УДК 796.01:159.9

DOI: 10.36028/2308-8826-2026-14-2-76-83
EDN: GZKAYG

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СТРЕССА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

П.Б. Некрасов

Спортивный лагерь «Луч», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Актуальность исследования обусловлена необходимостью преодоления соревновательного стресса у юных спортсменов, его высокой распространенностью и деструктивным влиянием на результативность, физическое и психическое здоровье. Стрессовые состояния проявляются не только в период соревнований, но и в условиях интенсивных тренировочных сборов в спортивных лагерях, характеризующихся повышенными психоэмоциональными нагрузками. В статье анализируются проявления соревновательного стресса, его влияние на поведенческие и эмоциональные реакции юных спортсменов, а также формирование навыков его преодоления.

Целью исследования является изучение динамики стрессового состояния юных спортсменов в период прохождения интенсивных тренировочных сборов. Выборку исследования составили 100 подростков в возрасте от 14 до 18 лет, профессионально занимающихся различными видами спорта: боксом, спортивной борьбой, настольным теннисом, горнолыжным спортом. Исследование включало констатирующий и формирующий этапы, что позволило выявить качественные изменения в уровне стресса.

Методы исследования: психологическое тестирование, наблюдение, количественный и качественный анализ полученных данных по таким методикам, как «ТиД» и тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансон; для объективной оценки результатов исследования по результатам формирующего эксперимента была дана оценка уровня стрессоустойчивости представителей конкретных видов спорта, проходящих тренировочные сборы.

Результаты проведённого исследования и их обсуждение показывают динамику формирования навыков преодоления соревновательного стресса у атлетов при организации должной психолого-педагогической подготовки, данные могут быть использованы спортивными психологами и тренерами для разработки целевых профилактических и коррекционных программ в условиях учебно-тренировочных сборов, в том числе реализуемых в спортивных и спортивно-оздоровительных лагерях.

Заключение. Для формирования навыков преодоления стресса в спортивных лагерях рекомендуется оптимизировать режим дня и тренировок, внедряя разгрузочные упражнения, позволять спортсменам делать осознанный выбор упражнений и организовать теоретическое обучение. Важно обеспечить психологическое сопровождение через тренинги и аутогенную тренировку для развития навыков саморегуляции, а также проводить ролевые игры для атлетов.

Ключевые слова: юные спортсмены, соревновательный стресс, спортивная психология, спортивный лагерь, стресс, адаптация, тренировочный процесс.

FORMATION OF COMPETITIVE STRESS OVERCOMING SKILLS IN YOUNG ATHLETES DURING TRAINING CAMPS

P.B. Nekrasov, e-mail: pashka2006a@rambler.ru, ORCID: 0009-0007-8027-267X
Luch Sports Camp, Saint Petersburg, Russia

Abstract

The relevance of the study is due to the need to overcome competitive stress in young athletes due to its high prevalence and destructive effect on performance, physical and mental health. Stressful conditions manifest themselves not only during the competition period, but also in conditions of intensive training camps in sports camps, characterized by increased psycho-emotional stress. The article analyzes the manifestations of competitive stress, its impact on the behavioral and emotional reactions of young athletes, as well as the formation of skills to overcome it.

The aim of the study is to study the dynamics of the stress state of young athletes during intensive training camps. The study sample consisted of 100 adolescents aged 14 to 18 years, professionally engaged in various sports: boxing, wrestling, table tennis, skiing. In the course of the study, the ascertaining and formative stages of the study were carried out, which made it possible to identify qualitative changes in stress levels.
Research methods: psychological testing, observation, quantitative and qualitative analysis of the data obtained using such methods as "TiD" and the self-assessment test of stress resistance by S. Cohen and G. Willanson, as well as for an objective assessment of the results of the study, based on the results of the formative experiment, an assessment of the level of stress resistance of representatives of specific sports undergoing training camps was given.
The results of the study and their discussion show the dynamics of the formation of skills for overcoming competitive stress in athletes, while organizing proper psychological and pedagogical training, can be used by sports psychologists and coaches to develop targeted preventive and correctional programs in the context of training camps, including those implemented in sports and recreation camps.
In order to develop stress management skills in sports camps, it is recommended to optimize the daily routine and training by introducing unloading exercises, allowing athletes to make an informed choice of exercises and organize theoretical training. It is important to provide psychological support through trainings and autogenic training to develop self-regulation skills, as well as to conduct role-playing games for athletes.
Keywords: Young athletes, competitive stress, sports psychology, sports camp, stress, adaptation, training process.

