

Сатторов Миршод Эркинович
Азиатский международный университет,
доцент кафедры физической культуры,
(PhD) по психологическим наукам

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И МЕЖЛИЧНОСТНОЙ СИНХРОНИЗАЦИИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация. В статье рассматриваются психологические механизмы развития эмоциональной саморегуляции и межличностной синхронизации у юных спортсменов в условиях систематического тренировочного процесса. Цель работы состояла в интеграции современных данных о стратегиях регуляции эмоций, качестве отношений «тренер–спортсмен», психологической безопасности, мотивационном климате и межличностной координации. Использован аналитико-обзорный дизайн, ориентированный на публикации по спортивной психологии 2010–2026 гг., с приоритетом метааналитических и эмпирических работ последних лет. Результаты показывают, что адаптивная эмоциональная регуляция эффективнее формируется в среде, где спортсмен имеет возможность безопасно выражать переживания, получать поддерживающую обратную связь и соотносить индивидуальные цели с командными задачами. По данным метаанализа 2026 г., мотивационный климат связан с положительными результатами молодежного спорта на уровне $r=0,31$, причем наиболее сильная связь выявлена с мотивационно-когнитивными показателями ($r=0,42$). Метаанализ mindfulness-интервенций показал умеренно высокий эффект на эмоциональную регуляцию спортсменов (Hedges' $g=0,81$). Предложена восьминедельная модель интеграции эмоционально-регуляционных и синхронизационных микропрактик в обычное тренировочное занятие.

Ключевые слова: эмоциональная саморегуляция, юные спортсмены, межличностная синхронизация, тренер–спортсмен, психологическая безопасность, мотивационный климат, командная координация.

DEVELOPING EMOTIONAL SELF-REGULATION AND INTERPERSONAL SYNCHRONY IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG ATHLETES

Annotation. The article examines psychological mechanisms underlying the development of emotional self-regulation and interpersonal synchrony in young athletes. An analytical review design was used to integrate recent evidence on emotion regulation, coach-athlete relationships, psychological safety, motivational climate, and interpersonal coordination. Contemporary meta-analytic evidence indicates that motivational climate is moderately associated with positive youth sport outcomes ($r=0.31$), with stronger effects for motivational and cognitive outcomes ($r=0.42$). A 2026 meta-analysis of mindfulness interventions found a significant effect on athletes' emotion regulation (Hedges' $g=0.81$). An eight-week applied model is proposed for integrating brief self-regulation, feedback, communication, and team-synchrony practices into regular training sessions. The model emphasizes psychologically safe communication, rapid emotional reset, autonomy-supportive coaching, shared goals, and coordinated action.

Keywords: emotion regulation, young athletes, interpersonal synchrony, coach-athlete relationship, psychological safety, motivational climate, team coordination.

Введение. Современная подготовка юных спортсменов представляет собой сложную систему, в которой физическая, техническая и тактическая компоненты постоянно

взаимодействуют с эмоциональными и социально-психологическими процессами. В подростковом возрасте это взаимодействие особенно выражено: спортсмен одновременно осваивает спортивную технику, формирует представление о себе, учится справляться с оценкой значимых взрослых и сверстников, переживает конкуренцию и необходимость сохранять устойчивость в ситуации ошибок. Поэтому результативность тренировки зависит не только от объема нагрузки, но и от того, насколько спортсмен способен управлять эмоциональным возбуждением и включаться в согласованное взаимодействие с тренером и командой.

Эмоциональная саморегуляция понимается как совокупность процессов, посредством которых человек изменяет интенсивность, продолжительность, выражение и субъективное переживание эмоций. В спорте данная способность приобретает функциональный характер: тревога, раздражение, разочарование или чрезмерное возбуждение могут нарушать внимание и принятие решения, тогда как их своевременная регуляция помогает сохранить рабочее состояние. Продольное исследование юных футболистов показало взаимосвязь когнитивной оценки ситуации, эмоциональных состояний и используемых регуляционных стратегий на протяжении соревновательного сезона [1]. Адаптивные стратегии были связаны с оценкой ситуации как вызова и более благоприятными эмоциями, тогда как менее адаптивные стратегии чаще сопровождали восприятие угрозы и потери.

