

Мотивация и стимулы у волейболисток 15–16 лет в условиях соревновательного стресса

Морозов Олег Сергеевич¹, кандидат педагогических наук, доцент

Кулагина Снежанна Юрьевна^{1,2}

¹Московский государственный университет спорта и туризма

²МБУ ДО «ДЮСШ», г. Шуя

Аннотация

Цель исследования – оценка мотивации девушек-волейболисток 15–16 лет с учётом влияния внешних стимулов для выявления психологических аспектов динамики игровой активности в стрессовых ситуациях соревновательного матча.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научной литературы, опрос, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и выводы. Авторами проведено сопоставление и описание изменений численных значений мотивации достижения успеха, мотивации избегания неудач, приведены данные включенного наблюдения за выполнением игровых функций лидерами команды. В острых ситуациях соревновательного стресса определены «застывание» и «ступор» игроков, их неадекватные реакции на мяч, снижение результативности блока и отсутствие взаимной страховки, а также усиление этих отрицательных психологических состояний, опосредованных реакциями игроков на экспрессивные высказывания, претензии и установки тренера команды. Выявлены особенности мотивации игроков идти на риск и брать ответственность на себя в доигрывании сложных игровых ситуаций в условиях потери очков или избегать инициативы в таких ситуациях и проигрывать мячи. Показано, что отсутствие явного лидера и преобладание стратегий избегания неудач у части спортсменок является существенным препятствием для психологической мобилизации в стрессовых игровых эпизодах.

Ключевые слова: спортивные игры, волейбол, женский спорт, психология спорта, мотивация в спорте, достижение успеха, избегание неудач, соревновательный стресс, девушки-спортсменки 15–16 лет

Для цитирования: Морозов О. С., Кулагина С. Ю. Мотивация и стимулы у волейболисток 15–16 лет в условиях соревновательного стресса. DOI 10.5930/1994-4683-2026-8-111-119 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2026. № 8 (258). С. 111–119.

Motivation and incentives in 15–16-year-old female volleyball players under competitive stress

Morozov Oleg Sergeevich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Kulagina Snezhanna Yurevna^{1,2}

¹Moscow State University of Sport and Tourism

²Municipal Budgetary Institution of Additional Education «Children's and Youth Sports School», Shuya

Abstract

The purpose of the study is to assess the motivation of 15–16-year-old female volleyball players, taking into account the influence of external incentives, in order to identify psychological aspects of the dynamics of game activity in stressful situations of a competitive match.

Research methods: analysis and generalization of scientific literature data, surveys, and pedagogical observation were used.

Research results and conclusions. The authors compared and described changes in the numerical values of motivation to achieve success and motivation to avoid failure, and presented data from included observation of the performance of game functions by team leaders. In acute situations of competitive stress, "freezing" and "stupor" of players, their inadequate reactions to the ball, decreased effectiveness of blocking, and lack of mutual covering were identified, as well as the intensification of these negative psychological states mediated by players' reactions to expressive statements, claims, and instructions from the team coach. Features of players' motivation to take risks and take responsibility in finishing difficult game situations under conditions of losing points, or to avoid initiative in such situations and lose points, were identified. It was shown that the absence

of a clear leader and the predominance of failure avoidance strategies among some athletes is a significant obstacle to psychological mobilization in stressful game episodes.

Keywords: team sports, volleyball, women's sports, sports psychology, motivation in sports, achievement of success, avoidance of failure, competitive stress, 15–16-year-old female athletes

For citation: Morozov O. S., Kulagina S. Y. (2026), "Motivation and incentives in 15–16-year-old female volleyball players under competitive stress", *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No 8 (258), pp. 111–119, DOI 10.5930/1994-4683-2026-8-111-119.

Введение. Сложившиеся представления о мотивах как о мощных психических силах, регулирующих деятельность и стимулирующих интеллектуальные, моральные, волевые и физические усилия спортсменов, необходимые для достижения цели [1], должны системно развиваться на основе получения новой научной информации. Современные спортивные соревнования предъявляют к атлетам исключительно высокие требования к постоянному развитию как физических кондиций, так и психических навыков управления своим поведением. Постоянное повышение индивидуальных возможностей к острой конкуренции, часто завышенные ожидания со стороны тренеров, спортивных функционеров и болельщиков, а также влияние внешних обстоятельств (травмы, давление СМИ, нестабильный климат в команде) приводят к тому, что психический стресс становится неотъемлемой частью спортивной деятельности [2].