ВВЕДЕНИЕ

В XXI веке стресс становится повсеместным явлением, охватывающим все сферы человеческой жизнедеятельности, включая спорт высших достижений и детско-юношеский спорт. Соревновательный стресс рассматривается как комплексное физическое и психологическое напряжение, возникающее у атлетов в процессе постоянного взаимодействия со специфической конкурентной спортивной средой [2]. Спортивная среда, являющаяся совокупностью условий и возможностью занятий физической культурой и спортом, создается в том числе в специализированных детских учреждениях оздоровления, отдыха и физического развития – в спортивных лагерях. Спортивный лагерь представляет собой учреждение дополнительного образования и досуга, в программу которого входит прохождение интенсивных тренировочных сборов и оздоровление ребенка, профессионально занимающегося одним или несколькими видами спорта [12]. В условиях спортивного лагеря стресс приобретает дополнительные характеристики: к собственно соревновательному стрессу добавляется субъективно воспринимаемый стресс, обусловленный переменой обстановки и социальными факторами [5]. Стрессовые состояния человека зачастую требуют квалифицированного вмешательства педагога-психолога или спортивного психолога для обеспечения успешной адаптации юных спортсменов к меняющимся условиям спортивной и досуговой деятельности. Адаптация представляет собой перестройку психики индивида под воздействием объективных факторов окружающей среды, а также способность человека приспосабливаться к различным требованиям среды без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой, в условиях которой он оказался [7]. В рамках данного исследования под юными спортсменами понимаются подростки в возрасте от 14 до 18 лет, систематически занимающиеся определенным видом спорта. Пребывание в условиях лагеря требует от них эффективной психологической адаптации. Успешная адаптация подразумевает способность индивида приспосабливаться к новым требованиям без внутреннего дискомфорта и конфликтных ситуаций [13].

Цель исследования – изучение динамики стрессового состояния юных спортсменов в период прохождения интенсивных тренировочных сборов в условиях спортивного лагеря, и оценка эффективности разработанной программы работы со стрессом в спортивном лагере.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью оптимизации психологической подготовки и разработки программы коррекции соревновательного стресса на базе Санкт-Петербургского спортивного лагеря «Луч» было проведено исследование, направленное на выявление и анализ специфических психологических особенностей соревновательного стресса у юных спортсменов, проходящих тренировочные сборы в условиях спортивного лагеря. Участие в выборке приняли 100 юных

спортсменов, занимающихся различными видами спорта: боксом, теннисом, горными лыжами, спортивной (вольной) борьбой. Основу исследования составили такие методы, как социальная диагностика, наблюдение, психолого-педагогическое наблюдение и анализ полученных данных.