В то же время спортивная деятельность редко является исключительно индивидуальным эмоциональным процессом. Даже в индивидуальных видах спорта спортсмен включен во взаимодействие с тренером, партнерами, соперниками и родителями. В командных видах эмоциональное состояние одного участника способно изменять коммуникацию и поведение остальных. Исследования межличностной регуляции эмоций показывают, что спортсмены не только регулируют собственные эмоции, но и сознательно воздействуют на эмоциональное состояние партнеров, стремясь поддержать общую задачу [2, 3]. Отсюда возникает необходимость рассматривать эмоциональную саморегуляцию совместно с межличностной синхронизацией.

Под межличностной синхронизацией в настоящей работе понимается динамическое согласование внимания, эмоциональных сигналов, временных параметров действий и представлений о совместной задаче. Данное понятие близко к категории *interpersonal coordination*, которая в исследованиях командных видов спорта рассматривается как важнейший механизм эффективной совместной деятельности [4]. Синхронизация не означает одинаковость реакций всех спортсменов. Она предполагает согласование индивидуальных действий вокруг общей цели при сохранении функциональных различий между членами команды.

Актуальность проблемы усиливается данными последних метааналитических исследований. В метаанализе Gu и Cheng, включившем 177 исследований и 334 независимых размера эффекта, установлена умеренная положительная связь мотивационного климата с результатами молодежного спорта ($r=0,31$; 95% ДИ 0,28–0,34). Наиболее выраженной она была для мотивации и когнитивных показателей ($r=0,42$), затем для эмоционального благополучия и вовлеченности, а наиболее слабой — для отдаленных показателей результативности и здоровья ($r=0,19$) [5]. Это позволяет предположить, что психологический климат воздействует на спортивный результат не напрямую, а через внутренние состояния и поведенческую включенность спортсмена.

Цель статьи — систематизировать психологические механизмы развития эмоциональной саморегуляции и межличностной синхронизации у юных спортсменов и предложить прикладную модель их интеграции в тренировочный процесс. Задачи исследования включали: анализ современных данных о регуляции эмоций в спорте; определение роли отношений «тренер–спортсмен» и психологической безопасности; выявление механизмов межличностной координации; систематизацию доказательных микропрактик, пригодных для регулярной тренировки.

Материалы и методы. Исследование выполнено в формате аналитического обзора с элементами концептуального синтеза. Поисково-аналитическая стратегия была

ориентирована на публикации по спортивной психологии, эмоциональной регуляции, взаимоотношениям тренера и спортсмена, психологической безопасности, мотивационному климату, mindfulness-интервенциям и межличностной координации. В основу анализа включены работы 2010–2026 гг.; приоритет отдавался метаанализам, систематическим обзорам, продольным исследованиям и оригинальным исследованиям подростковых и молодежных выборок.

Критериями содержательного включения являлись: 1) спортивная или физкультурная выборка; 2) наличие показателей эмоций, эмоциональной регуляции, вовлеченности, психологической безопасности, отношений «тренер–спортсмен» или межличностной координации; 3) достаточная методическая прозрачность исследования; 4) возможность интерпретировать результаты в контексте тренировочного процесса. Работы, посвященные исключительно клиническим состояниям без спортивного контекста, а также публикации, не содержащие данных о психологических механизмах тренировки, не рассматривались в качестве основных источников.

Для синтеза использовались методы содержательного анализа, сравнительного сопоставления, группировки результатов по механизмам и концептуального моделирования. Количественные показатели (коэффициенты корреляции, стандартизированные эффекты, параметры регрессионных и структурных моделей) приводились только в тех случаях, когда они были опубликованы в первичных исследованиях или метаанализах. Собственные экспериментальные данные в статье не моделировались, что позволяет избежать подмены реальных результатов искусственно сформированными статистическими значениями.

