

## Формирование стрессоустойчивости школьников-спортсменов в рамках дополнительного образования детей

### The Formation of Stress Resistance Among Pupils-Sportsmen Within the Framework of Additional Education for Children

Получено: 20.04.2023 / Одобрено: 27.04.2023 / Опубликовано: 25.09.2023

#### Попов А.А.

Аспирант, научная специальность 37.06.01 «Психологические науки», ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (ПКУ)», Россия, 109004, г. Москва, Земляной Вал, д. 73

#### Юлина Г.Н.

Канд. пед. наук, доцент, декан факультета социально-гуманитарных технологий, ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (ПКУ)», Россия, 109004, г. Москва, Земляной Вал, д. 73, e-mail: galinaul@mail.ru

#### Popov A.A.

Postgraduate Student, scientific specialty 37.06.01 «Psychological Sciences», K.G. Razumovsky Moscow State University of Technologies and Management (the First Cossack University), 73, Zemlyanoy Val, Moscow, 109004, Russia,

#### Yulina G.N.

Candidate of Pedagogical Sciences, Dean of the Faculty of Social and Humanitarian Technologies, K.G. Razumovsky Moscow State University of Technologies and Management (the First Cossack University), 73, Zemlyanoy Val, Moscow, 109004, Russia, e-mail: galinaul@mail.ru

**Аннотация.** Современные условия развития профессиональных компетенций школьников в спортивной сфере характеризуются наличием стрессовых ситуаций, возникающих как в учебно-тренировочном, так и в соревновательном процессе. Актуальные вопросы, связанные с детским спортом, заключаются в минимизации эмоциональных переживаний и в выработке стрессоустойчивости школьников-спортсменов, так как состояние стресса лишает юного спортсмена способности мыслить, действовать и реагировать мгновенно, что очень важно в спорте. Переживания стресса могут привести не только к проявлению качеств слабого спортсмена, но и к различным психосоматическим состояниям. В предложенной статье рассматриваются вопросы стрессоустойчивости школьников-спортсменов в рамках дополнительного образования детей с целью выявления и уменьшения факторов крайних эмоциональных напряжений, постоянно присутствующих в спортивной сфере. Освещены различные труды известных психологов и педагогов в ключе психолого-педагогического сопровождения деятельности ребенка в спорте. Проведен эксперимент по выявлению уровня эмоционального напряжения школьников-спортсменов по методу Ю.Я. Киселева и представлены статистические данные результата исследования. Цель педагогического эксперимента заключалась в разработке методики адаптации к стрессовым ситуациям и ее применении на практике для формирования стрессоустойчивости юных спортсменов. Результаты эксперимента показали высокий уровень стрессоустойчивости у школьников-спортсменов, обучающихся в учреждениях дополнительного образования для детей-спортсменов по городу Москве, что говорит о целенаправленной работе в плане совершенствования профессиональной, психологической и педагогической компетентности тренеров; о предоставлении дифференцированного, системного подхода к формированию спортивного мастерства; о разработке соответствующих педагогических и психологических приемов формирования стрессоустойчивости у обучающихся. Проведенное исследование подчеркивает важность создания и развития в дополнительных учебных организациях условий для раскрытия потенциала личности школьников-спортсменов, для формирования среди растущего поколения здорового образа жизни, ценностных ориентаций, устойчивой эмоциональной стабильности и, наконец, повышения стрессоустойчивости детей-спортсменов.

**Abstract.** Modern conditions of the development of professional competences of pupils in the field of sports are characterized by the presence of stressful situations arising both in the training and competition process. The urgent issues related to children's sports are to minimize emotional experiences and to develop stress tolerance of school sportsmen, because the state of stress deprives the young athlete of the ability to think, act and react instantly, which is very important in sports. Experiencing stress can lead not only to the qualities of a weak sportsman, but also to various psychosomatic conditions. The proposed article deals with the issues of stress tolerance of school sportsmen in the framework of additional education for children, in order to identify and reduce the factors of extreme emotional stress, constantly present in the sphere of sports. Various works of famous psychologists and educators in the key of psychological and pedagogical support of the child's activity in sports are highlighted. An experiment on revealing the level of emotional tension of school sportsmen according to the method of Yu.Ya. Kiselev was carried out and statistical data of the research result are presented. The aim of the pedagogical experiment was to develop a method of adaptation to stressful situations and its application in practice for the formation of stress resistance of young sportsmen. The results of the experiment showed a high level of stress resistance among pupils-sportsmen studying in institutions of additional education for children- sportsmen in the city of Moscow, which indicates the purposeful work of the discussed organizations aimed at improving the professional psychological and pedagogical competence of coaches; to ensure a differentiated approach to the formation of sports skills of schoolchildren; on the development of appropriate pedagogical and psychological methods for the formation of pupils-sportsmen' stress resistance. The conducted research emphasizes the importance of creating and developing conditions in additional educational institutions for revealing the potential of the personality of pupils-sportsmen, for the formation of a healthy lifestyle among the growing generation, value orientations, sustainable emotional stability and, finally, increasing the stress resistance of pupils-sportsmen.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость школьников-спортсменов, учреждения дополнительного образования детей, профессиональная компетентность тренера.