Под стрессом понимается состояние человека, характеризующееся комплексом неспецифических защитных реакций на физическом, психологическом и поведенческом уровнях в ответ на воздействие экстремальных патогенных раздражителей [9]. В спортивной среде специфической формой данного состояния выступает соревновательный стресс, который проявляется в процессе спортивной подготовки, в периоды интенсивных тренировочных нагрузок, а также в условиях деятельности спортивного лагеря, при этом возникновение стресса может провоцировать и быт спортсмена, включая обучение в образовательных организациях и способы проведения досуга. Процесс преодоления соревновательного стресса должен выстраиваться в строгой последовательности, учитывающей особенности физического и психического развития юных спортсменов. Данная структура включает три ключевых этапа: предсоревновательную подготовку, непосредственную соревновательную деятельность и послесоревновательный восстановительный период [6]. Отсутствие системной психолого-педагогической работы с эмоциональным состоянием юных спортсменов повышает социальные риски, связанные с возникновением дезадаптивного и девиантного поведения в сфере физической культуры и спорта. Дезадпатвиное поведение – процесс взаимодействия личности со средой, имеющий форму поступков или реакций, обусловленных индивидуальными особенностями субъекта и выражающихся в совершении негативных поступков [11]. Девиатное поведение – поведение, в котором индивид отклоняется от норм, одобряемых обществом [3]. При этом у юных спортсменов зачастую внешняя оценка переваливает внутреннюю мотивацию, что зависит от одобрения со стороны наставников, тренеров, родителей, общества. Зачастую акцент смещается на результат, а не на процесс, что увеличивает тревожность и уменьшает объем концентрации на процесс развития физической подготовки. Нередко возникает чувство тревожности и страха, когда юные спортсмены думают, что могут за проигрыш в соревнованиях быть исключены из команды или подвергнуты критике за неудачу. Смещаемый акцент на развитие физических качеств нередко приводит к тому, что спортсмены боятся обращаться за специализированной помощью, а в состоянии эмоциональной тревожности могут совершать ошибки и не суметь с ними справиться, что приводит к зацикливанию на ошибках и совершению других, вызывая эффект «домино». Нередко юные спортсмены неадекватно оценивают риск, в результате чего они либо переоценивают, либо недооценивают свои действия, что влечет за собой новые риски. К особенностям соревновательного стресса также можно отнести физиологические и гормональные факторы, подростковый период, специфику лагерной среды и ряд других причин. Так или иначе для юных спортсменов соревновательный стресс представляет собой двойное давление, т.е. как внутреннее, так и внешнее, в связи с чем соревновательный стресс в спортивном лагере требует работы с ним для профилактики асоциальных явлений как в спорте, так и в молодёжной среде. При отсутствии работы со стрессовыми факторам среди юных спортсменов возможны также различные нарушения, связанные с проявлением соревновательного стресса [4]. Таким образом, психологическая работа с соревновательным стрессом должна проводиться среди юных спортсменов в период их деятельности, включая тренировочные процессы в условиях спортивного лагеря.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Санкт-Петербургский спортивный лагерь «Луч» ежегодно принимает спортсменов для организации и прохождения тренировочных сборов. В период летней оздоровительной кампании 2025 года для анализа специфических психологических особенностей соревновательного стресса юных спортсменов программа включала организацию исследования, сбор статистических данных, работу со стрессовыми факторами, интерпретацию результатов контрольной группы исследования. Количественный анализ юных спортсменов, принявших участие в исследовании, отражен в таблице 1.

Таблица 1 – Количество юных спортсменов, принявших участие в исследовании
Table 1 - Number of young athletes who participated in the study

Вид спорта Type of sport	Количество спортсменов Number of athletes Average	Средний возраст спортсменов Average age of athletes
Бокс Sport Box	30	18
Настольный теннис Table tennis	23	14
Горные лыжи Skiing	24	17
Спортивная борьба freestyle wrestling	23	16,5

Программа работы со стрессом включала в себя социальную диагностику, индивидуальные и групповые консультации психолога, психологические тренинги и игры, развивающие мероприятия. В план учебно-воспитательной работы были включены техники саморегуляции: дыхательная гимнастика, идеомоторные тренировки. Подобные упражнения помогают спортсменам обучаться воспроизведению успешного выполнения элементов через мышление, что снижает страх перед неудачей. Для юных спортсменов проводись дебаты и профилактические беседы, которые являются важным инструментом в решении конфликтов, которые в спортивной среде нередки как среди детско-юношеского спорта, так и спорта высших достижений. Конфликт – ситуация, в которой две или более стороны имеют противоречивые интересы, цели или взгляды, что может привести к напряжённости, соперничеству или борьбе между ними [1]. Спортивный конфликт – это столкновение спортсменов с тренерами, другими спортсменами, организациями, обладающими противоположно направленными мнениями, интересами, целями и позициями [10]. Спортивные конфликты, как и любые другие конфликты, могут нести за собой и негативные, и позитивные последствия, при этом, как правило, такие конфликты имеют отрицательные последствия, особенно те, которые вызваны стрессом. Мероприятия, проводимые в рамках программы в спортивном лагере «Луч», включали в себя в том числе работу с конфликтом и медиацией через ролевые игры и проведение дебатов, а также через методы профилактической беседы с психологом. Игровые мероприятия, в том числе ролевые игры и тренинги, являются формой не только организации досуга, но и психологической разгрузки, что помогает переключить внимание и разгрузить центральную нервную систему, а также создать поддерживающую атмосферу, а не конкурентоспособную среду. Таким образом работа с соревновательным стрессом в спортивной лагере «Луч» включала в себя как пассивную, так и активную работу юных спортсменов.

