

УДК 796.8

DOI 10.5930/1994-4683-2026-2-113-120

Психологическая устойчивость в спортивной подготовке юных борцов 13-14 лет

Морозов Олег Сергеевич^{1,2}, кандидат педагогических наук, доцент

Цеван Александр Павлович^{1,3}

¹*Московский государственный университет спорта и туризма*

²*Федерация спортивной борьбы России, Москва*

³*Гродненское государственное училище олимпийского резерва, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития представлений о психологической устойчивости для последующего подбора психодиагностических методик с целью развития психологической устойчивости как комбинации нескольких личностно важных психических качеств юных борцов 13–14 лет, определяющих стабильность в повседневной спортивной подготовке в многолетней перспективе этапа углубленной спортивной специализации.

Цель исследования – обобщение данных о проблематике психологической устойчивости спортсменов-подростков 13–14 лет, специализирующихся в дисциплинах спортивной борьбы.

Методы исследования: сопоставление и анализ данных научных исследований, синтез и обобщение частных случаев, фактов и формулировок закономерностей, структурирование.

Результаты исследования и выводы. Показано, что единой трактовки и общепринятого определения понятия «психологическая устойчивость» пока нет. Объединение различных точек зрения позволило выделить совокупность структурных компонентов психологической устойчивости: социальные – общественно значимые коммуникационные навыки; психологические – сохранение работоспособности когнитивных функций; биологические – индивидуальный потенциал нервной системы. Для проведения исследования предложено использовать следующие методики: методика определения уровня нервно-психической устойчивости «Прогноз 2»; тест «Анализ стиля жизни»; опросник эмоционально-волевых качеств личности; тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции». Отмечено, что юных борцов 13–14 лет предстоит обучать навыку психологической устойчивости как комбинации качеств, необходимых для преодоления негативных факторов и реализации собственного спортивного потенциала, а также как ресурса личности в многолетней перспективе этапа углубленного спортивного совершенствования.

Ключевые слова: спортивная борьба, детско-юношеский спорт, психологическая устойчивость, индивидуальные особенности, психические качества

Psychological resilience in the sports training of young wrestlers aged 13–14

Morozov Oleg Sergeevich^{1,2}, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Tsevan Aleksandr Pavlovich^{1,3}

¹*Moscow State University of Sport and Tourism*

²*Russian Wrestling Federation, Moscow*

³*Grodno State College of the Olympic Reserve, Republic of Belarus*

Abstract. The article addresses the issue of developing concepts of psychological resilience for the subsequent selection of psychodiagnostic methods aimed at fostering psychological resilience as a combination of several personally significant mental qualities in young wrestlers aged 13–14, which determine stability in everyday sports training over the long-term perspective of the stage of intensive sports specialization.

The purpose of the study is to summarize the data on the issues of psychological resilience in adolescent athletes aged 13–14 who specialize in sports wrestling disciplines.

Research methods: comparison and analysis of scientific research data, synthesis and generalization of individual cases, facts, and pattern formulations, structuring.

Research results and conclusions. It has been shown that there is currently no single interpretation or widely accepted definition of the concept of "psychological resilience." The integration of various viewpoints made it possible to identify a set of structural components of psychological resilience: social – socially significant communication skills; psychological – maintaining cognitive function performance; biological – individual potential of the nervous system. The following methodolo-

gies are proposed for conducting the study: the method for determining the level of neuro-psychological resilience "Prognosis 2"; the "Lifestyle Analysis" test; the questionnaire on emotional and volitional qualities of personality; the test-questionnaire "Study of Volitional Self-Regulation." It has been noted that young wrestlers aged 13–14 need to be taught the skill of psychological resilience as a combination of qualities necessary to overcome negative factors and realize their own sporting potential, as well as a personal resource for the long-term stage of advanced sports development.