Также необходимо понимать, что чем сложнее задача, тем ниже оказывается оптимальный уровень мотивации: высокомотивированные спортсмены имеют преимущество над низкомотивированными лишь при относительно лёгких заданиях. Основа мотивации – самостоятельность и личная ответственность за результат. Успех требует длительной работы и терпения, а не «волшебных» решений. Подлинная мотивация связана с саморегуляцией и умением управлять своим состоянием [3]. В этой связи исследование проблемы мотивации, проявляемой спортсменами в ходе достижения поставленной цели в условиях соревновательного стресса и стимулов, непосредственно влияющих на динамику мотивации, весьма актуальны, необходимы и востребованы в практике подготовки спортсменов.

Возраст 15–16 лет в женском спорте – это переломный этап в индивидуальном психофизиологическом развитии, характеризующийся активными перестройками регуляторных, нейрофизиологических, морфофункциональных и других функций организма. Завершается пубертатный период роста и развития организма, девушки вступают в юношеский возраст, когда ведущей деятельностью становится профессиональное самоопределение и выстраивание личностных границ [4]. В волейболе это проявляется в усилении как минимум двух тенденций: с одной стороны, растёт ответственность за результат, с другой – усиливается страх ошибки, особенно на фоне высокой конкуренции за место в основном составе команды [5].

Цель исследования – оценка мотивации девушек-волейболисток 15–16 лет с учётом влияния внешних стимулов для выявления психологических аспектов динамики игровой активности в стрессовых ситуациях соревновательного матча «Первенства России 2026».

Методика и организация исследования. Анализ и обобщение исследований, представленных в научных изданиях о мотивации, внешних стимулах, росте и развитии организма девушек 15–16 лет. Непосредственно перед финальным матчем «Первенства России 2026» выполнено тестирование по стандартизированным опросникам Т. Элерс «Мотивация достижения успеха» и «Мотивация избегания неудач» (перевод и адаптация на русский язык Котика М.А. [6]). В ходе игры осуществлено включённое наблюдение [7] за лидерами команды девушек 15–16 лет (n=10). Составлена карта наблюдения с фиксацией соревновательного поведения спортсменок в различных игровых ситуациях, реагирования на актуальные внешние стимулы [8]. Выполнено сопоставление и обобщение полученных данных [9].

Результаты исследования. В условиях соревнований состояние нервно-психического напряжения у спортсменов возникает из-за специфических особенностей соревновательной деятельности, где важно учитывать следующие аспекты: значимость цели (победа, рекорд, выполнение разряда); ограниченность числа зачётных попыток (например, результативность подачи, нападающего удара, постановка блока, взаимная страховка, доигрывание); дефицит времени на оценку ситуации и принятие решения; непривычность условий (особенности игровой площадки, расположение раздевалки и т. д.) [10].

Весьма важно учитывать основные закономерности роста и развития спортсменок 15–16 лет. В этом возрастном периоде организм девушек переживает интенсивные физиологические и психологические изменения, связанные с завершением пубертатного периода. В 15–16 лет активно растут длинные кости конечностей и позвонки. Позвоночник остаётся очень подвижным, но его эластичность и незрелость связочного аппарата повышают риск деформаций при неправильных нагрузках. Мышцы растут неравномерно: быстрее удлиняются сухожилия, гибкость достигает пика к 13–15 годам, в разные фазы ОМЦ меняются аэробные и анаэробные резервы организма [11]. Также в этом возрасте характерны эмоциональная нестабильность, повышенная возбудимость и лабильность нервной системы. Наблюдается быстрое утомление при длительной интеллектуальной нагрузке. Вместе с тем интенсивно развиваются функции полушарий и корковых структур головного мозга, что способствует аналитическому мышлению и самоанализу [5, 11]. Характерны частое проявление тревожности, неадекватность самооценки и уровня притязаний, склонность к экспрессивному проявлению эмоций [12]. У спортсменок 15–16 лет формируются долгосрочные цели в избранном виде спорта, а также общие цели неопределённой перспективы, например, «тренировки без травм», «чтобы в спорте всё получалось» и т. д. Важно учитывать, что мотивация зависит от уровня подготовленности, принятия установок тренера, нацеленности на реализацию собственного потенциала в соревнованиях, а также от отношения к тренеру и коллективу [13].

