

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2026, Том 14, № 4 / 2026, Vol. 14, Iss. 4 <https://mir-nauki.com/issue-4-2026.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/42PSMN426.pdf>

DOI: 10.15862/42PSMN426 (<https://doi.org/10.15862/42PSMN426>)

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Медведева, И. А. Специфика эмоциональной сферы подростков-спортсменов в зависимости от типа спортивного взаимодействия / И. А. Медведева, А. О. Байкова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2026. — Т. 14. — № 4. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/42PSMN426.pdf>. DOI: 10.15862/42PSMN426.

For citation:

Medvedeva I.A., Baikova A.O. Specifics of the emotional sphere of adolescent athletes depending on the type of sports interaction. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2026;14(4): 42PSMN426. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/42PSMN426.pdf>. DOI: 10.15862/42PSMN426 (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.9

Медведева Ирина Александровна

ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», Пенза, Россия

Доцент

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: iamedvedeva@inbox.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0536-2604>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=680141

WoS: <https://www.webofscience.com/wos/author/rid/B-8554-2015>

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57224224018>

Байкова Анастасия Олеговна

ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», Пенза, Россия

Педагогический институт имени В. Г. Белинского

E-mail: nastya-9b@mail.ru

Специфика эмоциональной сферы подростков-спортсменов в зависимости от типа спортивного взаимодействия

Аннотация. В статье раскрывается проблема, связанная с установлением различий в показателях эмоциональной сферы подростков, занимающихся разными видами спорта.

Профессионализация спортивной деятельности, свойственная школам Олимпийского резерва, формирует особую среду эмоционального развития юных спортсменов. Ежедневные интенсивные тренировки, участие в соревнованиях различного уровня, необходимость соблюдения строгого режима — все это влияет на развитие эмоциональной сферы подростка. При этом различные виды спорта предъявляют к эмоциональной сфере спортсменов качественно отличающиеся требования.

Практика спортивной подготовки в училищах олимпийского резерва остро нуждается в научно обоснованных рекомендациях, позволяющих тренерам и спортивным психологам дифференцированно подходить к психологическому сопровождению юных спортсменов с учётом специфики спортивного взаимодействия.

В результате исследования были выявлены различия в эмоциональной сфере подростков, занимающихся разными видами спорта, которые проявляются в показателях психоэмоционального состояния, эмоциональной направленности и типах эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды.

На основе полученных данных был сделан вывод о том, что наиболее выраженные различия в эмоциональной сфере подростков-спортсменов обнаруживаются не между индивидуальными и командными видами (по большинству параметров они схожи), а при сравнении смешанных видов с остальными. Смешанные виды спорта имеют более эмоционально нагруженный контекст деятельности: их отличает сниженное психоэмоциональное состояние, пониженная агрессивность, повышенная ригидность и большая доля рефрактерного типа реагирования.

Данные, полученные в результате проведенного исследования, могут быть использованы для дифференцированного психологического сопровождения юных спортсменов. Знание того, какие именно эмоциональные трудности наиболее характерны для представителей командных, индивидуальных и смешанных видов, позволит целенаправленно строить профилактическую и коррекционную работу, снижая риск предстартовых эмоциональных срывов и эмоционального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональная сфера; подростковый возраст; виды спорта, типы спортивного взаимодействия; психоэмоциональное состояние; эмоциональная направленность; тип эмоциональных реакций

Введение

Подростковый возраст общепризнано является одним из наиболее сложных периодов развития. На этом этапе онтогенеза формируются и динамично развиваются устойчивые характеристики личности, в том числе относящиеся к эмоциональной сфере [1, с. 23–31; 2, с. 112–119]. В период подростничества закладывается иерархия эмоциональных ценностей, выделяются свойственные каждому индивиду типы эмоционального реагирования, фрустрационный профиль личности, показатели стресстолерантности, уровень личностной тревожности, агрессивности и т. п. Повышенная чувствительность к внешним воздействиям и оценкам, эмоциональная нестабильность, свойственные этому периоду развития, делают подростка эмоционально уязвимым, но, при этом, создают предпосылки для развития способов и форм эмоциональной регуляции. Особое значение для развития эмоциональной сферы подростка приобретает та деятельность, в которую он включён, которой он отводит значительное время.