**Keywords:** fstress-resistance of student-athletes, additional education institutions for children, professional competence of a coach.

## Введение

Геометрическая градация практически всех форм деятельности человека в современном мире ставит перед ним все новые вызовы; возрастают требования для достижения рекордов и в спортивной сфере. С ростом требований к общим и физическим показателям, профессиональным качествам юных спортсменов возрастает уровень способности противостояния различным стрессовым факторам.

Со спортом сопряжены высокие физические, умственные нагрузки и ответственность, которые не все взрослые спортсмены могут выдержать достойно, тем более они непросты для спортсменов школьного возраста.

Любое спортивное соревнование сопряжено также с огромной эмоциональной нагрузкой, которые могут вылиться в тяжелые стрессовые состояния, переходящие в депрессию в случае проигрыша или получения травмы.

Более того, юные спортсмены находятся в состоянии длительной тревоги и стресса до начала соревнований, что может повлиять на итоговый результат и тем самым поставить под сомнение качество подготовки и возможность достижения высоких спортивных результатов.

Длительное стрессовое состояние может, в свою очередь, повлиять на адаптационные возможности человека и психосоматические расстройства.

Психосоматические расстройства в детском и подростковом возрасте влияют на развитие личности, а психический статус оказывает обратимое влияние на здоровье. Большое влияние на возникновение психических и физических аномалий в молодом организме оказывают стрессовые состояния [7].

Актуальность вопросов формирования стрессоустойчивости школьников-спортсменов и профилактики чрезмерного психического напряжения в спортивной деятельности не теряет своей неоспоримости в силу ряда причин, таких как проблемы подростковой психологии, недостаточная налаженность системы психологической поддержки и сопровождения юных спортсменов с низким уровнем стрессоустойчивости. Очевидна необходимость системного подхода к изучению адаптационных ресурсов применительно к особенностям спортивной деятельности в школьном возрасте, требующей психологической устойчивости спортсменов.

Таким образом, актуальность предложенного исследования обусловлена необходимостью тщательного анализа влияния спорта на развивающийся организм и личностный рост школьников, всестороннего исследования как позитивных, так и негативных последствий занятий спортом обучающихся младшего и подросткового возраста.

Целью представленной исследовательской работы является анализ возможных способов, методик и подходов к формированию стрессоустойчивости школьников-спортсменов в рамках дополнительного образования. Основными задачами, отраженными в работе, являются: определение понятия «стресс» применительно к школьному возрасту; выявление особенностей формирования стрессоустойчивости школьников-спортсменов с учетом возрастных и индивидуальных психологических базисов; проведение анализа и диагностики уровня выработки стойкости и самообладания в рамках дополнительного образования детей.

## Обзор литературы

Понятие «стресс» впервые было введено канадским физиологом Гансом Селье. Общая разработка адаптационной модели Селье представлена точным биологическим изъяснением ответной реакции на стресс и приспособления к нему организма человека. В его трудах отмечается, что тело приспосабливается к внешним стрессорам по биологической схеме, пытаясь восстановить и поддерживать внутренний баланс. Стремясь поддерживать гомеостаз, организм использует гормональную реакцию, которая напрямую борется с источником стресса. Другое наблюдение, обнаруженное Селье, заключается в том, что реакция на стресс имеет свои пределы. Запас энергии для адаптации к стрессовой ситуации истощается, когда организм постоянно находится в состоянии стресса. Адаптационный резерв включает в себя определенные стадии, реакции организма на стресс:

- 1) стадия беспокойства;
- 2) стадия противоборства;
- 3) стадия измождения [17].