В выполненном исследовании установлено, что игроки команды, имея преимущество и ведя в счете, активны, подвижны, адекватно реагируют на мяч и завершают игровые эпизоды успешной реализацией. В таблице 1 представлены обобщенные данные включенного наблюдения.

Таблица 1 – Данные включенного наблюдения спортсменок 15–16 лет в ходе финального матча «Первенства России 2026»

N	Показатели	Качественная оценка наблюдаемых показателей	
		Преимущество в счете	Потеря преимущества в счете
1	Результативность подачи	Высокая реализация	Низкая реализация
2	Активность на площадке	Высокая	Низкая
3	Реакция на мяч при приеме	Адекватная	Эффективность снижена
4	Реакция на мяч в нападении	Завершение ударом	Удар неэффективен
5	Взаимная подстраховка	Эффективна	Неэффективна
6	Доигрывание	Своевременное	Несвоевременное
7	Проявление эмоций	Сбалансировано, взаимная поддержка	Экспрессия направлена на других, ригидность*
8	Внешняя игровая агрессивность	Высокий самоконтроль	Низкий самоконтроль, взаимные претензии
Примечание: *Эмоциональная ригидность или эскапизм – это психологический механизм, при котором человек стремится уйти от реальности, избегая её трудностей, стресса, проблем или неприятных эмоций.			

При потере преимущества нарушается прием мяча, существенно снижается эффективность блока, спортсменки перестают перемещаться по площадке,

ухудшается страховка в доигрывании, не рискуют в нападении. Вместе с этим крик тренера усугубляет эти отрицательные эмоциональные состояния, вызывая защитную реакцию психики, которая проявляется в ещё большей закрытости, отстраненности, демонстрации внешнего безразличия. При этом в команде отсутствует ярко выраженный, признанный большинством игроков лидер, способный в критических ситуациях соревновательного матча взять игровую инициативу на себя.

Для понимания наблюдаемых феноменов предлагаем обратиться к концепции «Системная интеграция индивидуальности человека» Б.А. Вяткина, Л.Я. Дофмана [14]. Применительно к спортивной игре волейбол в подростковом возрасте у девушек 15–16 лет, наблюдаемое поведение в острых игровых ситуациях, характеризующееся «застыванием», неадекватной, существенно запоздалой реакцией на мяч, практически полным отсутствием взаимной страховки, может восприниматься не как «слабость характера», а как проявление рассогласованности между уровнями индивидуальности в стрессовой ситуации значимого для команды соревновательного матча. Например, спортсменка с высокой мотивацией достижения (личностный уровень) и слабым типом нервной системы (нейродинамический уровень) при воздействии нескольких соревновательных стрессов, к которым вполне можно отнести крик тренера, например, в ситуации потери очков. В ответной реакции спортсменок внешне выражена доминанта, вызывающая состояние «застывания» и «ступора», а не агрессии, проявляемой в мобилизации на успешную реализацию игровых ситуаций, поскольку индивидуальность спортсменок на данное время не обладает интегральной устойчивостью.

Составлен индивидуальный и общекмандный мотивационный профиль посредством психологической диагностики по стандартизированным методикам Т. Элерса для измерения двух разнонаправленных мотивационных установок – мотивация достижения успеха (МДУ) и мотивация избегания неудач (МИН).

Для сравнения данных по каждому игроку команды «сырые баллы» были переведены в проценты относительно максимально возможного значения «сырых баллов» по каждой из методик Т. Элерса. Согласно ключам: по МДУ 32 балла = 100%, по МИН 25 баллов = 100%. Соответственно, 1 балл МДУ = 3,125% и 1 балл МИН = 4%. Тип мотивации определяется на основе сопоставления показателей МДУ, МИН и данных включенного наблюдения за поведением спортсменок на площадке в ходе реализации игровых ситуаций соревновательного матча (табл. 2). Таблица 2 – Показатели индивидуальных значений мотивации достижения успеха (МДУ) и мотивации избегания неудач (МИН) в «сырых баллах» и % от «сырых баллов» спортсменок девушек 15–16 лет перед началом соревновательного матча