Следует отметить, что в этом возрасте ещё не достигли полной зрелости регуляторные механизмы психики. На фоне высокой активности лимбической системы, отвечающей за аффективное реагирование, префронтальная кора, обеспечивающая произвольный контроль, развита недостаточно. Такой психофизиологический дисбаланс создаёт как риски, так и возможности развития. Уязвимая к стрессовым воздействиям психика подростка одновременно активно подстраивается к внешним воздействиям, и именно в этот период закладываются основные паттерны эмоциональной регуляции, определяющие устойчивость к нагрузкам в будущем.

Занятия спортом в условиях ранней профессионализации являются одним из мощных факторов, определяющих направление и содержание эмоционального развития [3, с. 131–135; 4, с. 250–254]. Постоянные интенсивные тренировки, соблюдение строгого режима, участие в соревнованиях разного уровня, переживание предстартовой готовности и результатов состязаний — все это влияет на развитие эмоциональной сферы подростка, создавая особую среду, способную как обогащать, так и истощать не только психофизические, но и эмоциональные ресурсы юных спортсменов. В работах таких исследователей, как А. Ц. Пуни, Б. А. Вяткина, Е. П. Ильина показано, что спортивная деятельность, с одной стороны, положительно влияет на формирование навыков саморегуляции, волевых качеств и, в целом, на развитие эмоциональной устойчивости, с другой стороны, она содержит в себе риски хронического стресса и эмоционального выгорания [3, с. 131–135; 4, с. 250–254; 5, с. 58–62].

Вместе с тем спортивная деятельность не является гомогенной: различные виды спорта предъявляют качественно разные требования к эмоциональной сфере спортсмена. Согласно классификации Т. Т. Джамгарова, виды спорта различаются по уровню и характеру межличностного взаимодействия¹ [6, с. 170–174]. Командные виды спорта, такие как футбол или хоккей, предполагают постоянное взаимодействие с партнёрами, высокую роль коммуникативных переживаний и феноменов эмоционального заражения [7, с. 107–118]. Индивидуальные виды спорта требуют автономной саморегуляции, личной ответственности за результат и опоры на внутренние ресурсы. Смешанные (парные и парно-групповые) виды спорта занимают промежуточное положение, совмещая персональную ответственность с необходимостью координации действий и эмоциональных состояний с партнёром. Теоретический анализ показывает, что тип спортивного взаимодействия может избирательно влиять на профили эмоциональной направленности (по Б. И. Додонову) [8, с. 119–123], типы эмоционального реагирования на стимулы среды (по В. В. Бойко)², а также на выраженность устойчивых психических состояний.

Несмотря на наличие развёрнутых теоретических представлений о влиянии спорта на личность, сравнительных эмпирических исследований, посвящённых комплексному анализу эмоциональной сферы подростков в зависимости от типа спортивного взаимодействия, выполнено недостаточно. Большинство работ фокусируется на отдельных эмоциональных параметрах либо на одной спортивной специализации, оставляя без внимания специфику смешанных видов [9, с. 101–113; 10, с. 3–5]. Между тем практика спортивной подготовки нуждается в научно обоснованных рекомендациях, позволяющих тренерам и спортивным психологам дифференцированно подходить к психологическому сопровождению юных спортсменов с учётом специфики их вида спорта.

Таким образом, актуальность проведенного исследования определяется, во-первых, высокой значимостью подросткового возраста для становления эмоциональной сферы, во-вторых, противоречием между признанием спортивной деятельности как мощного средового фактора и недостатком сравнительных данных о её влиянии в зависимости от типа взаимодействия, в-третьих, запросом практики на разработку рекомендаций по оптимизации психоэмоционального состояния юных спортсменов.

Организация исследования

Целью эмпирического исследования выступило выявление и описание различий в показателях психоэмоционального состояния, эмоциональной направленности, устойчивых психических состояниях и типах эмоционального реагирования у подростков, занимающихся командными, смешанными и индивидуальными видами спорта.