Keywords: sports wrestling, youth sports, psychological resilience, individual characteristics, mental qualities

Введение. Проблема психологической устойчивости в процессе спортивной подготовки обусловлена индивидуальными особенностями психологического развития личности. У юных борцов 13–14 лет одновременно формируются важные психические качества: устойчивая мотивация к систематическим тренировкам и учебе, эмоциональная стабильность, способность переносить нагрузки различной направленности как в условиях регулярной подготовки, так и официальных соревнований. Актуальность решения данной проблемы с учетом индивидуальной перспективы юных борцов 13–14 лет на протяжении всего этапа углубленной спортивной специализации представляется весьма необходимой и востребованной практикой работы тренеров, спортивных психологов и других специалистов. В современной социальной ситуации многие талантливые спортсмены после 19–20 лет все реже продолжают свою спортивную карьеру, отдавая предпочтение более высокооплачиваемому труду и учебе. Также необходимо отметить понимание юными спортсменами повышенной стрессогенной ситуации, обусловленной международной политической конфронтацией, постоянными угрозами военных конфликтов, техногенными и биологическими рисками катастроф, чрезмерным информационным воздействием. Все это постоянно создает повышенный риск для здоровья и жизни людей в современном социуме.

Таким образом, юные спортсмены 13–14 лет, пройдя отбор в условиях острой конкуренции на этап углубленной спортивной специализации, предполагающий ближайшие 5–6 лет постоянных тренировок и выступлений в официальных соревнованиях, при одновременном продолжении обучения по школьным предметам, должны выработать, натренировать и создать собственный потенциал. Дальнейшая реализация которого даст возможность успешно пройти отбор в сборную команду страны.

Цель исследования состоит в обобщении данных о проблематике психологической устойчивости в спорте, в частности, у спортсменов-подростков 13–14 лет, специализирующихся в дисциплинах спортивной борьбы. Это позволит в дальнейшем разработать рекомендации по формированию необходимых психических качеств, требующихся в многолетнем (5–6 лет) процессе спортивной подготовки.

В русскоязычных научных публикациях отсутствует общепринятое определение «психологической устойчивости». При некотором обобщении «психологическую устойчивость» понимают как характеристику личности, позволяющую сохранять стабильность психики в сложных и экстремальных обстоятельствах, а также как способность человека придерживаться личностных установок, стереотипов, убеждений, выступающих опосредованным связующим звеном между ситуацией и поведением.

Таким образом, психологическая устойчивость часто рассматривается как неотъемлемое свойство личности [1], обладающее определенными динамическими

характеристиками: гибкость психики, вариативность суждений, копинг-поведение, преодоление различных неблагоприятных ситуаций и трудностей, а также способность к постоянной конкуренции [2].

Методы и организация исследования. В исследовании применяли следующие методы: сопоставление и анализ данных исследований, опубликованных в научных изданиях; синтез и обобщение частных случаев, фактов и формулировок закономерностей; структурирование (структурный метод) – способ анализа, при котором объект рассматривается как цельная система, обладающая структурой, то есть совокупностью взаимосвязанных элементов.

При подготовке юных борцов 13–14 лет к отбору на следующий многолетний (5–6 лет) этап углубленного совершенствования необходимо подобрать методики оценки психологической устойчивости с последующим развитием необходимых качеств личности подростков для более стабильного роста и накопления спортивного потенциала в условиях нарастающих нагрузок различной направленности.

Результаты исследования. В словаре спортивных терминов «психологическая устойчивость» определяется как «способность спортсмена не снижать уровень физической и психической работоспособности под воздействием эмоциональных факторов» [3]. Считаем необходимым дополнить данное определение: «... под воздействием отрицательных эмоционально-когнитивных ударов и сбивающих факторов». Считаем необходимым дать пояснения термину «эмоционально-когнитивный удар». «Когнитивным ударом можно считать такое воздействие на эмоциональные и мыслительные процессы, при котором люди утрачивают способность критически воспринимать поступающую информацию, вследствие чего легко поддаются манипуляциям, в том числе через средства доставки информации» [4].

Степанова Н. В. при рассмотрении феномена психологической устойчивости в контексте динамического развития конкретных ситуаций отмечает, что данное понятие нередко соотносится с рядом смежных терминов, в том числе эмоциональной устойчивостью, эмоциональной стабильностью, устойчивостью личности, стрессоустойчивостью и фрустрационной толерантностью [1]. В научной литературе выделяют два основных подхода к трактовке устойчивости: как процесса и как личностной черты. В первом случае подчёркивается, каким образом люди преодолевают возникающие трудности, во втором – наличие у человека определённого набора качеств, способствующих его адаптации к разнообразным условиям [1]. Также к психологической устойчивости относится способность спортсмена противостоять негативным эмоциям, как возникающим у него в ответ на конфликтные ситуации и их субъектов, так и направленным на него со стороны других участников спортивной деятельности.