Игроки (n=10)	МДУ		МИН		Тип мотивации
	(сырой)	(%)	(сырой)	(%)	
1	2	3	4	5	6
1	19	59,4	18	72,0	Избегание неудач – высокое
2	18	56,3	22	88,0	Избегание неудач – высокое
3	24	75,0	14	56,0	Сбалансированный с доминантой на достижение успеха
4	15	46,9	23	92,0	Избегание неудач – субмаксимальное
5	24	75,0	8	32,0	Достижение успеха – высокое
6	13	40,6	4	16,0	Достижение успеха – высокое
7	18	56,3	15	60,0	Сбалансированный
8	20	62,5	11	44,0	Сбалансированный с доминантой на достижение успеха
9	17	53,1	10	40,0	Сбалансированный с несущественным преобладанием достижения успеха
10	16	50,0	13	52,0	Сбалансированный
M	18,4	55,7	13,8	55,2	Средние значения
±n	11	34,4	19	76,0	Размах индивидуальных значений

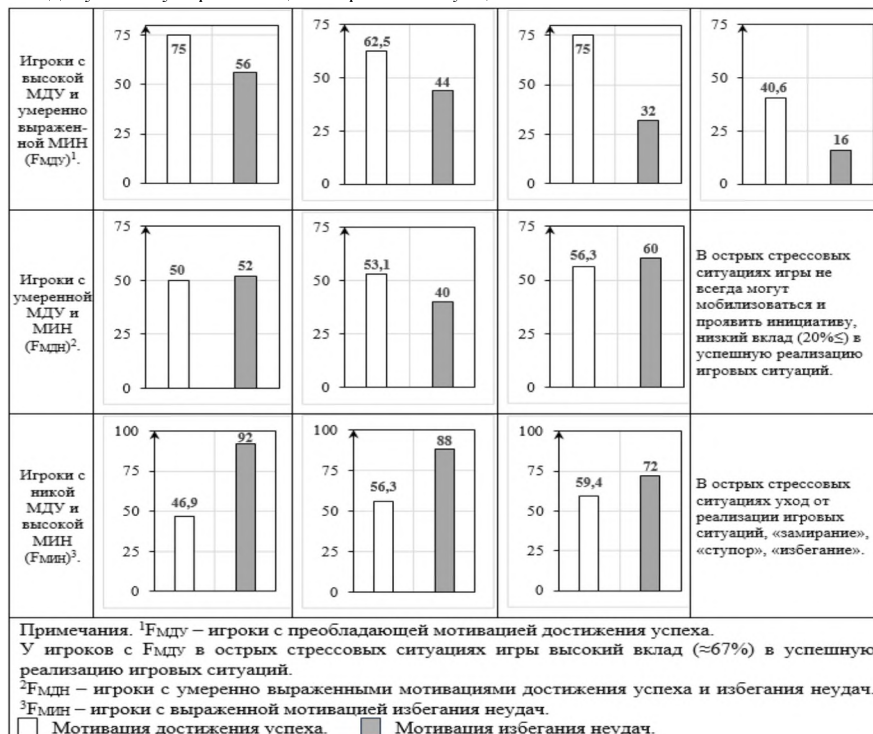
Среднее (M) значение мотивации достижения успеха по группе ($n=10$) игроков, лидеров команды, составляет $M=55,7\%$, что характеризует команду как имеющую умеренную направленность мотивации на достижение успеха. Размах показателей индивидуальных значений респондентов ($\pm n$) по МДУ – от $40,6\%$ до $75,0\%$, и по МИН – от $16,0\%$ до $92,0\%$. Это показывает существенную неравномерность с высокой вариацией индивидуальных значений, а также различия в настрое спортсменов непосредственно на соревновательный матч: от установок «достижение победы» до «поражение с минимальным разрывом в счете». Это одна из важных характеристик команды игроков основного состава, показывающая существенное преобладание мотивации избегания неудач. В команде представлены как спортсменки с низким уровнем мотивации избегания неудач (от $16,0\%$ до $32,0\%$) – спортсменки не опасаются допустить ошибку, при одобрении большинства берут риск и инициативу на себя для реализации игровой ситуации, так и игроки с высоким уровнем избегания неудач (от $72,0\%$ до $92,0\%$), для которых опасения неудачного исхода и проигрыша мяча в сложной игровой ситуации, страх взять инициативу на себя, являются эмоционально отрицательной доминантой и, одновременно, приемлемой мотивацией избегания неудач.

