортсмена	Усвідомлення особистісного зростання і самопостереження	Щотижневі записи у власному щоденнику: цілі, емоції, оцінка себе	Стимулювання особистісного аналізу, планування розвитку

Для вирішення цієї проблеми запропоновано включення до тренувального процесу низки педагогічних підходів, що інтегрують розвиток soft skills у формат повсякденного спортивного навчання.

## 1. Рефлексивні сесії після спарингу:

Приклад: після бою тренер запитує: «Що вдалося?», «Як ти справився з напругою?» – це допомагає усвідомити емоції, посилює саморегуляцію.

## 2. Групові дискусії «Розбір ситуацій»:

Приклад: «Суддя помилився на твою користь – як вчинити?» або «Суперник проявив агресію після бою» – обговорення формують моральну позицію та емпатію.

## 3. Вправи на комунікацію в парах:

Приклад: один спортсмен веде іншого із зав'язаними очима, використовуючи голос. Потім аналізують, як налагоджувалося спілкування.

## 4. Тренінги лідерства:

Приклад: учень – «капітан тижня», відповідальний за розминку чи організацію інвентарю, що формує відповідальність і авторитет у групі.

## 5. Щоденник спортсмена:

Приклад запису: «Цього тижня я навчився контролювати дихання під час стресу. Найважче – тримати себе в руках після програшу.» Розвивається рефлексія, здатність до самопізнання.

Таким чином, впровадження елементів розвитку soft skills у тренування боксерів створює умови для формування гармонійної, емоційно стабільної особистості і покращує соціальну атмосферу в спортивному колективі.

Результати досліджень [3, 11] показують, що спортсмени-підлітки з розвиненими комунікативними навичками демонструють вищий рівень прийняття командою, ефективніше вирішують конфлікти, частіше обираються лідерами у спортивних групах. Їх авторитет ґрунтується не лише на фізичній перевазі або спортивних результатах, а й на вмінні слухати, підтримувати, вести за собою, уникати агресивних реакцій у стресових ситуаціях.

Особливу роль у цьому процесі відіграє емоційна рефлексія – здатність усвідомлювати, аналізувати та регулювати власні емоційні стани. Згідно з концепцією емоційного інтелекту [10], підлітки, які володіють такими навичками, краще адаптуються до соціального середовища, легше встановлюють довірливі відносини, демонструють зрілість у поведінці, що автоматично підвищує рівень їхнього авторитету у спортивному колективі.

Більше того, учні-боксери, які вміють виражати емоції конструктивно (через самоаналіз, діалог, поважне ставлення), не лише знижують рівень конфліктності, але й набувають статусу емоційно стабільного й надійного партнера, що позитивно оцінюється як ровесниками, так і тренерами.

У сучасній практиці підготовки юних боксерів переважає традиційно-інструктивний підхід, у якому головна увага приділяється фізичній, технічній та змагальній підготовці спортсменів. Тренувальний процес часто вибудовується за вертикальною моделлю «тренер – підлеглий», у якій провідною є директивність, стандартизованість вправ, жорстка дисципліна та односторонній зворотний зв'язок [6].

Такий стиль, хоча й ефективний для відпрацювання технічних елементів, ігнорує психолого-педагогічні потреби підлітків, зокрема потребу в самовираженні, комунікації, соціальному взаємозв'язку. У більшості дитячо-юнацьких секцій з боксу не передбачено систематичної роботи з розвитку соціально-комунікативних навичок: відсутні елементи групового обговорення, тренінги емоційного самоконтролю, лідерства, етичного мислення тощо.

Дослідження останніх років [4, 8] підтверджують, що застосування винятково інструктивного стилю тренування без розвитку рефлексивної компоненти призводить до зниження внутрішньої мотивації, формального ставлення до занять, зростання емоційного виснаження. Водночас, такі підходи не формують критично важливі для спорту 21-го століття компетентності: відповідальність, командну взаємодію, етичну чутливість і здатність до саморегуляції.

Крім того, рефлексивні методики, такі як самоспостереження, усвідомлений зворотний зв'язок, обговорення поведінкових реакцій після бою або спарингу, майже не інтегруються у тренувальний процес, що унеможлиблює розвиток навичок емоційної адаптації та конструктивної комунікації, що особливо критично в підлітковому віці, коли спортсмен переживає інтенсивні соціально-психологічні зміни.

Таким чином, критичний аналіз доводить: існуюча система підготовки боксерів потребує педагогічної модернізації, орієнтованої не лише на спортивні результати, а й на формування м'яких навичок як необхідної складової особистісного розвитку юного спортсмена.

Для цілеспрямованого розвитку соціально-комунікативних і емоційних навичок у спортсменів-підлітків пропонується доповнити традиційний тренувальний процес

спеціально спроектованими педагогічними елементами, що відповідають завданням формування *soft skills*.

### Висновки

У процесі аналізу наукових джерел, освітніх рекомендацій і практики спортивної підготовки було встановлено: *Soft skills* є визначальними для формування емоційної стійкості, соціальної адаптації та лідерського потенціалу в підлітковому віці. Вони особливо важливі для учнів, які займаються бойовими видами спорту, оскільки сприяють гармонійному поєднанню фізичної сили з психологічною врівноваженістю.