Таблица 1. Основные психологические компоненты изучаемой системы

Компонент	Содержание	Проявление в тренировке	Ожидаемый эффект
Эмоциональная саморегуляция	Осознание и изменение интенсивности эмоций	Быстрое восстановление после ошибки, контроль возбуждения	Стабильность внимания и поведения
Межличностная регуляция	Воздействие на эмоции партнера через поддержку и коммуникацию	Подбадривание, успокоение, конструктивная обратная связь	Снижение эмоциональной дезорганизации
Психологическая безопасность	Возможность говорить об ошибках и трудностях без унижения	Спортсмен задает вопросы, признает усталость и ошибки	Открытость и доверие
Межличностная синхронизация	Согласование внимания, времени и модели общей задачи	Своевременное взаимодействие и взаимное прогнозирование	Повышение качества координации
Автономно-поддерживающий климат	Ориентация на развитие, выбор и компетентность	Объяснение смысла задания, участие спортсмена в постановке целей	Рост внутренней мотивации

Примечание к таблице 1. Компоненты представлены как взаимосвязанная система. Эмоциональная регуляция создает индивидуальную основу устойчивости, психологическая безопасность облегчает открытую коммуникацию, а межличностная синхронизация переводит индивидуальную устойчивость в согласованную совместную деятельность.

Результаты. Анализ литературы позволил выделить четыре взаимодополняющих механизма, определяющих развитие эмоциональной саморегуляции и межличностной синхронизации у юных спортсменов: 1) индивидуальная регуляция эмоционального возбуждения; 2) качество отношений «тренер–спортсмен»; 3) психологически безопасный и мотивационно поддерживающий климат; 4) совместная координация действий и эмоциональных сигналов.

Первый механизм связан с освоением адаптивных способов управления состоянием. Наиболее перспективными в прикладном отношении являются когнитивная переоценка ситуации, управление вниманием, дыхательные техники, краткая самовербализация и навыки осознанности. Метаанализ Li, Lu и Fang 2026 г., включивший семь контролируемых исследований и 273 спортсмена, показал статистически значимый эффект mindfulness-интервенций на эмоциональную регуляцию: Hedges' $g=0,81$, 95% ДИ 0,51–1,11, $p<0,0001$ [6]. Авторы одновременно подчеркивают ограниченность доказательной базы из-за небольшого количества исследований, поэтому данный эффект следует рассматривать как обнадеживающий, но требующий дальнейшего подтверждения.

Второй механизм — отношения «тренер–спортсмен». У подростков тренер одновременно выполняет функции инструктора, оценщика и значимого взрослого, поэтому эмоциональный эффект его поведения существенно выше обычной технической инструкции. В исследовании Luo и соавт. (2025), проведенном на 128 баскетболистах 16–18 лет, качество отношений «тренер–спортсмен» положительно коррелировало с вовлеченностью в тренировку ($r=0,52$; $p<0,001$) и улучшением навыка броска ($r=0,38$; $p<0,001$). После контроля пола и соревновательного опыта отношение с тренером оставалось значимым предиктором вовлеченности ($\beta=0,48$; $p<0,001$) и улучшения навыка ($\beta=0,31$; $p=0,002$). Вовлеченность частично опосредовала связь между отношениями и прогрессом навыка, объясняя 46% общего эффекта [7].

Третий механизм связан с психологической безопасностью. Исследование Şenel и соавт. на выборке 295 спортсменов командных видов показало, что поддерживающее и контролирующее поведение тренера, а также качество отношений с тренером предсказывают психологическую безопасность в команде [8]. Более ранняя работа с 379 спортсменами также продемонстрировала, что открытость и способность конструктивно управлять конфликтом связаны с психологической безопасностью, которая, в свою очередь, способствует доверию, уважению и сотрудничеству в отношениях «тренер–спортсмен» [9]. Это особенно важно для подростков: боязнь унижения после ошибки приводит к сокрытию трудностей и снижению инициативы, тогда как безопасная среда делает ошибку источником обратной связи.