Спортсменки с низким показателем МИН (от $16,0\%$ до $32,0\%$) характеризуются минимальным проявлением эмоциональной тревожности в игровых ситуациях с высоким риском проигрыша мяча. Они не боятся риска, способны действовать в игровых ситуациях с предельным соревновательным стрессом без снижения качества выполнения технико-тактических действий, что убедительно показывает их потенциальное лидерство. В критических игровых ситуациях с высоким риском проигрыша мяча они становятся «драйверами» команды. Игроки с крайне высоким показателем МИН (от $72,0\%$ до $92,0\%$) – это спортсменки с выраженной внешней тревожностью; для них избегание ошибок является эмоционально отрицательной доминантой мотивации избегания неудач. В игровых ситуациях с высоким риском проигрыша мяча и острого проявления стресса (потеря очков, эмоциональная экспрессия тренера, финальные розыгрыши) поведение этих игроков характеризуется заторможенностью, существенным снижением успешной реализации технико-тактических действий, отказом от риска и принятия инициативы на себя, редуцированием выполнения установок тренера, что приводит к нарушению игровых взаимодействий и существенному ухудшению реализации индивидуальных игровых функций.

Игроки с разными мотивационными профилями имеют различные требования к себе и партнерам на площадке в условиях соревновательного матча: «рискующие» и «инициативные» игроки лучше проявляют себя в ситуациях неопределенности с высоким риском реализации сложных игровых ситуаций, а «избегающие» – в более стабильных и предсказуемых. В моментах спада игровой инициативы, снижения успешной реализации игровых эпизодов и потери 2–3 очков подряд эти различия существенно обостряются: «избегающие» редуцируют проявление активности и реализацию своих игровых функций, проявляют астеничные эмоции с одновременным избеганием успешной реализации сложных игровых ситуаций. В то же время «рискующие» и «инициативные» сохраняют активность, при этом эта активность не подхватывается групповым взаимодействием на площадке, в том числе потому, что не соответствует доминирующему внешнему фону эмоционального стресса. Из десяти игроков-лидеров команды по индивидуальным значениям выраженности МДУ и МИН, а также успешно реализованных в соревновательном матче сложных игровых ситуаций, можно выделить наиболее мотивированных на достижение успеха, менее мотивированных и явно уклоняющихся от принятия риска и ответственности на

себя в острых ситуациях матча (табл. 3). Также необходимо выделить факторы (F) у игроков, реализующих игровые ситуации с высокой успешностью, низкой успешностью и избегающих реализации.

Таблица 3 – Столбчатые диаграммы индивидуальных численных значений МДУ и МИН (%) игроков команды непосредственно перед началом финального соревновательного матча и их вклад в успешную реализацию игровых ситуаций



При выигрышном счете команда демонстрировала высокую игровую мобильность, активность, позитивные эмоциональные реакции. При потере 2–3 очков подряд определялась следующая отрицательная ситуативная динамика:

- снижение темпа перемещений на площадке;
- сужение игрового восприятия;
- почти полное отсутствие взаимной страховки;
- отказ от риска в реализации технико-тактических действий в нападении;
- снижение результативности реализации действий при блокировании.

У игроков с высоким показателем МИН (от 72,0% до 92,0%) соревновательный стресс активирует тормозные процессы, блокируя сенсомоторные реакции и отработанные ранее игровые взаимодействия. Наблюдался феномен эмоционального «заражения»: «застывание» и «ступор» у одной-двух спортсменок с высоким показателем МИН распространялись на всех игроков, находящихся на площадке. Такие игровые ситуации соответствуют тезису Б.А. Вяткина и Л.Б. Дофмана о том, что индивидуальность проявляется в деятельности, а в стрессовой ситуации наиболее ярко высвечиваются слабые звенья ее интегральной структуры [14].

Отсутствие на площадке игрока, способного прервать этот отрицательный доминирующий «фон» своей активностью, инициативностью, успешной реализацией сложных игровых эпизодов с высоким риском проигрыша мяча,

существенно усугубляло такие ситуации. Спортсменки с низким показателем МИН (от 16,0% до 32,0%) сохраняли мобильность, но их активность не воспринималась группой как активность явных лидеров, поскольку социально-психологический уровень индивидуальности (статус, авторитет, признание) не позволял им стать источником позитивного восприятия для смены доминанты от избегания неудачи на достижение успеха.