Проблемы профессиональной адаптивности обучающихся отражены в трудах отечественных ученых-педагогов и психологов. Эффективность данного процесса состоит из комплекса единой педа-

гогической стратегии и разработки мотивационной сферы для развития личностных и профессиональных качеств обучающихся [14].

Термин «стресс» имеет как минимум три общепринятых значения в современной научной литературе. Во-первых, понятие стресса можно определить как любой внешний раздражитель или ситуацию, вызывающую у человека негативные чувства или напряжение. Сегодня в этом смысле слово «стрессор» употребляется чаще. Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции и определять внутреннее психическое состояние возбуждения и напряжения. В-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на негативные раздражители.

Некоторые авторы рассматривают стресс через призму составных факторов; физиологических и психологических стрессоров. К физиологическим стрессорам они относят болезненные ощущения, воздействие холода, высокой температуры, физических перегрузок. Психологические стрессоры обозначены как угрозы и опасности, разочарования, личные переживания и различного рода претензии [8; 9].

Б.Х. Варданын определяет стрессоустойчивость как специфическое взаимодействие всех аспектов когнитивного функционирования, в том числе эмоциональных. Под стрессоустойчивостью он понимает черту личности, обеспечивающую гармоничную взаимосвязь всех сторон психической деятельности, возникающую в экстремальных эмоциональных состояниях и играющую регулирующую роль [2, с. 142].

Проблема стресса также является предметом исследования таких известных спортивных психологов, как Ю.Л. Ханин, Г.Д. Горбунов, В.А. Плахтиенко [5; 6; 13].

Ю.Л. Ханин предложил русскую версию «Шкалы ситуативной тревожности» Спилбергера для определения уровня ситуативной или реактивной тревожности. По данной версии, тревожность возникает как результат стрессовой ситуации, и эмоциональная реакция на ситуацию может быть изменчивой по времени воздействия и интенсивности.

Интересную трактовку «повышенной тревожности» людей предложил И.М. Файнгерберг. В своем труде он отмечает, что у эмоционально спокойных людей любая активность в условиях стресса вызывает своего рода аффективные состояния вследствие слишком высокой самовзыскательности. В результате меняется мотивация деятельности, и вместо активного поиска решения человек ориентируется

на качество своей деятельности, переоценивая значимость совершаемых ошибок или ответственности за них [12, с. 160].

Врачи-психологи Томас Холмс и Ричард Райх (или Холмс и Раге, США) предложили теорию «стрессовых событий», выраженную тем, что резкие перемены в жизни человека имеют тенденцию к порождению психологических сдвигов, которые могут привести к заболеваниям психосоматического характера. Также они разработали балловую шкалу градаций, в которой какие-либо резкие изменения в жизни просчитываются в баллах по уровню стресса [15]. Проблемы теоретико-методической характеристики физической и нравственной подготовки воспитанников спорта в рамках дополнительного образования широко обсуждаются в работах психологов, педагогов и спортсменов (В.А. Авраменко, В.Ю. Агеевиц, М.Я. Виленский и др.).

Кандидат педагогических наук А.В. Кокурин в своем труде «Педагогические условия формирования спортивного мастерства учащихся учреждений дополнительного образования» отмечает, что спортивные школы для детей и юношества функционируют как образовательное пространство, где дети могут проявить свою волю и характер, представить обществу свои достижения и спортивные навыки, реализовать самооценку через спортивную концепцию [16].

Анализ многочисленных научных работ в области психологии по формированию стрессоустойчивости юных спортсменов подтверждают значимость исследования физических и индивидуально-психологических причин и факторов, провоцирующих стресс у школьников-спортсменов, которые необходимо учитывать в тренировочном процессе.

В качестве основы эксперимента для оценки эмоционального состояния спортсмена и для выявления уровня стрессоустойчивости была использована методика Ю.Я. Киселева «Градусник» [18].

Данный метод чрезвычайно удобен в использовании, занимает мало времени и позволяет эффективно оценить состояние спортсмена перед стартом.