Традиційна система підготовки боксерів у шкільному віці в основному орієнтована на розвиток фізичних і техніко-тактичних якостей, тоді як психолого-комунікативні аспекти часто залишаються поза увагою тренерів.

Визначено, що низький рівень емоційної рефлексії та комунікативних навичок у юних спортсменів може призводити до конфліктності, зниження дисципліни, труднощів у спілкуванні з тренером, партнерами та однолітками.

Обґрунтовано, що формування авторитету спортсмена не повинно будуватися лише на спортивних досягненнях, а має включати розвиток морально-вольових якостей, вміння брати відповідальність і демонструвати приклад поведінки як у спорті, так і в повсякденному житті.

Запропоновано педагогічні умови та орієнтовні напрями інтеграції розвитку *soft skills* у структуру тренувального процесу школярів-боксерів, зокрема: впровадження елементів групової роботи, рефлексивного аналізу після тренувань, тренінгів комунікативної взаємодії, рольових ігор, елементів самопрезентації.

Комунікативна компетентність та емоційна рефлексія є важливими компонентами *soft skills*, що безпосередньо впливають на соціальний статус і авторитет спортсмена серед ровесників і дорослих. У підлітковому віці, коли формуються основи самосвідомості, соціальної ролі та внутрішнього лідерства, здатність чітко висловлювати власні думки, адекватно реагувати на емоційні стимули та будувати конструктивну взаємодію визначає рівень міжособистісної ефективності.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та експериментальній апробації комплексних методик розвитку *soft skills* у системі підготовки спортсменів з урахуванням вікових, гендерних та психотипологічних особливостей. Актуальним є вивчення динаміки змін емоційної регуляції, комунікативної активності та рівня саморефлексії під впливом різних педагогічних підходів, зокрема інтерактивних, ігрових і коучингових моделей. Перспективним напрямом також є розробка діагностичних інструментів для кількісного та якісного оцінювання сформованості м'яких навичок у юних спортсменів, а також дослідження взаємозв'язку між рівнем розвитку *soft skills* та спортивною успішністю, адаптаційними можливостями та довготривалим збереженням мотивації до занять. Особливої уваги потребує вивчення впливу соціально-комунікативної компетентності на попередження емоційного вигорання, формування безконфліктної поведінки та авторитету в дитячо-юнацькому спортивному колективі.

### Список використаних джерел

1. Bean C., Kramers S., Forneris T., Camiré M. The implicit/explicit process of positive youth development through sport. *Sport Psychologist*. 2016. Vol. 30, No. 4. P. 356–368. DOI: <https://doi.org/10.1123/tsp.2015-0131>
2. Blomqvist M., Vanttinen T., Luhtanen P., Konttinen N. Role of coaching style in emotional development and self-regulation of young athletes. *Journal of Sport Pedagogy and Psychology*. 2022. Vol. 14(1). P. 34–48.

3. Bruner M. W., Eys M. A., Wilson K. S., Côté J. Group cohesion and positive youth development in team sport athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2014. Vol. 3, No. 4. P. 219–227. DOI: <https://doi.org/10.1037/spy0000015>
4. Camiré M., Trudel P., Forneris T. Coaching and transferring life skills: Philosophies and strategies used by model high school coaches. *The Sport Psychologist*. 2012. Vol. 26, No. 2. P. 243–260. DOI: <https://doi.org/10.1123/tsp.26.2.243>
5. Côté J., Gilbert W. An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2009. Vol. 4, No. 3. P. 307–323. DOI: <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>
6. Cushion C. J. Coach behaviour. In: Lyle J., Cushion C. (Eds.). *Sports Coaching: Professionalisation and Practice*. Churchill Livingstone, 2010. P. 43–61.
7. Danish S. J., Forneris T., Hodge K., Heke I. Enhancing youth development through sport. *World Leisure Journal*. 2004. Vol. 46, No. 3. P. 38–49. DOI: <https://doi.org/10.1080/04419057.2004.9674334>
8. Gilbert W., Trudel P. Analysis of coaching science research published from 1970–2001. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2004. Vol. 75, No. 4. P. 388–399. DOI: <https://doi.org/10.1080/02701367.2004.10609172>
9. Jacobs J. M., Wright P. M. Transfer of life skills in sport-based youth development programs: A conceptual framework bridging learning to application. *Quest*. 2018. Vol. 70, No. 1. P. 81–99. DOI: <https://doi.org/10.1080/00336297.2017.1348304>
10. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, No. 3. P. 197–215. DOI: [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503\\_02](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02)
11. Vella S. A., Oades L. G., Crowe T. P. The role of the coach in facilitating positive youth development: Moving from theory to practice. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2011. Vol. 23, No. 1. P. 33–48. DOI: <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.511423>
12. Weiss M. R., Wiese-Bjornstal D. M. Promoting positive youth development through physical activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*. 2009. Vol. 10, No. 3. P. 1–8.