В процессе исследования были проведены формирующий и констатирующий этапы диагностики уровня стресса. Юные спортсмены были диагностированы по методике «ТиД»[14] и Тесту на Самооценку стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона[15]. Также было организовано невключенное наблюдение за юными спортсменами. Интерпретация по методике «Тид» приведена в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты социальной диагностики по методике «ТиД» перед проведением исследования
Table 2 - The results of social diagnostics using the "Anxiety and depression" method, before the start of the study

Психическое состояние Mental state	Сумма коэффициента The sum of the coefficient	Количество спортсменов Number of athletes
Хорошее Good	<+1,28	24
Напряженность, тревожность Tension, anxiety	>-1,28	13
Неопределенное Indefinite	от –1,28 до +1,28	59
Пограничное Borderline disorder	от –5,6 до –1,28.	4

При этом во время диагностики было выявлено, что у большинства юных спортсменов (19 человек), имеющих хорошее психическое состояние, есть опыт прохождения тренировочных сборов в спортивном лагере. А у группы имеющих пограничное состояние имеется опыт нахождения в трудной жизненной ситуации, так как данные спортсмены либо имеют одного родителя, либо воспитываются в многодетных семьях. Трудная жизненная ситуация – обстоятельства, которые ухудшают условия жизнедеятельности гражданина, и последствия, которые он не может преодолеть самостоятельно [8]. Результаты, полученные в Тесте на самооценку стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона, отражены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты Теста С. Коухена и Г. Виллиансона на самооценку стрессоустойчивости
Table 3 - Results of the Self-assessment Test of stress tolerance by S. Cohen and G. Willanson

Уровень стрессоустойчивости Stress tolerance level	Количество баллов Number of points	Количество спортсменов Number of athletes
Отлично Great	0,5	18
Хорошо Well (good)	6,8	15
Удовлетворительно Satisfactory	14,2	63
Плохо Bad	24,2	3
Очень плохо Very bad	34,2	1

Согласно полученным результатам, большинство юных спортсменов, испытывают удовлетворительные состояния самооценки стрессоустойчивости. При этом в процессе наблюдения и заполнения анкет у части группы испытуемых наблюдались раздражение, агрессия, тревожные состояния, что зачастую связано с такими явлениями, как режим дня, отдаленность от дома, интенсивный тренировочный процесс и иные условия пребывания в спортивном лагере. Далее был проведен констатирующий этап по указанным выше методикам диагностики соревновательного стресса. Средние статистические значения по обеим методикам приведены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты констатирующего этапа оценки уровня соревновательного стресса
Table 4 - Results of the ascertaining stage of assessing the level of competitive stress

Оценка стрессоустойчивости/психического состояния Assessment of stress tolerance/mental state	Number of athletes
Отличное Excellent	44
Хорошее Good	38
Удовлетворительное Satisfactory	16
Пограничное/неудовлетворительное Borderline/unsatisfactory	1

Таким образом, можно сделать вывод, что программа работы с соревновательным стрессом в спортивном лагере эффективно влияет на психологическое состояние спортсменов, при этом, несмотря на рост уровня стрессоустойчивости, в стадии пограничного состояния остался одни молодой спортсмен, семья которого находится в трудной жизненной ситуации.

При анализе результатов проведенного исследования в контексте конкретных видов спорта представляется возможным сформулировать выводы, отражающие динамику оценки стрессоустойчивости юных атлетов. Количественные и качественные показатели данной динамики по результатам формирующего этапа эксперимента наглядно представлены на рисунке, так как отражают специфику адаптационных возможностей респондентов в зависимости от их спортивной специализации. Выявленные закономерности подчеркивают

необходимость дифференцированного подхода к психологической подготовке в условиях учебно-тренировочных сборов, учитывающего характер соревновательной нагрузки и индивидуально-типологические особенности спортсменов, занимающихся конкретными видами спорта.