Эмпирическое исследование проводилось на базе ГАОУ ПО «Училище олимпийского резерва Пензенской области». Выборку исследования составили 52 учащихся в возрасте от 14 до 17 лет, имеющих профессиональную спортивную подготовку. На основе классификации Т. Т. Джамгарова по типу соревновательного взаимодействия были сформированы три группы: 1-я группа — командные виды спорта (футбол, хоккей); 2-я группа — смешанные (парные и парно-групповые) виды спорта (художественная гимнастика, прыжки в воду); 3-я группа —

¹ Бабушкин Г. Д. Психология физического воспитания и спорта: учебник для бакалавров / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — EDN UXLGYN. — Саратов, 2023. — 316 с. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50273853> (дата обращения: 10.06.2026).

² Бабушкин Г. Д. Спортивная психология: учебник / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин, В. А. Сальников, Е. А. Науменко, Г. Д. Бабушкина. — EDN WUBQYR. — Саратов, 2021. — 428 с. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45703531> (дата обращения: 11.07.2026).

индивидуальные виды спорта (плавание, спортивные единоборства). Обследование проводилось в период, свободный от соревнований, участие было добровольным.

В ходе эмпирического исследования были применены следующие методики: «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В. А. Доскина и соавторов [11, с. 26–37]; методика самооценки психических состояний Г. Айзенка³ [12, с. 41–43]; методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды В. В. Бойко [13, с. 22–23]; тест-анкета «Эмоциональная направленность» Б. И. Додонова [14, с. 73–83]. Статистическая обработка данных проводилась с помощью U-критерия Манна-Уитни⁴ [15, с. 220–223].

Результаты эмпирического исследования и их обсуждение

По результатам исследования было выявлено следующее. Анализ средних значений по методике САН показал, что во всех трёх группах преобладают высокие показатели психоэмоционального состояния. У подростков, занимающихся командными видами спорта, показатели самочувствия составили 91 %, активности — 83 %, настроения — 70 %. В группе представителей смешанных видов спорта показатели распределились более равномерно: самочувствие и активность — по 74 %, настроение — 79 %. В группе спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, зафиксированы наиболее высокие и сбалансированные значения: самочувствие — 90 %, активность — 82 %, настроение — 89 %.

Применение U-критерия Манна-Уитни позволило установить, что группа смешанных видов спорта статистически значимо отличается от групп командных и индивидуальных видов по всем трём шкалам ($p \leq 0,01$). Самочувствие у них ниже ($U_{\text{см.}} = 43$ и $U_{\text{инд.}} = 45$ соответственно), активность также ниже ($U_{\text{см.}} = 72$ и $U_{\text{инд.}} = 68$), а настроение, с одной стороны, выше, чем в командных видах ($U_{\text{см.}} = 38$), но ниже, чем в индивидуальных ($U_{\text{инд.}} = 68$). Между группами представителей командных и индивидуальных видов спорта значимых различий не обнаружено.

Полученные данные согласуются с представлениями о том, что смешанные виды спорта, совмещающие персональную ответственность с необходимостью постоянной координации действий с партнёром, предъявляют повышенные требования к функциональному состоянию и являются более эмоционально затратными [3, с. 131–135; 6]. В командных видах спорта сниженные показатели настроения при одновременно высоких показателях самочувствия и активности можно объяснять свойственными этим видам феноменами — коллективной ответственностью и эмоциональной заражаемостью, когда настроение каждого игрока зависит от содержания игровых эпизодов и общего эмоционального фона в команде [4, с. 250–254]. В индивидуальных видах результат тренировок и соревнований напрямую зависит от собственных усилий спортсмена, что создают более стабильную эмоциональную среду, и этим объясняются высокие и сбалансированные показатели испытуемых этой группы по всем трём шкалам методики.

С помощью тест-анкеты Б. И. Додонова «Эмоциональная направленность» было установлено, что во всех исследуемых группах доминируют гедонистическая и коммуникативная направленности.

³ Плугина М. И. Психологическая диагностика: учебное пособие / М. И. Плугина, З. И. Шаповаленко. — EDN RJKUTW. — Ставрополь, 2020. — 196 с. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44085246> (дата обращения: 02.06.2026).

⁴ Куляшова Н. М. Методы математической обработки данных в психологии: учебное пособие / Н. М. Куляшова. — EDN JQPCZF. — Вологда: Национальный исследовательский Мордовский государственный университет имени Н. П. Огарева, 2025. — 150 с. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=71274190> (дата обращения: 03.06.2026).