Экспрессивная демонстрация эмоций тренером в моментах потери очков приводила к рецидиву отрицательного эффекта: вместо мобилизации команда ещё больше избегала поиска успеха, принятия риска в реализации игровых ситуаций. Исходя из представлений о нейродинамическом уровне индивидуальности [14], громкий резкий звук воспринимается как угроза, активируя миндалевидное тело и запуская реакцию «замирания» и «ступора». При этом префронтальная кора, отвечающая за контроль и анализ, блокируется, и спортсменки теряют способность к адекватной оценке ситуации. Для спортсменок с высоким показателем МИН (от 72,0% до 92,0%) авторитарная агрессивная критика является чрезмерным эмоционально отрицательным стимулом, который не мобилизует, а дезорганизует как самих игроков, так и реализацию ими игровых взаимосвязей в ситуациях с высоким риском проигрыша мяча. На рисунке 1 показано функциональное пространство положительных факторов (мотивация достижения успеха, инициативность и успешность в реализации игровых ситуаций) и отрицательных («замирание», «ступор», уход от принятия риска ввиду существенно преобладающей мотивации избегания неудач (МИН)).

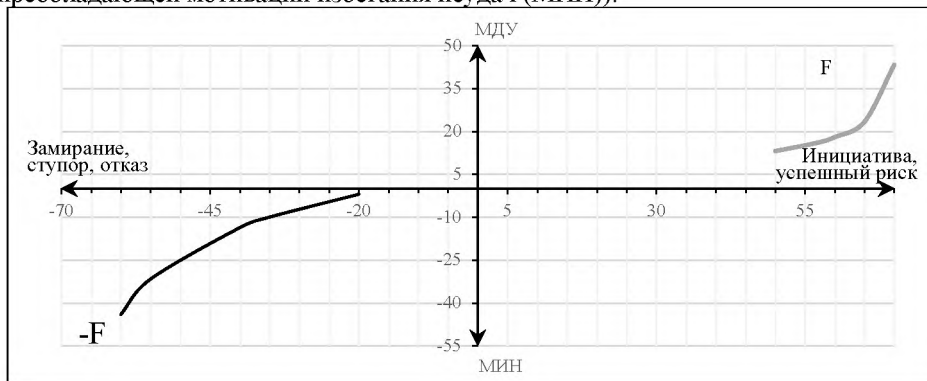


Рисунок 1 – Модель функционального пространства: положительные факторы (F) – мотивация достижения успеха (МИН), принятие риска, инициативность и ответственность за успешность реализации сложных игровых ситуаций; отрицательные факторы (-F) – «замирание», «ступор», отказ от риска, инициативы и ответственности ввиду существенно преобладающей мотивации избегания неудач (МИН), неспособности проявить внутренние ресурсы личности для психологической мобилизации в сложных игровых ситуациях

В острых ситуациях соревновательного стресса определены проявления феноменов «застывание» и «ступор» у игроков, их неадекватные реакции на мяч, снижение результативности блока, отсутствие взаимной страховки и доигрывания в сложных игровых эпизодах, а также усиление этих отрицательных состояний при эмоциональной и экспрессивной критике тренера. Исследование соотносится с результатами Feng L., Dewei M. (2026), согласно которым уверенность и мотивация достижения успеха являются наиболее влиятельными компонентами в ситуациях внешнего проявления феномена совладания со стрессом [15]. Эти факторы могут быть взаимосвязаны с проявлением ситуативного поведения, опосредованного индивидуальной динамикой регуляции эмоций и соревновательной результативностью.

Выводы. Преобладание у спортсменок 15–16 лет мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудач характеризуется выраженной неоднородностью и разнонаправленностью. При среднем уровне мотивации достижения успеха (55,7%) наблюдается существенный разброс индивидуальных показателей избегания неудач (от 16,0% до 92,0%). Это создает внутренний конфликт личности: одна часть спортсменок ориентирована на активность, инициативность, принятие риска для успешной реализации сложных игровых ситуаций и взятие ответственности на себя, в то время как другая часть команды избегает ошибок, не проявляет инициативность, риск и ответственность. Ввиду такого поведения на площадке начинает доминировать общая отрицательная игровая динамика.