Четвертый механизм — межличностная координация. В интерактивных видах спорта согласованность возникает благодаря сочетанию общих ментальных моделей, восприятия возможностей действия в текущей ситуации и способности спортсменов оперативно конструировать решение в неоднозначных эпизодах [4]. Таким образом, синхронизация формируется не только многократным повторением комбинаций, но и общей системой понимания: игрок должен распознавать намерения партнеров, темп эпизода и доступные варианты совместного действия.

Таблица 2. Количественные результаты ключевых исследований, включенных в аналитический синтез

Источник	Выборка / дизайн	Основной показатель	Интерпретация
Gu & Cheng, 2026 [5]	177 исследований; 334 эффекта	Общий $r=0,31$; мотивация/когниции $r=0,42$; результативность/здоровье $r=0,19$	Психологический климат сильнее воздействует на внутренние процессы, чем непосредственно на результат

Li et al., 2026 [6]	7 исследований; n=273	Hedges' $g=0,81$; 95% ДИ 0,51–1,11	Mindfulness- практики перспективны для развития эмоциональной регуляции
Luo et al., 2025 [7]	128 баскетболистов, 16–18 лет	CAR–вовлеченность $r=0,52$; CAR–навык $r=0,38$	Качество отношений с тренером связано с вовлеченностью и развитием навыка
Şenel et al., 2025 [8]	295 спортсменов командных видов	SEM: поведение тренера и CAR предсказывают психологическую безопасность	Безопасность является социально формируемой характеристикой среды
Tamminen et al., 2021 [3]	Соревновательные спортсмены	Адаптивная саморегуляция положительно связана с достижением целей	Эффект межличностной регуляции зависит от собственной способности спортсмена регулировать эмоции

Примечание к таблице 2. CAR — coach–athlete relationship, качество отношений «тренер–спортсмен»; SEM — моделирование структурными уравнениями. В таблице представлены только опубликованные авторами количественные показатели.

Сопоставление данных показывает иерархический характер влияния тренировочной среды. Наиболее непосредственные эффекты наблюдаются на уровне мотивации, когнитивной оценки и эмоционального состояния. Далее изменения проявляются во вовлеченности и поведенческой устойчивости, и лишь затем — в спортивной результативности. Следовательно, краткосрочная оценка психологической программы исключительно по спортивному результату может недооценивать ее реальный эффект.

Отдельный результат анализа связан с тем, что эмоциональная саморегуляция и межличностная синхронизация не должны противопоставляться. Саморегуляция обеспечивает спортсмену способность не «передавать» партнеру неконтролируемое раздражение или тревогу, а межличностная регуляция позволяет использовать коммуникацию как ресурс стабилизации. В исследованиях командных спортсменов показано, что участники сознательно регулируют собственные эмоции «ради команды» и одновременно пытаются изменить эмоциональное состояние партнеров [2]. Поэтому тренировка психологической устойчивости должна включать как индивидуальные, так и диадические и групповые элементы.

Таблица 3. Восьминедельная модель развития эмоциональной саморегуляции и межличностной синхронизации

Неделя	Цель	Микропрактика	Время	Критерий прогресса
1	Психологическая безопасность	Совместное формулирование правил обратной связи и отношения к ошибке	15–20 мин	Снижение избегания вопросов и обсуждения ошибок

2	Осознание состояния	Шкала состояния 1–10 до и после занятия + краткое называние эмоции	3–5 мин	Точность самооценки состояния
3	Быстрый reset	Дыхание – ключевая фраза – перевод внимания на следующее действие	3–5 мин	Сокращение времени восстановления после ошибки
4	Когнитивная переоценка	Перевод формулировки «угроза» в «задача/вызов»	5–7 мин	Снижение катастрофизации
5	Диадическая регуляция	Парная обратная связь: наблюдение – факт – поддержка – решение	10 мин	Рост качества конструктивной коммуникации
6	Общая модель задачи	Краткое командное обсуждение сигналов и вариантов действий	10–15 мин	Более точное взаимное прогнозирование
7	Синхронизация под давлением	Игровые задания с дефицитом времени и обязательными сигналами	15–20 мин	Сохранение коммуникации при стрессе
8	Интеграция	Рефлексия, индивидуальная карта саморегуляции и командные договоренности	20 мин	Перенос навыков в соревнование