Такие виды эмоциональной направленности как альтруистическая, романтическая, эстетическая, акизитивная и гностическая не имеют значительного выражения ни в одной из трех групп. В группе представителей командных видов спорта значительное выражение имеют коммуникативная и гедонистическая направленности, которые свойственны 28 % испытуемым, а также практическая и пугническая направленности (по 22 %). В смешанных видах спорта гедонистическая направленность резко преобладает (62 %), умеренно выражены коммуникативная (19 %) и глорическая (19 %). Среди индивидуальных видов спорта выше показатели глорической (33 %) и гедонистической (33 %) направленности при низкой коммуникативной (11 %).

Единственное статистически значимое различие обнаружено по показателям шкалы глорической направленности: у подростков, занимающихся индивидуальными видами спорта, стремление к славе и признанию выражено сильнее, чем у представителей командных видов спорта ($U_{\text{эмп.}} = 108$, $p \leq 0,05$). Этот результат соответствует природе индивидуальной соревновательной деятельности, где успех является исключительно личной заслугой, а социальное признание становится закономерным мотиватором [7, с. 119–123]. В командных видах спорта достижения распределяются между игроками, и глорическая направленность выражена слабее, уступая место коммуникативной и практической. По остальным направленностям группы статистически не различаются, что указывает на единство базовых эмоциональных ценностей у юных спортсменов вне зависимости от специализации. Отсутствие альтруистической, романтической, гностической и эстетической направленностей во всех группах соответствует возрастным особенностям подростков, для которых наиболее ценными являются конкретные, деятельностьно-ориентированные переживания.

Исследование устойчивых психических состояний (методика Г. Айзенка) показало, что во всех группах тревожность и фрустрация выражены значительно слабее, чем агрессивность и ригидность. У подростков командных видов спорта показатели тревожности составили 17 %, фрустрация — 18 %, агрессивность — 40 %, ригидность — 33 %; в смешанных видах спорта — 20 %, 23 %, 29 % и 41 % соответственно; в индивидуальных видах спорта — 15 %, 18 %, 40 % и 37 %.

По шкале тревожности статистически значимых различий между группами не выявлено. Данный результат указывает на то, что тревожность в подростковом возрасте детерминирована прежде всего индивидуально-типологическими особенностями и стилем семейного воспитания, а не типом спортивного взаимодействия как таковым [2, с. 112–119]. Регулярные тренировки, по-видимому, оказывают универсальное стабилизирующее воздействие на уровень тревожности и нивелируют возможные различия между спортивными специализациями. Отсутствие различий по тревожности является важным результатом, поскольку в литературе неоднократно высказывалось предположение, что командные виды спорта за счёт распределения ответственности должны способствовать более низкой личностной тревожности по сравнению с индивидуальными. Наши данные этого не подтверждают: тревожность оказалась сходной во всех группах. Это можно объяснить тем, что регулярные занятия спортом в условиях училища олимпийского резерва оказывают универсальное стабилизирующее воздействие, формируя эмоциональную устойчивость вне зависимости от спортивной специализации. Иными словами, сама по себе спортивная среда, характеризующаяся структурированностью, чёткими правилами и систематической подготовкой, способствует снижению тревожности до оптимального уровня у всех подростков-спортсменов, независимо от типа взаимодействия.

По шкале агрессивности смешанные виды спорта отличаются от индивидуальных ($U_{\text{эмп.}} = 91,5$, $p \leq 0,05$) и командных ($U_{\text{эмп.}} = 89,5$, $p \leq 0,05$) в сторону снижения значений, что объясняется необходимостью поддерживать гармоничные партнёрские отношения, в которых агрессивные импульсы, даже в форме «спортивной злости», способны нарушать координацию

и провоцировать конфликты [9, с. 101–113]. Здесь также возможен эффект самоотбора, когда индивиды с высокой агрессивностью либо вообще не выбирают смешанные виды спорта из-за требований высокой кооперативности, либо не задерживаются в них.

