ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Низамитдинов Тимур Дилшодович
Магистрант по направлению «Социальная психология»
Ташкентский Международный Университет Кимё,
Самаркандский филиал

Аннотация: *В статье представлен анализ возрастной динамики развития навыков психорегуляции у спортсменов на основе данных эмпирических исследований 2021–2025 годов. Рассматриваются психофизиологические особенности детей 7–11 лет, мотивационные изменения в подростковой выборке 14–17 лет, факторы психологической сепарации в юношеском возрасте (18–22 года) и удовлетворенность потребности в автономии у взрослых спортсменов до 88 лет. Приводятся данные о вегетативной регуляции (n=63), нервно-психическом напряжении (n=59), мотивационных профилях (n=109) и психологической сепарации (n=78).*

Ключевые слова: *психорегуляция, вегетативная регуляция, возрастные группы, спортивная мотивация, предстартовые состояния, психологическая сепарация.*

Формирование навыков психорегуляции непосредственно связано с созреванием вегетативной нервной системы и психосоциальным развитием спортсмена. Исследование М.С. Севостьяновой с коллегами (2021) показало, что у детей 7–11 лет, занимающихся спортом, только 52,4% обладают умеренным преобладанием парасимпатического отдела

и автономной регуляции сердечного ритма, что рассматривается как физиологически благоприятная основа для занятий спортом [1]. Распространенность синдрома вегетативной дисфункции среди школьников составляет 60%, среди подростков – 82% [2]. У 23,8% детей 7–11 лет фиксируется умеренное преобладание симпатической и центральной регуляции, у 9,5% – выраженное преобладание симпатической регуляции, у 14,3% – выраженное преобладание парасимпатической регуляции [1].

Длительное психоэмоциональное напряжение у современных детей 7–11 лет приводит к истощению процессов саморегуляции. Дети с центральным типом регуляции демонстрируют более высокий уровень напряжения регуляторных систем по сравнению со сверстниками, имеющими автономный тип регуляции [1]. У 80% детей с умеренным преобладанием центральной регуляции этот тип сохраняется при повторных обследованиях в течение трех лет, что свидетельствует о замедленном созревании парасимпатической регуляции [1].

Результаты исследований

Особенности психорегуляции в младшем школьном возрасте (7–11 лет)

Выборка из 63 детей 7–11 лет (средний возраст не указан), проходивших обследование в ФСНКЦ ФМБА России, была разделена на четыре группы по типу вегетативной регуляции на основе показателей индекса напряжения (SI) и очень низкочастотного компонента спектра (VLF) [1]. В группе с умеренным преобладанием парасимпатической регуляции (n=33, 52,4%) средние показатели общей мощности спектра (TP) составили 5927,6±282,6 мс², SI – 54,7±20,2 усл. ед. В группе с выраженным преобладанием симпатической регуляции (n=6, 9,5%) TP

составил 376,0±97,4 мс², SI – 385,8±157,6 усл. ед., VLF – 150,0±42,7 мс² [1].

У спортсменов I, II и IV групп зафиксированы более выраженные признаки психоэмоционального стресса [1]. Центральный тип регуляции определен как фактор риска снижения адаптации на этапе начальной спортивной специализации и углубленных тренировок [2].

Подростковый возраст: предстартовые состояния и мотивационная динамика

Исследование предстартовых состояний у 59 спортсменов подросткового возраста (г. Уфа) с использованием методики «Шкала нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина выявило статистически значимое снижение уровня напряжения после психокоррекционного вмешательства [3]. Парный анализ с применением Т-критерия Вилкоксона показал $p=0,001$ ($p<0,05$), отрицательный сдвиг значений зафиксирован у всех 59 испытуемых [3]. Начальный уровень напряжения соответствовал 70–80 баллам (высокая степень), после коррекции – 30–40 баллам (умеренное или низкое напряжение) [3].

С. Дабе с коллегами (2025) провели исследование на выборке 109 юных футболистов (средний хронологический возраст 14,8±2,4 года, средний скелетный возраст 14,2±2,1 года) из трех футбольных академий ЮАР [4]. Индекс относительной автономии (RAI), отражающий самодетерминированную мотивацию, снижался с хронологическим возрастом, достигая минимальных значений в возрасте 15–17 лет [4]. Амотивация, экстернальная и интроецированная регуляция значимо различались в группах, разделенных по хронологическому возрасту. Способность к обучению (коучабельность) значимо различалась как при группировке по хронологическому, так и по скелетному возрасту [4].