### Материалы и методы

Для исследования формирования стрессоустойчивости школьников-спортсменов в рамках дополнительного образования детей был использован ряд эмпирических методов, таких как оценка антропометрических данных, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, когнитивных и нейродинамических функций школьников-спортсменов. Был проведен теоретический

анализ и синтез, обобщение и систематизация био-медицинской, психолого-педагогической литературы. Также было проведено педагогическое наблюдение и эксперимент для проверки эффективности использования метода Ю.Я. Киселева «Градусник» в оценке эмоционального состояния и уровня стрессоустойчивости школьников-спортсменов. Методы описательной статистики, расчета центральных оценок для количественного и качественного анализа эмпирических данных и интерпретации результатов исследований были применены для оценки эмоционального уровня стрессоустойчивости школьников-спортсменов. Экспериментальная деятельность проходила на базе нескольких московских спортивных центров, занимающихся дополнительным образованием школьников-спортсменов.

### Результаты

Проведенные исследования по представляемой теме позволяют сделать вывод о том, что спортивные школы для детей и подростков в системе дополнительного образования функционируют как образовательное пространство, где дети имеют возможность проявить свою волю и характер через спорт, представить свои способности и спортивные достижения обществу, обрести чувство собственного достоинства. В связи с новыми социальными условиями и государственной политикой, уделяющей больше внимания формированию здорового образа жизни, воспитанию гражданина и достойного защитника Отечества, проводится комплексный пересмотр образовательного процесса с акцентом на незаменимость учреждений дополнительного образования спортивной направленности.

Педагогические условия формирования стрессоустойчивости школьников-спортсменов и спортивной подготовки обучающихся в дополнительных образовательных учреждениях включают систему воспитательных мероприятий, специальную подготовку педагогов, психологов и тренеров. Большое внимание уделяется развитию психолого-педагогического профессионального мастерства, организации досуга юных спортсменов, комплексу мероприятий и тренировок, направленных на повышение

психологической устойчивости к эмоциональным потрясениям и стрессовым ситуациям.

С целью определения уровня психоэмоционального состояния и для выявления уровня стрессоустойчивости школьников-спортсменов был применен экспресс-метод Ю.Я. Киселева «Градусник». Для эксперимента были привлечены более 100 юных спортсменов на базе московских спортивных центров, занимающихся дополнительным образованием детей. Каждому из участников предоставлялась анкета шкалы измерения от 1 до 10 по следующим показателям: 1) самочувствие; 2) настроение; 3) желание заниматься спортом; 4) удовлетворенность тренировочным процессом; 5) отношения с друзьями; 6) отношения с тренером; 7) спортивные ожидания (на данное соревнование); 8) готовность к соревнованиям. Результаты эксперимента — в табл. 1.

Для получения итоговой оценки теста Ю.Я. Киселев рекомендует ориентироваться на значения 7,5. Если все или большинство показателей состояния превышают 7,5, то диагностируется хороший уровень психоэмоционального состояния. При показателях 7,5 и выше спортсмены обычно осознают уровень подготовленности, достигнутый в ходе подготовки к соревнованиям. Действенность примененного метода доказана его практическим применением в различных видах спорта и для разного возраста, он позволяет сопоставлять данные школьников-спортсменов с 1-го по 11-й классы и в то же время является экспресс-методом диагностики, позволяющим в короткие сроки выявить уровень эмоционального состояния у спортсменов.

Как можно видеть из таблицы средних статистических данных, все участники эксперимента набрали высокие баллы, что говорит о том, что дополнительное образование по физической культуре и спортивной направленности является базовым уровнем подготовки юных спортсменов. Педагоги и психологи в учреждениях дополнительного образования серьезно нацелены на процессы воспитания сильной личности, способствуя повышению показателей физической подготовленности, стрессоустойчивости, формированию культуры здорового

Таблица 1

Экспресс-метод Ю.Я. Киселева «Градусник» для определения уровня психоэмоционального состояния и выявления уровня стрессоустойчивости школьников-спортсменов

Самочувствие	Настроение	Желание заниматься спортом	Удовлетворенность тренировочным процессом	Отношения с друзьями	Спортивные ожидания (на данное соревнование)	Готовность к соревнованиям	Отношения с тренером
8,2	6,8	9,1	7,8	8,4	6,9	8,3	7,8

образа жизни, развитию двигательной активности и мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

### Заключение

Резюмируя все вышесказанное, мы приходим к заключению, что в настоящее время спорт, будучи фактором социализации школьников-спортсменов, накладывает на них большой объём физических и эмоциональных нагрузок. В системе спортивных соревнований особое внимание уделяется личностно-мотивационным отношениям, в ходе которых создаются такие социальные ценности, как спортивная победа и престиж определенного сообщества людей. В спортивном соревновании каждый из спортсменов, каждая из команд отражает пожелания и надежды своей страны. Это, безусловно, накладывает на юного спортсмена повышенную ответственность за исход соревнования и становится еще одним источником эмоционального, психологического напряжения.