Диагностические значения по шкале ригидности в группе представителей смешанных видов спорта значимо превосходят показатели, полученные в группе командных спортсменов ($U_{\text{эмп.}} = 87$, $p \leq 0,05$). Такие данные отражают объективную необходимость в стабильности совместных двигательных стереотипов в смешанных видах спорта. В них партнёры годами работают над одними и теми же элементами, оттачивают их. Любые изменения в тренировочном или соревновательном процессе, как-то смена партнёра или корректировка программы, переживаются как стресс. Командные виды спорта, напротив, требуют гибкости, эмоциональной лабильности, быстрой переключаемости, что выражается в более низких показателях ригидности. Диагностические значения по данному параметру в группе представителей индивидуальных видов спорта занимают промежуточное положение.

По шкале фрустрации обнаружены значимые различия между группами представителей индивидуальных и командных видов спорта ($U_{\text{эмп.}} = 106$, $p \leq 0,05$) при одинаковых средних значениях (18 %). Такой результат указывает не на систематическое преобладание фрустрации в какой-либо из групп, а на вероятность различий во внутригрупповом распределении признака, и требует осторожной интерпретации.

Диагностика типов эмоциональной реакции проводилась по методике В. В. Бойко. Было установлено, что во всех исследуемых группах преобладает эйфорическая активность: у представителей командных видов спорта она имеет абсолютное выражение — 100 %, в смешанных видах зафиксирована у 83 %, в индивидуальных видах — у 88 % испытуемых. Следует отметить, что дисфорический тип эмоционального реагирования не обнаружен ни у кого из испытуемых исследуемой выборки. Незначительное выражение имеет рефрактерная активность, которая выявлена только в смешанных (17 %) и индивидуальных (12 %) видах спорта.

Преобладание эйфорического типа реагирования у спортсменов можно объяснить сочетанием нескольких факторов — нейробиологических, психологических и адаптационных. Эйфория в спорте выступает защитной и стимулирующей реакцией организма, она направлена на поддержание высокой работоспособности, является защитным механизмом против предстартовой апатии или перенапряжения. При интенсивных нагрузках и преодолении стресса ЦНС вырабатывает нейропептиды, снижающие болевую чувствительность и вызывающие чувство физического подъема. Кроме того, успешное выполнение нового или сложного элемента, достижение спортивных результатов стимулирует выброс дофамина, формируя позитивный эмоциональный фон и подкрепляя мотивацию. Кроме того, известно, что спортсмены нередко обладают склонностью к поиску острых ощущений и оптимистическому восприятию трудностей, что психологически располагает их к преодолению физических и эмоциональных нагрузок.

Обнаружены диагностически значимые различия между группами индивидуальных и смешанных видов спорта по показателям эйфорического и рефрактерного типов реагирования ($U_{\text{эмп.}} = 83$ для обеих шкал, $p \leq 0,05$). При этом у представителей индивидуальных видов спорта выше эйфорическая и ниже рефрактерная активность. Отсутствие рефрактерного типа реагирования у представителей командных видов с большой вероятностью связано с тем, что согласованность в коллективной деятельности достигается за счет быстрой и открытой эмоциональной сигнализации для координации действий [13, с. 22–23]. Рефрактерный тип реагирования в смешанных и индивидуальных видах спорта, где периоды концентрации на собственном действии чередуются с внешней активностью, востребован в определённой мере. В смешанных видах спорта рефрактерная активность может быть связана с необходимостью

фиксироваться на состоянии партнёра, что вызывает задержку внешних реакций. Отсутствие дисфорического типа реагирования в исследуемой группе можно объяснить эффективной работой тренеров по формированию у спортсменов навыков самоконтроля и контроля над отрицательными эмоциями.

Вся совокупность диагностических данных указывает на различия в показателях эмоциональной сферы подростков-спортсменов, связанных с типом спортивного взаимодействия. Наиболее выраженными оказались различия при сравнении смешанных видов спорта с остальными. Диагностические показатели в группах представителей индивидуальных и командных видов спорта по большинству параметров сходны. Опираясь на полученные результаты, можно заключить, что смешанные (парные и парно-групповые) виды спорта имеют более эмоционально затратный контекст деятельности. Совмещение личной ответственности с контролем за действиями партнера создаёт дополнительную эмоциональную нагрузку, что может выражаться в сниженном самочувствии и активности, в рефрактерном типе реагирования. Эмоциональные проблемы у представителей смешанных видов спорта складывается из таких ключевых факторов, как одновременный контроль за своими действиями и действиями партнера, постоянный психологический контакт, страх подвести партнера, конфликт индивидуальности и командной работы, а также высокая ответственность за синхронность действий.