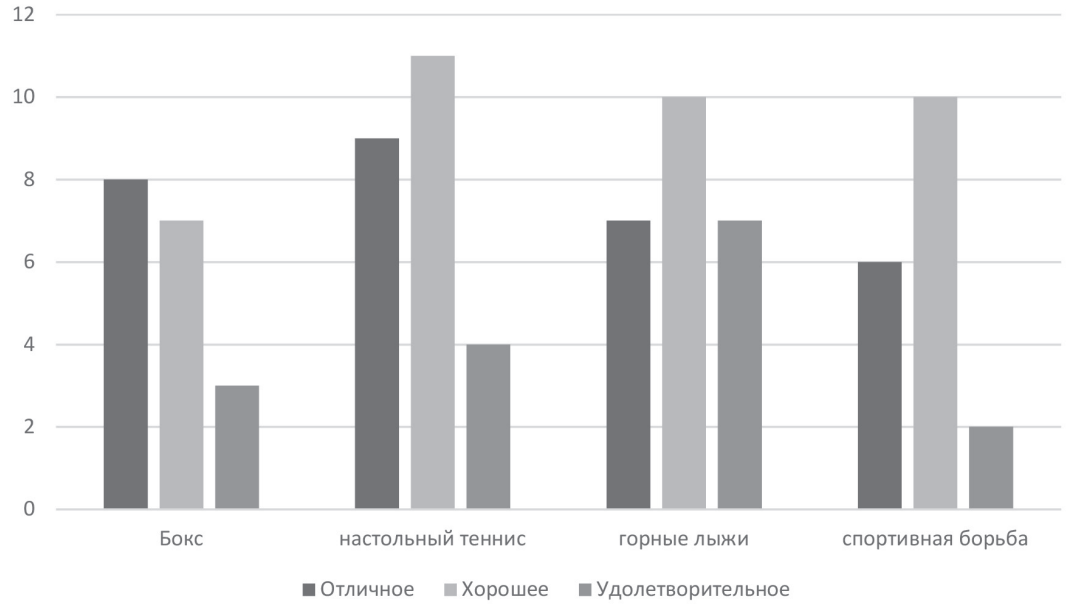

Рисунок – Результаты констатирующего этапа оценки уровня соревновательного стресса по конкретным видам спорта
Figure - Results of the ascertaining stage of assessing the level of competitive stress in specific sports

На основании исследования, проведенного в спортивном лагере «Луч», можно привести следующие рекомендации для работы со стрессом в условиях спортивного лагеря. Необходимо оптимизировать режим дня, режим тренировок и делать разгрузочные упражнения через техники медиации, релаксации или дыхательную гимнастику. Тренировочный процесс должен включать как инвариативную, так и вариативную части, что позволит юным спортсменам выбирать упражнения, которые им больше нравятся, и при этом данный выбор будет для них являться осознанным. Кроме активной физической нагрузки необходимо теоретическое обучение, которое является как разгружающим моментом в общефизической подготовке, так и необходимостью развития мыслительного процесса. Психологическое сопровождение должно быть направлено на снижение эмоционального напряжения через тренинги и техники аутогенной тренировки. Обучение приемам саморегуляции позволяет спортсменам самостоятельно справляться со стрессом в условиях соревновательного давления. Ролевые игры и дебаты позволяют произвести психологическую разгрузку, организовать досуг, поддерживать мотивацию и создавать дружескую атмосферу, несмотря на наличие представителей различных видов спорта в одном спортивном лагере. При этом при наличии признаков дезадаптивного, девиатного поведения, агрессии и иных негативных явлений необходима социальная диагностика с участием психолога, которая поможет выявить причину стресса, отклоняющего поведения и при необходимости составить план коррекционной работы. При всем вышесказанном желательно проводить регулярное анкетирование юных спортсменов и их семей, проводить беседы и опросы с целью выявления симптомов соревновательного стресса и успешно обеспечивать прохождение тренировочных сборов с целью сохранения как психологического, так и физического здоровья юных спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Соревновательный стресс среди юных спортсменов в условиях спортивного лагеря имеет уникальную специфику, обусловленную сочетанием интенсивных нагрузок и условиями пребывания в лагере, где проходят интенсивные тренировочные сборы представители различных видов спорта. Проведенное исследование подтверждает, что успех преодоления психологического напряжения зависит как от системного подхода к организации среды, так и от личностных качеств юных спортсменов, а также ситуаций, в которых