Основные образовательные условия совершенствования спортивных навыков детей, средства повышения их способностей и опыта представлены целым комплексом педагогической деятельности, нацеленные на совершенствование физических, нравственно-волевых, психологических и технико-тактических составляющих. Усовершенствование

профессиональной психолого-педагогической компетентности тренеров, сотрудничество психологов, педагогов и тренеров с семьей юного спортсмена, организация школьной и досуговой активности спортсменов, приводит к расширению возможностей для подготовки морально и физически сильной личности юного спортсмена.

Педагоги и психологи учреждений дополнительного образования рассматривают все аспекты для повышения стрессоустойчивости (выявление уровня стресса, внутренняя проработка основных ценностных ориентаций, прокачка волевого настроя, психотренинг). Тренеры перед соревнованием проводят установки в виде определенных телесных и поведенческих атрибутов для повышения уровня самооценки, самоконтроля обстоятельств и ситуаций, развития позитивных спортивных сценариев.

В целом результаты показывают, что процесс формирования стрессоустойчивости в рамках дополнительного образования детей с использованием методик выявления и приемов коррекции стрессовых ситуаций, позволяет школьникам-спортсменам активизировать свою деятельность на тренировках и соревнованиях различной степени сложности, повысить адаптационные способности юных спортсменов, разработать индивидуальные ценностные ориентации.

### Литература

1. *Аболин Л.М.* Психические механизмы аффективной толерантности человека [Текст] / Л.М. Аболин. — Казань: Изд-во КазГУ, 1987.
2. *Варданыан Б.Х.* Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости [Текст] / Б.Х. Варданыан // Категории, основания и методы психологии. Психические процессы. — М., 1983. — С. 542–543.
3. *Василюк Ф.Е.* Психология эмоционального переживания [Текст] / Ф.Е. Василюк. — М., 1984.
4. *Гиссен Л.Д.* Время стресса. Изучение и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных коллективах [Текст] / Л.Д. Гиссен. — М.: Физкультура и спорт, 1990.
5. *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта [Текст]: учеб. пособие / Г.Д. Горбунов. — М.: Советский спорт, 2014. — 328 с.
6. Плахтиенко В.А. Надежность в спорте [Текст] / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 176 с.
7. *Серых А.* Особенности детских психосоматических расстройств [Текст] / А. Серых, В. Басюк, А. Лифинцева // Развитие личности. — 2010. — № 3. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-detskih-psihsomaticheskikh-rasstroystv> (дата обращения: 15.04.2023).
8. Стресс и тревога в спорте [Текст] / Кн. 84 междунар. научных статей / Сост. А.А. Лалаян. — Ереван, 1977.
9. Стресс и тревога в спорте [Текст] / Международная антология научных статей; под ред. Ю.Л. Ханина. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. *Судаков К.В.* Системные механизмы эмоционального стресса [Текст] / К.В. Судаков. — М., 1981.
11. *Тарасов Е.А.* Как справиться со стрессом [Текст] / Е.А. Тарасов. — М.: Айрис-пресс, 2002.
12. *Фейнгерберг И.М.* Видеть — предвидеть — действовать. Психологические этюды [Текст] / И.М. Фейнгерберг. — М.: Знание, 1986. — 160 с.
13. *Ханин Ю.Л.* О наличии диагностики состояния личности в группе [Текст] / Ю.Л. Ханин // Теория и практика физической культуры. — 1977. — № 8.
14. *Юлина Г.Н.* Формирование профессиональной адаптивности обучающихся в учреждениях начального профессионального образования [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.Н. Юлина. — М., 2007.
15. <https://psycabi.net/testy/629-test-na-stressoustojchivost-metodika-opredeleniya-stressoustojchivosti-i-sotsialnoj-adaptatsii-kholmsa-i-rage> (дата обращения: 02.04.2023).
16. <https://www.dissercat.com/content/pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-sportivnogo-masterstva-uchashchikhsya-uchrezhdenii-do> (дата обращения: 09.04.2023).
17. <https://dnkom.ru/o-kompanii/stati/diagnostika-v-detalyakh/stadii-stressa> (дата обращения: 15.04.2023).
18. <http://www.newreferat.com/ref-32499-22.html> (дата обращения: 15.01.2023).