Группировка по хронологическому возрасту лучше отражала различия в самодетерминированной мотивации, чем группировка по скелетному возрасту [4]. Снижение мотивации в середине подросткового периода связано с трудностями развития, обусловленными созреванием [5].

Исследование Г. Гонсалеса с коллегами (2021) на выборке 34 баскетболистов (средний возраст 10,94±1,51 года) показало, что процент достигнутого взрослого роста предсказывает время реакции и точность в тесте Go/no-go [6]. Спортсмены старше 10 лет демонстрируют более низкое время реакции по сравнению с младшей группой [6].

Юношеский возраст (18–22 года):

психологическая сепарация и мотивация

В исследовании психологической сепарации 78 студентов-спортсменов вузов Санкт-Петербурга (54 девушки, 24 юноши, возраст 18–22 года) выявлен средний уровень сепарации от родителей и низкий уровень всех видов спортивных мотивов [7]. У юношей зафиксирована большая эмоциональность и стремление к достижению успеха, более высокий уровень патриотизма по сравнению с девушками [7]. У девушек чаще обнаруживается сильная эмоциональная связь с матерью, положительно влияющая на спортивную мотивацию [7].

При отдалении от родителей спортсмены теряют поддержку, вследствие чего снижается спортивная мотивация [7]. Связь с родителями и высокий уровень субъективного контроля положительно влияют на мотивацию спортсмена [8].

Взрослые спортсмены: удовлетворенность потребности в автономии

Исследование 839 гребцов в возрасте от 18 до 88 лет (преимущественно из США, Великобритании и других англоязычных стран) с использованием шкалы Psychological Need States in Sport Scale установило, что удовлетворенность потребности в автономии увеличивается, а фрустрация автономии снижается с возрастом [9]. Тренировки под руководством тренера снижают удовлетворенность автономии и повышают ее фрустрацию, однако значимого взаимодействия между возрастом и наличием тренера не обнаружено [9].

Развитие навыков психорегуляции у спортсменов характеризуется гетерохронностью и зависимостью от морфофункционального созревания. У детей 7–11 лет только 52,4% демонстрируют оптимальный для спорта тип вегетативной регуляции [1]. В возрасте 15–17 лет фиксируется снижение самодетерминированной мотивации [4]. В юношеском возрасте (18–22 года) мотивация связана с уровнем психологической сепарации от родителей [7]. У взрослых спортсменов удовлетворенность автономии возрастает с увеличением возраста [9]. Полученные данные обосновывают необходимость учета возрастных и индивидуальных психофизиологических особенностей при разработке программ формирования навыков психорегуляции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Sevost'yanova M.S., Loginova I.O., Semichev E.V. Features of psychological experience of 7-11 year old athletes with different types of vegetative regulation // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5, № 4. DOI: 10.51871/2588-0500_2021_05_04_10

2. Бочавер К.А., Довжик Л.М. Психология детско-юношеского спорта. – 2-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 269 с.

3. Психологическая коррекция предстартового состояния спортсменов подросткового возраста // Международный научно-исследовательский журнал. – 2025. – № 9 (159). DOI: 10.60797/IRJ.2025.159.49

4. Dube S., Wik E., Cumming S., Derman W., Grobbelaar H. Chronological versus skeletal age and its relationship with motivational profiles and psychological skills among male youth football players from South Africa // South African Journal of Sports Medicine. – 2025. – T. 37, № 1. DOI: 10.17159/2078-516X/2025/v37i1a21882

5. Dube S., Wik E., Cumming S., Derman E.W., Grobbelaar H. Chronological versus skeletal age and its relationship with motivational profiles and psychological skills among male youth football players from South Africa // South African Journal of Sports Medicine. – 2025. – Acceptance date: 3 Oct 2025.

6. González G., Madinabeitia I., Ureña N., Alarcón F. Relative Age Effect and Biological Maturation on Inhibitory Control of Motor Response in Basketball // Revista de psicología del deporte. – 2021. – T. 30, № 2. – C. 273-279.

7. Психологическая сепарация от родителей как фактор спортивной мотивации у студентов-спортсменов юношеского возраста // Научно-педагогическое обозрение. – 2026. – URL: https://npo.tspu.ru/search?advanced_search=1&flt_authors_id=8169/

8. Psychological separation from parents as a factor of sports motivation in student athletes of youth age // Pedagogical Review. – 2026. – URL: https://npo.tspu.ru/en//search?advanced_search=1&flt_authors_id=8169/

9. Race Against Time: How the Autonomy Needs of Adult Rowers of Different Ages Are Met and the Impact of Coaching // European Journal of Sport Science. – 2025. – 8 Oct. DOI: 10.1002/ejsc.12238