Примечание к таблице 3. Модель предполагает не отдельный психологический курс, а включение коротких психорегуляционных блоков в обычную тренировку. Временные параметры могут адаптироваться к виду спорта и возрасту спортсменов.

Обсуждение. Полученные результаты подтверждают необходимость рассматривать психологическую подготовку юных спортсменов как процесс, встроенный в повседневное взаимодействие, а не как эпизодическую работу только перед соревнованиями. Наиболее устойчивый эффект вероятен тогда, когда эмоциональные навыки закрепляются непосредственно в ситуациях ошибки, усталости, конкуренции и группового взаимодействия. Именно в этих условиях спортсмен учится связывать внутреннее состояние с конкретным поведенческим выбором.

С практической точки зрения ключевая роль принадлежит тренеру. Поддерживающий стиль не означает отказа от требований или снижения дисциплины. Его отличие от контролирующего стиля состоит в способе предъявления требований: цель задания объясняется, ошибка анализируется без унижения, а спортсмен получает понятную информацию о том, что именно следует изменить. Метааналитические данные о мотивационном климате показывают, что автономно-поддерживающий и ориентированный на мастерство климат связан с более благоприятными результатами, чем среда, в которой доминирует социальное сравнение и ориентация на превосходство [5].

Важным аспектом является различие регуляции и подавления эмоций. Для юного спортсмена задача не должна формулироваться как необходимость «не чувствовать страх» или «не показывать волнение». Более продуктивен подход, при котором эмоция распознается, ее функциональный смысл оценивается, а затем выбирается стратегия действия. Чрезмерное подавление может внешне создавать впечатление дисциплины, но не обязательно повышает устойчивость. Спортивная версия Emotion Regulation Questionnaire

показала применимость оценки таких стратегий, как когнитивная переоценка и экспрессивное подавление в спортивных выборах [10].

Межличностная синхронизация также требует осторожной интерпретации. Ее нельзя сводить к эмоциональному «заражению». В эффективной команде один спортсмен может оставаться спокойным именно для того, чтобы стабилизировать более возбужденного партнера. Поэтому функциональная синхронизация иногда выражается не в одинаковых эмоциях, а в взаимодополняющих состояниях и действиях. Исследования межличностной регуляции показывают, что спортсмены используют различные стратегии в зависимости от собственных эмоций, целей и состояния партнеров [2, 3].

Для молодежного спорта особенно важен баланс между общими командными нормами и индивидуальными различиями. Темп эмоционального восстановления, чувствительность к публичной критике, потребность в поддержке и предпочтительная форма обратной связи могут заметно различаться. Следовательно, единая командная практика должна сочетаться с индивидуальными «профилями восстановления»: одному спортсмену полезна короткая вербальная инструкция, другому — несколько секунд тишины и дыхательный reset, третьему — поддерживающий контакт с тренером.

Ограничением настоящей работы является аналитический характер исследования и отсутствие собственной экспериментальной выборки. Кроме того, исследования эмоциональной регуляции и межличностной синхронизации используют разные теоретические модели и измерительные инструменты, что затрудняет прямое сопоставление эффектов. Перспективным направлением является проведение контролируемого исследования предложенной восьминедельной модели на юных спортсменах с оценкой до и после вмешательства. В качестве зависимых переменных целесообразно использовать эмоциональную регуляцию, психологическую безопасность, качество отношений «тренер–спортсмен», вовлеченность и спортивно-специфический показатель выполнения.