В сложных игровых эпизодах с преобладанием острого ситуативного стресса в финальном матче «Первенства России 2026» определено проявление феномена «застывания» и «ступора», выражающееся в снижении темпа реализации индивидуальных технико-тактических действий, отсутствии взаимной страховки, своевременной реакции блока на мяч, отказе от риска в доигрывании, а также нарушении ранее натренированных командных игровых взаимодействий. Также наблюдалась часто повторяющаяся для игроков этой возрастной группы проблема – эмоциональная дезорганизация игроков при потере очков в проигранных сложных ситуациях соревновательного матча.

Выявлен эффект эмоционального «заражения» неуверенностью, недоверием, опасением – отрицательно влияющий фактор, через который ситуативная пассивность отдельных игроков с низкой МДУ (40,6 %) и высокой МИН (92,0 %) распространяется на всех игроков, находящихся на площадке. Отсутствие спортсменок с явным лидерским статусом, способных стать доминантными субъектами позитивного эмоционального восприятия образа победы в матче, еще более ослабляет мотивацию достижения успеха в реализации и выигрывании сложных игровых ситуаций.

В острых игровых эпизодах матча при проигрыше очков экспрессия эмоций тренера катализирует дезорганизацию игроков на площадке. Для возрастной группы девушек 15–16 лет, и особенно для спортсменок с высоким уровнем мотивации избегания неудач, такой стимул воспринимается как резко отрицательный и чрезмерный. Он запускает комплекс реакций «торможения», что в результате приводит к ситуативному «замиранию» и «ступору» игроков, а не к реализации личностных ресурсов для психологической мобилизации и успешного преодоления сложных игровых ситуаций.

Теоретическая значимость исследования заключается, в том числе, в практическом применении концепции Б.А. Вяткина и Л.Я. Дофмана «Системной интеграции индивидуальности человека» для обобщения взаимодействий волейбольной команды спортсменок 15–16 лет. Это позволяет выявить рассогласованность разноуровневых свойств индивидуальности спортсменок в стрессовых ситуациях острой конкуренции соревновательного матча и успешной реализации сложных игровых ситуаций.

Список источников

- 1 Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. 2-е изд. Москва : Спорт, 2023. 116 с. ISBN 978-5-907601-45-1.
- 2 Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. Москва : Физкультура и спорт, 1981. 112 с. EDN: GLYSQE.
- 3 Гиссен Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. Изд. 2-е. Москва : Спорт, 2022. 200 с. ISBN 978-5-907225-75-6.

References

- 1 Puni A. Ts. (2023), "Psychological preparation for competition in sport", 2th ed., Moscow, Sport, 116 p., ISBN 978-5-907601-45-1.
- 2 Vyatkin B. A. (1981), "Management of mental stress in sports competitions", Moscow, Physical Culture and Sport, 112 p.
- 3 Gissen L. D. (2022), "Time of stress. Rationale and practical results of psychoprophylactic work in sports teams", 2nd ed., Moscow, Sport, 200 p., ISBN 978-5-907225-75-6.