они пребывают вне спортивного лагеря, так как пребывание в трудных жизненных ситуациях является детерминантом, который полностью или частично блокирует психическое и физическое развитие юных спортсменов. Важным фактором снижения уровня соревновательного стресса выступает интеграция методов саморегуляции и психологической поддержки в ежедневный тренировочный процесс. Создание благоприятного климата внутри команды и лагеря, в том числе через организацию досуга, делает акцент как на личностном росте, так и на итоговом результате, что позволяет трансформировать деструктивное волнение в конструктивное предстартовое состояние. Спортивный лагерь, при наличии квалифицированных специалистов и создании соответствующей социальной инфраструктуры, может стать идеальной площадкой для формирования стрессоустойчивости среди подростков, профессионально занимающихся определенными видами спорта. Своевременная диагностика и применение эффективных психолого-педагогических мер помогают юным спортсменам не только достигать высоких спортивных показателей, но и сохранять психологическое здоровье, что является не только фундаментом их долголетия в детско-юношеском спорте, но и социальным трамплином в спорт высших достижений.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Afolaranmi A. O. Interplay between Conflict Resolution and ChatGPT: A Review of Selected Literature // The Pastoral Counsellors: Journal of Nigerian Association of Pastoral Counsellors. 2024. Т. 3, № 1. С. 266-276.
2. Bin W. Competition Stress // The ECPH Encyclopedia of Psychology. Singapore: Springer Nature Singapore, 2025. С. 279.
3. Goode E. Deviant behavior. New York: Routledge, 2022. 456 p.
4. Merkle J. A. et al. Site fidelity as a maladaptive behavior in the Anthropocene // Frontiers in Ecology and the Environment. 2022. Т. 20, № 3. С. 187-194.
5. Muthuselvi R. et al. Achievement Motivation and Perceived Stress Among Competitive Exam Aspirants // International Journal of Indian Psychology. 2025. Т. 13, № 2.
6. Алиев И. И. Физиология стрессовых ситуаций в соревновательной деятельности // Архивариус. 2021. Т. 7, № 5 (59). С. 7-10.
7. Гаевская Л.Г. Смыслообразование в процессе адаптации к трудной жизненной ситуации // Baikal Research Journal. 2022. Т. 13, № 4. DOI 10.17150/2411-6262.2022.13(4).10.
8. Гиматудинова А.Р. Трудные жизненные ситуации и их связь с жизненным потенциалом // Молодой ученый. 2025. № 24 (575). С. 565-569.
9. Джелиева З. Т., Быдтаева Э. Л., Зураева А. М. Психология стресса : учебно-методическое пособие. Владикавказ: ИП Цопанова А. Ю., 2024. 60 с.
10. Корягина Н. А. Спортивные войны и конфликты: причины и последствия // Архонт. 2021. № 3 (24). С. 102-106.
11. Масляев Н. С. Теоретический анализ феномена дезадаптивного поведения молодежи // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2020. № 1 (1). С. 31-35.
12. Некрасов П.Б., Сафронычев С.И. Психолого-педагогическое сопровождение как инструмент социализации в условиях интенсивного тренировочного процесса // Сборник статей и тезисов докладов X Всероссийской научно-практической конференции памяти почетного работника сферы молодежной политики Российской Федерации В.А. Канаяна (12-13 февраля 2026 г.). СПб.: СПб ГБУ «ГЦСППАЯМ «КОНТАКТ», 2026. С. 264-267.
13. Овчаренко Л. Ю. Проблемы успешности социально-психологической адаптации подростков в современной среде // Системная психология и социология. 2015. № 1 (13). С. 44-56.
14. Щербакова Ю.П. Развитие стрессоустойчивости спортсмена : методические рекомендации по вопросам развития стрессоустойчивости спортсменов различных возрастных групп / Ю.П. Щербакова, инструктор-методист ГУ ДО «ЗКЦФКиС». 2022. 30 с. (С. 13-15).
15. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. — СПб. : Питер, 2006. – 256 с.