Таким образом, предположение о существовании значимых различий в показателях психоэмоционального состояния, эмоциональной направленности и типах эмоциональной реакции у подростков, занимающихся разными видами спорта, нашло своё подтверждение.

Заключение

В результате исследования были установлены значимые различия в показателях психоэмоционального состояния, эмоциональной направленности, устойчивых психических состояниях и типах эмоционального реагирования у подростков, занимающихся командными, смешанными и индивидуальными видами спорта. Наиболее выраженные различия обнаружены между смешанными видами и двумя другими группами; командные и индивидуальные виды спорта по большинству параметров сходны.

Результаты данного исследования могут быть использованы в практической деятельности спортивных психологов и тренеров при разработке программ психологического сопровождения юных спортсменов, направленных на оптимизацию психоэмоционального состояния с учётом специфики типа спортивного взаимодействия.

Отдельный интерес представляет дальнейшее изучение динамики выявленных особенностей на разных этапах спортивной карьеры, а также разработка и апробация целенаправленных развивающих программ, ориентированных на специфику каждого типа спортивного взаимодействия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агеенкова Е. К. Актуальные подходы современной психологии в понимании проблем подросткового возраста / Е. К. Агеенкова. — EDN XKJRSU // Качество непрерывного педагогического образования: методология, стратегии, подходы: материалы Международной научно-практической конференции. — Минск, 2024. — С. 23–31. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=81020191> (дата обращения: 11.06.2026).

2. Петрова Е. А. Тревожность и страхи у детей и подростков: диагностика, коррекция, профилактика / Е. А. Петрова. — DOI 10.17513/np.524 // Современные проблемы науки и образования. — 2019. — № 4. — С. 112–119. — URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29056> (дата обращения: 06.06.2026).
3. Шлепанов А. В. Спортивная психология: психология и наука о спорте и физических упражнениях / А. В. Шлепанов. — EDN JVWPOM // Вестник Московской международной академии. — 2024. — № 1. — С. 131–135. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=67859432> (дата обращения: 11.06.2026).
4. Шатуха И. Г. Индивидуализация управления психическим стрессом в спортивных соревнованиях / И. Г. Шатуха. — EDN QYXHMN // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: сборник научных статей научно-практической конференции. — Витебск, 2021. — С. 250–254. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47868925> (дата обращения: 26.06.2026).
5. Магомедов Г. И. Оптимизация психологической напряженности у спортсменов в игровых видах спорта в процессе подготовки их к соревнованиям / Г. И. Магомедов, Р. Г. Ханов, О. А. Ибрагимова. — EDN TIRGXH // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. — 2020. — Т. 14, № 2. — С. 58–62. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46622138> (дата обращения: 11.06.2026).
6. Быков А. В. Типологические особенности командообразования в спорте: от индивидуальных достижений к коллективному взаимодействию / А. В. Быков. — EDN CUNVLT // Успехи гуманитарных наук. — 2025. — № 8. — С. 170–174. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82687205> (дата обращения: 15.06.2026).
7. Курилова А. А. Психология командного спорта: взаимодействие и личностное развитие субъектов / А. А. Курилова. — EDN XZBBHI // Интенсификация личностного роста современных студентов в образовательной среде вуза. Методологические и методические проблемы: сборник статей. — Москва, 2025. — С. 107–118. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82484162> (дата обращения: 12.06.2026).
8. Ельчанин Н. Е. Спорт и эмоции: влияние спортивных занятий на эмоциональное состояние / Н. Е. Ельчанин, А. Н. Шулепова. — EDN EVWQNJ // Вестник МПА ВПА (сборник научных трудов). — 2025. — № 2(8). — С. 119–123. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=86439614> (дата обращения: 02.07.2026).
9. Беленков А. С. Корреляты агрессивного поведения в спорте (обзор) / А. С. Беленков, Э. Р. Антонова, М. М. Степанова, К. С. Степанов, А. Н. Титов, П. А. Байгужин. — EDN YWIHOM // Психология. Психофизиология. — 2023. — Т. 16, № 4. — С. 101–113. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=56568886> (дата обращения: 04.07.2026).
10. Исмаилова Н. И. Успешность в соревновательной деятельности студентов-спортсменов как отражение их психоэмоциональной устойчивости и надёжности / Н. И. Исмаилова, Г. К. Бисерова, Г. М. Лыдова. — EDN YWJHFI // Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 3. — С. 3–5. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32562933> (дата обращения: 06.07.2026).
11. Донцов Д. А. Применение в спортивной области методики диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения / Д. А. Донцов. — EDN PUXGDL // Школьные технологии. — 2020. — № 6. — С. 99–108. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44665832> (дата обращения: 16.05.2026).