В «Психологическом словаре» Американской психологической ассоциации психологическая устойчивость определяется как процесс и результат успешной адаптации к сложным жизненным ситуациям, основанный на ментальной, эмоциональной и поведенческой гибкости, а также на способности приспосабливаться к внешним и внутренним требованиям. На адаптацию к невзгодам влияют различные факторы, включая:

- а) восприятие мира и взаимодействие с ним;
- б) доступность и качество социальных ресурсов;
- в) конкретные стратегии преодоления трудностей [5].

Психологическими исследованиями зарубежных авторов [6] показано, что ресурсы и навыки, способствующие более позитивной адаптации (т.е. большей жизнестойкости), можно развивать и тренировать, что также относится к понятию психологической устойчивости [5, 6]. На основании полученных данных в ходе проведенного теоретического исследования «Психологической устойчивости» предлагаем систематизацию компонентов структуры психологической устойчивости по данным публикаций отечественных ученых, представленных в различное время (табл. 1).
Таблица 1 – Компоненты структуры психологической устойчивости по данным публикаций исследований некоторых отечественных ученых, представленных в различное время

Авторы				
Л.И. Божович Е.П. Ильин	К.К. Платонов Е.П. Ильин	К.А. Альбуханова-Славская Е.П. Ильин	А.Г. Маклаков А.М. Столяренко Е.П. Ильин	О.А. Сиротин А.В. Алексеев Г.Д. Горбунов А.В. Родионов
Направления психологии:				
Возрастная, развития	Общая, труда, социальная	Когнитивная	Экстремальной деятельности	Спорта
Компоненты структуры психологической устойчивости				
Собственные взгляды.	Формируется в процессе развития личности и не является генетически обусловленной	Биологический – потенциальные возможности организма, в частности нервной системы	Практический опыт деятельности в сложных и опасных условиях	Твердая вера в себя, в успех своей деятельности в самых трудных и напряженных ситуациях борьбы
Отношения, моральные установки и требования	Психологическая устойчивость определяется темпераментом и во многом обусловлена свойствами ЦНС	Психический – возможности психики: познавательные, эмоциональные и волевые психические процессы	Сниженная эмоциональная чувствительность к стрессогенным ситуациям	Наличие сильных стенических эмоций перед началом крупных, ответственных соревнований
Осознание жизненных целей	Воспитание, жизненный опыт, уровень развития	Социальный – способность сохранять полезную работоспособность	Развитие волевых качеств	Частичное игнорирование подготовительных операций, недооценка соперников
Основные тезисы				
Обеспечивают относительную устойчивость и независимость личности от внешнего воздействия, возвращающего её интересам	Складывается под воздействием множества взаимодействующих факторов в процессе развития личности	Сохранение работоспособности на биологическом, психическом и социальном уровнях	Способности личности сохранять оптимальные параметры деятельности в экстремальных условиях	Способность быстро и эффективно мобилизовать свои возможности перед ответственным соревновательным поединком и в критических ситуациях поединка

Представленные в таблице 1 отечественные авторы внесли наибольший теоретический и практический вклад в разработку подходов к психологической устойчивости как компонента личности человека, и, в частности, спортсменов, находящихся в постоянной динамике тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки в условиях постоянной острой конкуренции.

По данным исследований психологической устойчивости авторов A. Sisto, F. Vicinanza, L.L. Campanozzi, G. Ricci [7] в рамках ее изучения выделяются пять ключевых макрокатегорий:

- способность к восстановлению;
- тип функционирования, характерный для конкретного индивида;
- умение возвращаться к прежнему состоянию;

- динамический процесс, эволюционирующий во времени;
- позитивная адаптация к условиям жизни [7].

Считаем необходимым отметить и некоторых других зарубежных ученых, таких как D. Strycharczyk, P. Clough, T. Wall, J. Perry (2019), Helen St Clair-Thompson, Devine L. [8, 9], показавших близкие по смыслу представления о психологической устойчивости. Например, используется профессиональный термин «mental toughness» («психическая устойчивость»). «Mental toughness» исследуется, в том числе, и в психологии спорта, где психическая устойчивость рассматривается во взаимосвязи с высокими достижениями и определяется «... как способность к регуляции своего состояния в сложных средовых условиях, связанных с достижением максимальных спортивных результатов» [8, 9].