REFERENCES:

1. Aliev, I.I. Fiziologiya stressovykh situatsiy v sorevnovatel'noy deyatel'nosti [Physiology of stress situations in competitive activity]. Arkhivarius. 2021. Vol. 7, No. 5 (59). P. 7-10.
2. Dzhelieva, Z.T., Bydtaeva, E.L., & Zuraeva, A.M. Psikhologiya stressa: uchebno-metodicheskoe posobie [Psychology of Stress: A teaching and methodological manual]. Vladikavkaz: IP Tshopanova A.Yu., 2024. 60 p.
3. Gaevskaya, L.G. Smysloobrazovanie v protsesse adaptatsii k trudnoy zhiznennoy situatsii [Sense-formation in the process of adaptation to a difficult life situation]. Baikal Research Journal. 2022. Vol. 13, No. 4. DOI: 10.17150/2411-6262.2022.13(4).10.
4. Gimatdinova, A.R. Trudnye zhiznennye situatsii i ikh svyaz' s zhiznennym potentsialom [Difficult life situations and their relationship with life potential]. Molodoy uchenyy. 2025. No. 24 (575). P. 565-569.
5. Koryagina, N.A. Sportivnye voyny i konflikty: prichiny i posledstviya [Sports wars and conflicts: causes and consequences]. Arkhont. 2021. No. 3 (24). P. 102-106.
6. Maslyaev, N.S. Teoreticheskiy analiz fenomena dezadaptivnogo povedeniya molodezhi [Theoretical analysis of the phenomenon of maladaptive behavior of youth]. Aktual'nye problemy pedagogiki i psikhologii. 2020. No. 1 (1). P. 31-35.

7. Nekrasov, P.B., & Safronychev, S.I. Psikhologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie kak instrument sotsializatsii v usloviyakh intensivnogo treningovogo protsessa [Psycho-pedagogical support as a tool for socialization in conditions of intensive training process]. In: Sbornik statey i tezisov dokladov X Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii pamyati pochyotnogo rabotnika sfery molodezhnoy politiki Rossiyskoy Federatsii V.A. Kanayana (12-13 fevralya 2026 g.). St. Petersburg: SPb GBU "GTsSPPYaM "KONTAKT", 2026. P. 264-267.
8. Ovcharenko, L.Yu. Problemy uspeshnosti sotsial'no-psikhologicheskoy adaptatsii podrostkov v sovremennoy srede [Problems of successful socio-psychological adaptation of adolescents in the modern environment]. Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya. 2015. No. 1 (13). P. 44-56.
9. Shcherbakova, Yu.P. Razvitie stressoustoychivosti sportsmena: Metodicheskie rekomendatsii po voprosam razvitiya stressoustoychivosti sportsmenov razlichnykh vozrastnykh grupp [Development of athlete stress resistance: Methodological recommendations...]. 2022. 30 p. (P. 13-15).
10. Shcherbatykh, Yu.V. Psikhologiya stressa i metody korrektsii [Psychology of stress and correction methods]. St. Petersburg: Piter, 2006. 256 p.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ:

Некрасов Павел Борисович – заместитель директора по учебно-воспитательной работе; спортивный лагерь «Луч»; 197729, Санкт-Петербург, Курортный район, г. Зеленогорск п. Серово, ул. Лесная д.9 лит.А; e-mail: pashka2006a@rambler.ru; ORCID 0009-0007-8027-267X

• Поступила в редакцию 17 февраля 2026 г.
• Принята к публикации 10 апреля 2026 г.

• Submitted to the editorial board on February 17, 2026
• Accepted for publication April 10, 2026

Раскрытие информации о конфликте интересов / Disclosure of conflicts of interest
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов / The author declare no conflict of interest

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Некрасов, П.Б. Формирование навыков преодоления соревновательного стресса у юных спортсменов в условиях учебно-тренировочных сборов/ П.Б. Некрасов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2026. – Т. 14, № 2 – С. 76-83. DOI: 10.36028/2308-8826-2026-14-2-76-83

FOR CITATION

Nekrasov P.B. Formation of competitive stress overcoming skills in young athletes during training camps. Science and sport: current trends., 2026, vol. 14, no. 2. – pp. 76-83. DOI: 10.36028/2308-8826-2026-14-2-76-83