12. Стрельникова И. В. Влияние психических состояний и доминирующих целей студенток на двигательную активность / И. В. Стрельникова, Н. В. Киселева, А. В. Соловьёва, Ю. И. Дудкина. — EDN UCAYIG // Теория и практика физической культуры. — 2025. — № 9. — С. 41–43. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82882726> (дата обращения: 10.05.2026).
13. Щербакова О. И. Управление стрессовым состоянием для повышения психологического ресурса студентов-спортсменов / О. И. Щербакова, А. К. Черных, Д. К. Балаханова, В. О. Мидова. — EDN XMMZPV // Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 9. — С. 22–23. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35303161> (дата обращения: 05.06.2026).
14. Халифаева О. А. Исследование связи когнитивных стилей и эмоциональной направленности у спортсменов / О. А. Халифаева, И. Е. Янкевич. — EDN FOTYFZ // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. — 2025. — Т. 5, № 1. — С. 73–83. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=80491364> (дата обращения: 10.06.2026).
15. Лесковченко О. М. U-критерий Манна-Уитни при статистической обработке результатов педагогического эксперимента / О. М. Лесковченко. — EDN HALZPO // Наука, образование, молодежь: горизонты развития: сборник трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. — Керчь, 2021. — С. 220–223. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44876118> (дата обращения: 16.06.2026).

Medvedeva Irina Alexandrovna

Penza State University, Penza, Russia

E-mail: iamedvedeva@inbox.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0536-2604>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=680141

WoS: <https://www.webofscience.com/wos/author/rid/B-8554-2015>

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57224224018>

Baikova Anastasia Olegovna

Penza State University, Penza, Russia

V. G. Belinsky Pedagogical Institute

E-mail: nastya-9b@mail.ru

Specifics of the emotional sphere of adolescent athletes depending on the type of sports interaction

Abstract. The article addresses the issue of identifying differences in the emotional characteristics of adolescents engaged in various sports.

The professionalization of sports activities, characteristic of Olympic reserve schools, shapes a unique environment for the emotional development of young athletes. Intensive daily training, participation in competitions at various levels, and the need to adhere to a strict regimen all influence the development of an adolescent's emotional sphere. At the same time, different sports place qualitatively different demands on the athletes' emotional makeup.

Athletic training practices in Olympic reserve schools are in urgent need of scientifically grounded recommendations that enable coaches and sports psychologists to adopt a differentiated approach to the psychological support of young athletes, taking into account the specific nature of the sports interaction.

The study revealed differences in the emotional sphere of adolescents engaged in various sports; these differences manifest in indicators of psycho-emotional state, emotional orientation, and types of emotional response to environmental stimuli. Based on the data obtained, it was concluded that the most pronounced differences in the emotional sphere of adolescent athletes are found not between individual and team sports (which are similar across most parameters), but when comparing mixed-type sports with the others. Mixed-type sports involve a more emotionally charged activity context, characterized by a lower psycho-emotional state, reduced aggressiveness, increased rigidity, and a higher prevalence of a refractory response pattern.

The data obtained from the study can be used to provide tailored psychological support for young athletes. Understanding the specific emotional challenges characteristic of athletes in team, individual, and mixed sports disciplines will enable the targeted design of preventive and corrective interventions, thereby reducing the risk of pre-competition emotional breakdowns and burnout.

Keywords: emotional sphere; adolescence; sports; types of sports interaction; psycho-emotional state; emotional orientation; type of emotional reactions