Важно учитывать сложившиеся подходы исследований в современной психологии, в частности, в изучении такой многогранной комбинации психологических качеств и психических свойств, как психологическая устойчивость юных спортсменов 13–14 лет, специализирующихся в дисциплинах спортивной борьбы. Необходимы как знания и понимание анатомических, физиологических, психологических закономерностей роста и развития спортсменов-подростков 13–14 лет, так и практическая работа с данной возрастной группой с учетом известных в настоящее время онтокинезиологических закономерностей [10].

В зарубежных исследованиях автор Fayaz I. проводит исследования в области охраны психического здоровья при разработке стратегий для детей и подростков, занимающихся спортом, по преодолению травматического стресса, вызванного, например, неудовлетворительными выступлениями в соревнованиях. Полученные данные этим автором вносят существенный вклад в предупреждение и профилактику посттравматических расстройств и дальнейшего посттравматического развития [11].

По имеющимся данным было выполнено сравнение и сопоставление подходов отечественных и зарубежных исследователей в изучении психологической устойчивости как одного из основных понятий в различных направлениях психологии (табл. 2). Таблица 2 – Сравнение и сопоставление подходов в исследованиях отечественных и зарубежных ученых в изучении психологической устойчивости

Подходы исследований в современной психологии некоторых отечественных и зарубежных авторов, сопряженных с изучением психологической устойчивости в спорте					
Теоретический	Эмпирический	Когнитивный	Социокультурный	Бихевиористский	Психотерапевтический
Л.И. Божович*	А.М. Столяренко	Г.Д. Горбунов		А.М. Столяренко	
Е.П. Ильин*	О.А. Сиротин	St Clair-Thompson, Devine L.	Л.И. Божович*	D. Strycharczyk, P. Clough, T. Wall, J. Perry	А.В. Алексеев Г.Д. Горбунов
К.К. Платонов*	Н.А. Худяков*	К.К. Платонов*	К.А. Альбуханова-Славская*	Eds. W., Leal Filho, T. Wall, A.M. Azul, L. Brandli, P.G. Özyüar	А.Г. Маклаков
	Е.П. Ильин*	К.А. Альбуханова-Славская*	Е.П. Ильин*		Fayaz I., and et all
	А.В. Родионов*	Е.П. Ильин*			

Примечание: * Переиздание ранее опубликованных исследований авторов, ушедших из жизни.

Таким образом, психологическая устойчивость проявляется как комбинация нескольких психофизиологических качеств: энергичность, внимательность, настойчивость, эмоциональная стабильность, динамическая мобилизация.

Публикации результатов исследований отечественных авторов, прямо или опосредованно исследовавших психологическую устойчивость, в том числе в спорте, востребованы и в настоящее время, являясь основой для продолжения разработки многогранного и комплексного проявления психологической устойчивости как у взрослых спортсменов, так и у спортсменов-подростков.

Решение сложившейся проблемы исследования психологической устойчивости у юных спортсменов 13–14 лет актуально и востребовано в практике спортивной подготовки. Необходим подбор психодиагностических методик, учитывающих индивидуальные особенности спортсменов-подростков 13–14 лет, которые имеют стаж занятий спортом 3–4 года, а также опыт выступления в официальных соревнованиях. Предпочтительно это могут быть многошкальные методики, показывающие данные, например, по ниже представленным шкалам.

Выдержка и самообладание, стойкость. Роль этих волевых качеств состоит в обеспечении преобладания высших мотивов над низшими, общих принципов над сиюминутными желаниями. В спортивной деятельности выдержка и самообладание способствуют пренебрежению усталостью ради достижения цели в ходе подготовки к предстоящим соревнованиям, что положительно сказывается на психологической устойчивости. Своеобразным проявлением выдержки является «долготерпение», то есть способность человека долго, без срывов переносить страдание, стресс, жизненные невзгоды – это способность быть стойким [12].

Энергичность – человек с развитым свойством психики «энергичности» умеет быстро принимать решения и действовать, прикладывая при этом максимум физических и моральных усилий. Энергичная личность всегда настроена на позитивное восприятие мира, не останавливается перед трудностями и препятствиями, которые могут еще больше активизировать человека в стремлении достижения поставленной цели. Редкая способность энергичных людей – умение реализовывать свои внутренние ресурсы на устойчивость к стрессу, негативной информации, сбивающим факторам в ходе деятельности для достижения поставленных целей [12].