Таблица 4. Рекомендуемые показатели оценки эффективности программы

Блок	Что измеряется	Возможный инструмент/метод	Периодичность
Эмоциональная регуляция	Переоценка, подавление, управление состоянием	ERQ / спортивная адаптация; краткая шкала состояния	До, после; экспресс-мониторинг еженедельно
Отношения тренер–спортсмен	Близость, приверженность, комплементарность, ориентация	CART-Q	До и после программы
Психологическая безопасность	Свобода говорить об ошибках и сложностях	Шкалы psychological safety + интервью	До, середина, после
Вовлеченность	Энергия, концентрация, настойчивость	Опросник вовлеченности + посещаемость	Каждые 2–4 недели
Межличностная синхронизация	Согласованность решений и временных действий	Структурированное наблюдение, видеоанализ	Еженедельно
Спортивный результат	Технический/тактический показатель конкретного вида спорта	Стандартизированный спортивный тест	До и после

Примечание к таблице 4. Для научного исследования желательно сочетать самоотчетные методики с поведенческими данными и объективным спортивным тестом. Это снижает

риск того, что эффект программы будет отражать только субъективную оценку спортсменов.

В практической работе программу целесообразно реализовывать по принципу постепенного усложнения. На начальном этапе тренер формирует общий язык описания состояния: спортсмен учится различать усталость, тревогу, раздражение, чрезмерное возбуждение и оптимальную мобилизацию. На следующем этапе к самонаблюдению добавляются конкретные действия: дыхательный reset, короткая инструкция самому себе, переключение внимания и переоценка ошибки. Только после освоения этих элементов целесообразно переносить их в парные и командные задания, где состояние одного спортсмена должно учитываться другими участниками взаимодействия.

Особое значение имеет способ обратной связи. После ошибки предпочтительна короткая последовательность: факт — функциональная причина — корректирующее действие — возвращение к следующему эпизоду. Длительное эмоциональное обсуждение непосредственно во время высокоинтенсивной работы может фиксировать внимание на неудаче. Более подробный анализ эффективнее переносить на паузу или завершение тренировочного блока. При этом положительная обратная связь должна относиться не только к результату, но и к качеству саморегуляции: например, к быстрому восстановлению после ошибки, сохранению коммуникации под давлением и поддержке партнера.

Для индивидуальных видов спорта межличностная синхронизация также сохраняет значение. Здесь основная диада формируется между спортсменом и тренером: важны согласованность предсоревновательного ритуала, понятность вербальных сигналов, совпадение представлений о допустимом уровне риска и единая интерпретация промежуточного результата. В командных видах к этому добавляется горизонтальная синхронизация между партнерами. Следовательно, одна и та же программа может адаптироваться за счет изменения доли индивидуальных, диадических и групповых упражнений.

С методической точки зрения оценку эффективности рекомендуется проводить минимум в двух временных точках, а при возможности — дополнить промежуточным измерением. Это позволяет отличить кратковременный эмоциональный эффект от устойчивого изменения навыка. Если психологические показатели улучшаются раньше спортивного результата, такое расхождение не следует интерпретировать как отсутствие эффективности: метааналитические данные указывают на последовательный переход от внутренних психологических изменений к вовлеченности и лишь затем к отдаленным результатам деятельности [5].

Заключение. Эмоциональная саморегуляция и межличностная синхронизация являются взаимодополняющими ресурсами психологической подготовки юных спортсменов. Первая обеспечивает способность распознавать и изменять собственное эмоциональное состояние, вторая — согласовывать внимание, коммуникацию и действия с тренером и партнерами. Их развитие особенно эффективно в условиях психологической безопасности и мотивационного климата, ориентированного на мастерство, автономию и личный прогресс.

Современные данные подтверждают, что тренировочная среда сильнее связана с внутренними психологическими процессами спортсмена, чем непосредственно со спортивным результатом. Поэтому логика воздействия должна рассматриваться как последовательность: поддерживающая среда → более адаптивная оценка и эмоциональная регуляция → вовлеченность и устойчивое поведение → спортивный прогресс. Качество отношений «тренер–спортсмен» выступает одним из ключевых каналов этого воздействия.