- 4 Антропометрические и биохимические показатели спортсменов пубертатного возраста : монография / Н. А. Степанова, М. С. Алтани, А. А. Чиркина, А. А. Чиркин. Чебоксары : ИД «Среда», 2020. 112 с. DOI 10.31483/a-172. ISBN 978-5-907313-26-2. EDN: CCDGNK.
- 5 Hormonal and psychological influences on performance anxiety in adolescent female volleyball players: a multi-approach study / Rossi C., Amato A., Alesi M. [et al.]. DOI 10.7717/peerj.16617 // PeerJ. 2024. Vol. 12. Art. e16617. EDN: EUUVZ.
- 6 Котик М. А. Психология и безопасность. 3-е изд., испр. и доп. Tallin : Изд-во «Валгус», 1989. 448 с. ISBN 5-440-00484-X.
- 7 Мудрик А. В. Включенное наблюдение как метод психолого-педагогического наблюдения. DOI 10.15382/sturIV201747.109-116 // Вестник ПСТГУ. Сер. IV: Педагогика. Психология. 2017. Вып. 47. С. 109–115. EDN: YTSIPC.
- 8 Каташинских В. С. Методы сбора социальной информации. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. 124 с. ISBN 978-5-7996-2069-1.
- 9 Рузавин Г. И. Методология научного познания. Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. 287 с. ISBN 978-5-238-00920-9. EDN: RBCASV.
- 10 Ильин Е. П. Психология спорта Санкт-Петербург : Питер, 2019. 351 с. (Мастера психологии). ISBN 978-5-4460-0897-8.
- 11 Бондаревский Е. А. Физическая подготовка подростков. Минск : [б. и.], 2006. 172 с.
- 12 Сагова З. А., Донцов Д. А. Исследование эмоционально-личностной сферы как регулятора функционального состояния юных спортсменов. DOI 10.11621/npj.2018.0409 // Нац. психол. журнал. 2018. № 4 (32). С. 96–108. EDN: YXRCLB.
- 13 Карабанова О. А., Молчанова А. А. Возрастные психологические особенности образа личного будущего в младшем школьном, подростковом и юношеском возрасте у девушек, занимающихся спортом // Альманах Ин-а коррекц. педагогики. 2025. № 60 (1). С. 17–35. EDN: JHNBTF.
- 14 Вяткин Б. А., Дофман Л. Я. Системная интеграция индивидуальности человека. Москва : Институт психологии РАН, 2018. 176 с. ISBN 978-5-9270-0370-9. EDN: UWMMBW.
- 15 Li F., Mao D. Network analysis of the relationship between stress coping mechanisms and performance in high school women's volleyball competitions. DOI 10.3389/fspor.2026.1701323 // Frontiers in Sports and Active Living. 2026. Vol. 8. P. 1701323. EDN: CVNBEX.
- 4 Stepanova N. A., Altani M. S., Chirkina A. A., Chirkin A. A. (2020), "Anthropometric and biochemical parameters of pubertal athletes", a monograph, Cheboksary, Sreda Publishing House, 112 p., DOI 10.31483/a-172, ISBN 978-5-907313-26-2.
- 5 Rossi C., Amato A., Alesi M. [et al.] (2024), "Hormonal and psychological influences on performance anxiety in adolescent female volleyball players: a multi-approach study", *PeerJ.*, Vol. 12, Art. e16617, DOI 10.7717/peerj.16617.
- 6 Kotik M. A. (1989), "Psychology and safety", 3rd ed., revised and enlarged, Tallinn, Valgus Publ. House, 448 p., ISBN 5-440-00484-X.
- 7 Mudrik A. V. (2017), "Participant observation as a method of psychological-pedagogical observation", *Vestnik PSTGU. Series IV: Pedagogy. Psychology*, Issue 47, pp. 109–115, DOI 10.15382/sturIV201747.109-116.
- 8 Katashinskikh V. S. (2017), "Methods of collecting social information", Yekaterinburg, Ural University Press, 124 p., ISBN 978-5-7996-2069-1.
- 9 Ruzavin G. M. (2012), "Methodology of scientific knowledge", Moscow, UNITY-DANA, 287 p., ISBN 978-5-238-00920-9.
- 10 Ilyin E. P. (2019), "Psychology of sport", 2nd ed., St. Petersburg, Piter, 351 p., Ser. "Masters of Psychology", ISBN 978-5-4460-0897-8.
- 11 Bondarevsky E. A. (2006), "Physical training of adolescents", Minsk, 172 p.
- 12 Sagova Z. A., Dontsov D. A. (2018), "Study of the emotional-personal sphere as a regulator of the functional state of young athletes", *National Psychological Journal*, No. 4 (32), pp. 96–108, DOI 10.11621/npj.2018.0409.
- 13 Karabanova O. A., Molchanova A. A. (2025), "Age-related psychological characteristics of the image of personal future in primary school, adolescent, and youth age in girls involved in sports", *Almanac of the Institute of Correctional Pedagogy*, No. 60, pp. 17–35.
- 14 Vyatkin B. A., Dorfman L. Ya. (2018), "Systemic integration of human individuality", Moscow, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 176 p., ISBN 978-5-9270-0370-9.
- 15 Li F., Mao D. (2026), "Network analysis of the relationship between stress coping mechanisms and performance in high school women's volleyball competitions", *Frontiers in Sports and Active Living*, Vol. 8, p. 1701323, DOI 10.3389/fspor.2026.1701323.

Информация об авторах: Морозов О.С., доцент кафедры психологии, SPIN-код: 1437-3061, ORCID: 0009-0008-8916-9174. Кулагина С.Ю., психолог, ORCID: 0009-0007-5864-844X.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 02.06.2026.

Принята к публикации 17.06.2026.