## References

1. Abolin L.M. Mental mechanisms of affective tolerance of a person. Kazan: Izd-vo KazGU, 1987 [Psikhicheskiye mekhanizmy affektivnoy tolerantnosti cheloveka]. (In Russian)
2. Vardanyan B.Kh. Mechanisms of regulation of emotional stability // Categories, substantiations and methods of psychology. Mental processes. M., 1983. S. 542–543 [Mekhanizmy regulyatsii emotsional'noy ustoychivosti // Kategorii, obosnovaniya i metody psikhologii. Psikhicheskiye protsessy]. (In Russian)
3. Vasilyuk F.E. Psychology of emotional experience. Moscow, 1984 [Psikhologiya emotsional'nogo perezhivaniya]. (In Russian)
4. Giessen L.D. Time of stress. Study and practical results of psychoprophylactic work in sports teams. Moscow: Physical culture and sport, 1990 [Vremya stressa. Izucheniye i prakticheskiye rezul'taty psikhoprofilakticheskoy raboty v sportivnykh kollektivakh]. (In Russian)
5. Gorbunov G.D. Psychopedagogy of sports: textbook. allowance. M.: Soviet sport, 2014. 328 p. [Psikhopedagogika sporta: ucheb. posobiye]. (In Russian).
6. Plakhtienko V.A. Reliability in sports M.: Fizkultura i sport, 1983. 176 p. [Nadezhnost' v sporte]. (In Russian)
7. Serykh A., Basyuk V., Lifintseva A. Peculiarities of children's psychosomatic disorders // Development of personality. 2010. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-detskikh-psihosomaticeskikh-rasstroystv> (date of access: 04/15/2023). (In Russian)
8. Stress and anxiety in sports / Book. 84 intl. scientific articles / Comp. A.A. Lalayan. Yerevan, 1977. [Stress i trevoga v sporte / Kn. 84 mezhdunar. nauchnykh statey / Sost. A.A. Lalayan. Yerevan, 1977.] (In Russian)
9. Stress and anxiety in sports / International anthology of scientific articles, ed. Yu.L. Khanin. Moscow: Physical culture and sport, 1983. [Stress i trevoga v sporte / Mezhdunarodnaya antologiya nauchnykh statey pod red. YU.L. Khanin]. (In Russian)
10. Sudakov K.V. Systemic mechanisms of emotional stress. Moscow, 1981 [Sistemnyye mekhanizmy emotsional'nogo stressa]. (In Russian).
11. Tarasov E.A. How to deal with stress. Moscow: Iris-press, 2002 [Kak spravit'sya so stressom. Moskva: Ayris-press, 2002]. (In Russian)
12. Feingerberg I.M. To see — to foresee — to act. Psychological studies. M: Znaniye, 1986. 160 p. [Videt' — prevedet' — deystvovat'. Psikhologicheskiye etyudy]. (In Russian)
13. Khanin Yu.L. On the presence of diagnostics of the state of personality in a group // Theory and practice of physical culture. 1977. No. 8. [O nalichii diagnostiki sostoyaniya lichnosti v gruppe // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury]. (In Russian)
14. Yulina G.N. Formation of professional adaptability of students in institutions of primary vocational education // Abstract of the dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences. Moscow, 2007 [Formirovaniye professional'noy adaptivnosti obuchayushchikhsya v uchrezhdeniyakh nachal'nogo professional'nogo obrazovaniya // Avtoreferat dissertatsii na soiskaniye uchenoy stepeni kandidata pedagogicheskikh nauk].
15. <https://psycabi.net/testy/629-test-na-stressoustojchivost-metodika-opredeleniya-stressoustojchivosti-i-sotsialnoj-adaptatsii-kholmsa-i-rage> (date of access: 04.02.2023).
16. <https://www.dissercat.com/content/pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-sportivnogo-masterstva-uchashchikhsya-uchrezhdenii-do> (date of access: 04/09/2023).
17. <https://dnkom.ru/o-kompanii/stati/diagnostika-v-detalyakh/stadii-stressa> (date of access 04.15.2023).
18. <http://www.newreferat.com/ref-32499-22.html> (date of access: 15.01.2023).