Внимательность – человек, обладающий этим волевым качеством, отличается наблюдательностью, легко сосредотачивается, у него хорошо развито произвольное внимание, что расширяет возможности тонко воспринимать окружающую его среду и других людей. Внимательный человек может быстро мобилизовать произвольное внимание, заставить себя сосредоточиться на трудных, монотонных заданиях, что особенно важно для спортсменов в процессе подготовки.

Целеустремленность и настойчивость – характеризуется подчинением своих действий для достижения поставленных целей, с постоянной мобилизацией собственных ресурсов. Такой человек весьма вариативен в процессе реализации плана достижения своей цели и не отступает перед трудностями. В процессе достижения поставленной цели, преодолевая возникающие затруднения, препятствия, враждебные обстоятельства, постоянно сохраняет высокий уровень стрессоустойчивости [12].

Насколько применимы и валидны будут представленные выше шкалы теста эмоционально-волевой сферы личности подростков (автор М.В. Чумаков, 2015), рекомендованного для определения личностных особенностей подростков, выраженных в терминах волевых качеств личности в учебном процессе образовательных учреждений, можно будет утверждать после диагностики морально-волевых качеств у юных борцов 13–14 лет.

Заключение. Различные авторы рассматривают «психологическую устойчивость» в контексте собственных представлений. В представленных материалах исследования показано, что единой трактовки и общепринятого определения понятия «психологическая устойчивость» пока нет. Тем не менее, различные точки зрения возможно объединить, рассматривая психологическую устойчивость как совокупность структурных компонентов:

- социальных – общественно значимые коммуникационные навыки;
- психологических – сохранение работоспособности когнитивных функций;
- биологических – индивидуальный потенциал нервной системы.

На основе полученной информации, представленной в настоящей работе, для проведения эмпирической части исследования предлагаются следующие методики:

- методика определения уровня нервно-психической устойчивости «Прогноз 2» (автор В.Ю. Рыбников);
- тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость. Авторы L. Miller, A.D. Smith. Тест адаптирован Ю.В. Щербатых);
- опросник эмоционально-волевых качеств личности (автор М.В. Чумаков);
- тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции».

Преимуществом данных методик является их доступность, оперативность проведения и обработки, а также возможность количественного представления полученных данных. Корректность применения данных методик для спортсменов-подростков 13–14 лет предстоит определить экспериментально. Также юных борцов 13–14 лет предстоит обучать навыку психологической устойчивости как комбинации качеств, необходимых для преодоления негативных факторов и реализации собственного спортивного потенциала, а также как ресурса личности в многолетней перспективе этапа углубленного спортивного совершенствования.

Список источников

1. Степанова Н. В. Психологическая устойчивость: личностный адаптационный потенциал и стратегии совладающего поведения. DOI 10.33408/2519-237X.2025.9-3.400 // Вестник Университета гражданской защиты МЧС Беларуси. 2025. Т. 9, № 3. С. 400–409 EDN: YGYJSR.
2. Морозов О. С. Развитие навыка саморегуляции у спортсменов высокой квалификации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 7 (233). С. 134–139. EDN: BPUINP.
3. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / сост. А. Н. Блеер, Ф. П. Сулов, Д. А. Тышлер. Москва : Издательский центр «Академия», 2010. 459 с. ISBN 978-5-7695-6859-6.
4. Словарь когнитивных войн / автор-составитель С. Уралов. 2025. URL: https://2050.su/wp-content/uploads/bg_forreaders/kognitivny-udar_233.pdf (дата обращения: 21.12.2025).
5. Resilience // Dictionary of Psychology. American Psychological Association (APA). 2015. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience> (дата обращения: 21.12.2025).
6. Visual analysis of psychological resilience research based on Web of Science database / P. Su, J. Yi, X. Chen, Y. Xiao. DOI 10.2147/prbm.s394693 // Psychology Research and Behavior Management. 2023. Vol. 16. P. 465–481. EDN: IKHQVU.
7. Towards a transversal definition of psychological resilience: a literature review / A. Sisto, F. Vicinanza, L.L. Campanozzi, G. Ricci. DOI 10.3390/medicina55110745 // Medicina. 2019. Vol. 55, No. 11. Article 745. 22 p. EDN: BVZNPE.