Предложенная восьминедельная модель может использоваться как практическая основа для включения кратких психорегуляционных процедур в тренировочный процесс. Ее преимущество состоит в минимальном вмешательстве в основную спортивную работу: большинство практик занимает 3–15 минут и может быть встроено в разминку, обсуждение задания, паузы после ошибок или итоговую рефлекссию. Следующим этапом должна стать эмпирическая проверка модели на различных видах спорта и возрастных группах с

252 использованием контролируемого дизайна и стандартизированных психологических и спортивных показателей.

Список литературы

1. Campo M., Mellalieu S., Ferrand C., Martinet G., Rosnet E. Longitudinal emotional process among adolescent soccer players in intensive training centre // *Journal of Sports Sciences*. 2020. Vol. 38, No. 11–12. P. 1368–1379. DOI: 10.1080/02640414.2019.1662538.
2. Tamminen K.A., Crocker P.R.E. “I control my own emotions for the sake of the team”: Emotional self-regulation and interpersonal emotion regulation among female high-performance curlers // *Psychology of Sport and Exercise*. 2013. Vol. 14, No. 5. P. 737–747. DOI: 10.1016/j.psychsport.2013.05.002.
3. Tamminen K.A., Kim J., Danyluck C., McEwen C.E., Wagstaff C.R.D., Wolf S.A. The effect of self- and interpersonal emotion regulation on athletes’ anxiety and goal achievement in competition // *Psychology of Sport and Exercise*. 2021. Vol. 57. 102034. DOI: 10.1016/j.psychsport.2021.102034.
4. Steiner S., Macquet A.-C., Seiler R. An integrative perspective on interpersonal coordination in interactive team sports // *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8. 1440. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.01440.
5. Gu Y., Cheng L. A systematic review and meta-analysis of motivational climate and youth sport outcomes: examining a hierarchical effects model // *Frontiers in Psychology*. 2026. Vol. 16. 1716745. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1716745.
6. Li J., Lu J., Fang D. The impact of mindfulness intervention on emotion regulation in athletes: a meta-analysis // *Frontiers in Psychology*. 2026. Vol. 17. 1875000. DOI: 10.3389/fpsyg.2026.1875000.
7. Luo Y., Li S., Cao Y., Luo Z. The predictive role of coach–athlete relationship quality in training engagement and skill development among adolescent basketball players // *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. 1648082. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1648082.
8. Şenel E., Jowett S., Adiloğulları İ., Kerr-Cumbo R. Investigating the impact of coach behaviours and coach-athlete relationships on psychological safety // *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2025. Vol. 23, No. 7. P. 1051–1065. DOI: 10.1080/1612197X.2024.2369717.
9. Jowett S., Andrade do Nascimento-Júnior J.R., Zhao C., Gosai J. Creating the conditions for psychological safety and its impact on quality coach-athlete relationships // *Psychology of Sport and Exercise*. 2023. Vol. 65. 102363. DOI: 10.1016/j.psychsport.2022.102363.
10. Uphill M.A., Lane A.M., Jones M.V. Emotion Regulation Questionnaire for use with athletes // *Psychology of Sport and Exercise*. 2012. Vol. 13, No. 6. P. 761–770. DOI: 10.1016/j.psychsport.2012.05.001.
11. Chung K., Cabral M., Ntoumanis N., Vazou S. A systematic scoping review of peer motivational climate in youth sports and physical activity: a bi-decennial update // *Frontiers in Psychology*. 2026. Vol. 17. 1635666. DOI: 10.3389/fpsyg.2026.1635666.
12. Moll T., Jordet G., Pepping G.-J. Emotional contagion in soccer penalty shootouts: celebration of individual success is associated with ultimate team success // *Journal of Sports Sciences*. 2010. Vol. 28, No. 9. P. 983–992. DOI: 10.1080/02640414.2010.484068.