8. Mental toughness / D. Strycharczyk, P. Clough, T. Wall, J. Perry // Good Health and Well-Being. Encyclopedia of the UN Sustainable Development Goals / Eds. W. Leal Filho, T. Wall, A.M. Azul, L. Brandli, P.G. Özyur. Cham : Springer, 2019. P. 471–483.

9. St Clair-Thompson H., Devine L. Mental toughness in higher education: exploring the roles of flow and feedback. DOI 10.1080/01443410.2023.2205622 // Educational Psychology. 2023. Vol. 43. № 4. P. 326–343. EDN: ZOBGAL.

10. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. Москва : Советский спорт, 2009. 220 с. ISBN 978-5-9718-0311-9. EDN: RYRQYV.

11. Fayaz I. Posttraumatic Growth and Trauma from Natural Disaster in Children and Adolescents: A Systematic Literature Review about Related Factors. DOI 10.1080/10926771.2022.2133656 // Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma. 2023. Vol. 32, № 3. P. 305–324. EDN: ZYEDSS.

12. Чумаков М. В. Эмоционально-волевая сфера личности подростков и ее диагностика // Вестник практической психологии образования. 2015. Том 12, № 1. С. 83–86. EDN: VBJTTZ.

References

1. Stepanova N. V. (2025), “Psychological stability: personal adaptive potential and coping strategies”, *Bulletin of the University of Civil Protection of the Ministry of Emergency Situations of Belarus*, vol. 9, No. 3, pp. 400–409, DOI 10.33408/2519-237X.2025.9-3.400.

2. Morozov O. S. (2024), “Developing self-regulation skills in highly qualified athletes”, *Scientific notes of P. F. Lesgaft University*, No 7 (233), pp. 134–139.

3. Bleer A. N., Suslov F. P., Tyshler D. A. (comp.) (2010), “Terminology of Sports. Explanatory Dictionary-Reference Book”, Moscow, Publishing Center “Akademiya”, 459 p., ISBN 978-5-7695-6859-6.

4. Uralov S. (comp.) (2025), “Dictionary of Cognitive Wars”, URL: https://2050.su/wp-content/uploads/bg_forreaders/kognitivny-udar_233.pdf.

5. (2015), “Resilience”, *Dictionary of Psychology*, American Psychological Association (APA), URL: <https://dictionary.apa.org/resilience>.

6. Su P., Yi J., Chen X., Xiao Y. (2023), “Visual analysis of psychological resilience research based on Web of Science database”, *Psychology Research and Behavior Management*, Vol. 16, pp. 465–481, DOI 10.2147/prbm.s394693.

7. Sisto A., Vicinanza F., Campanozzi L. L., Ricci G. (2019), “Towards a transversal definition of psychological resilience: a literature review”, *Medicina*, Vol. 55, No. 11, Article 745, 22 p., DOI 10.3390/medicina55110745.

8. Strycharczyk D., Clough P., Wall T., Perry J. (2019), “Mental toughness”, *Good Health and Well-Being. Encyclopedia of the UN Sustainable Development Goals*, W. Leal Filho, T. Wall, A. M. Azul, L. Brandli, P.G. Özyur (Eds.), Cham, Springer, pp. 471–483.

9. St Clair-Thompson H., Devine L. (2023), “Mental toughness in higher education: exploring the roles of flow and feedback”, *Educational Psychology*, Vol. 43, No 4, pp. 326–343, DOI 10.1080/01443410.2023.2205622.

10. Balsevich V. K. (2009), “Essays on Human Age Kinesiology”, Moscow, Sovetskiy Sport, 220 p., ISBN 978-5-9718-0311-9.

11. Fayaz I. (2023), “Posttraumatic Growth and Trauma from Natural Disaster in Children and Adolescents: A Systematic Literature Review about Related Factors”, *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, Vol. 32, No 3, pp. 305–324, DOI 10.1080/10926771.2022.2133656.

12. Chumakov M. V. (2015), “Emotional and Volitional Sphere of Adolescents' Personality and Its Diagnostics”, *Bulletin of Practical Psychology of Education*, Vol. 12, No. 1, pp. 83–86.

Информация об авторах:

Морозов О.С., руководитель комплексной научной группы сборных команд России по дисциплинам спортивной борьбы, SPIN-код: 1437-3061.

Цеван А.П., тренер-преподаватель.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 10.01.2026.

Принята к публикации 06.02.2026.