

Научная статья

УДК 159.923+37:796

DOI: 10.15293/2312-1580.2502.03

Диагностика эффективности программы формирования навыков психологической саморегуляции обучающихся спортивного центра в младшем подростковом возрасте

Шух Андрей Николаевич¹

¹Новосибирский государственный педагогический университет,
г. Новосибирск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается эффективность применения предложенной программы формирования психологической саморегуляции у обучающихся спортивного центра в младшем подростковом возрасте. Описаны результаты эмпирического исследования, проведенного на базе МБУДО ДООФСЦ «Лидер» (г. Новосибирск). На основании изученных теоретических положений выдвинута гипотеза о том, что формирование навыка психологической саморегуляции у обучающихся спортивного центра в подростковом возрасте возможно путем проведения психолого-педагогической программы, сочетающей в себе обучающие занятия (тренинги), диагностику личности и мониторинг психологического состояния спортсмена. Для проверки гипотезы была проведена диагностика по таким психологическим критериям, как волевая саморегуляция, настойчивость, самообладание, тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность, склонность к самоконтролю в эмоциональной сфере, склонность к самоконтролю в деятельности, уровень степени выраженности предварительного контроля, уровень степени выраженности текущего контроля (т. е. самоконтроля), склонность к социальному самоконтролю у 58 обучающихся спортивного центра отделений дзюдо и самбо, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Работа с данными проводилась с применением методов математической статистики (Т-критерий Вилкоксона и U-критерий Манна – Уитни). Результаты исследования свидетельствуют о подтверждении гипотезы.

Ключевые слова: психологическая саморегуляция; волевая саморегуляция; настойчивость; самообладание; стресс; тревожность; фобии; навык; дыхательные техники; нервно-мышечная релаксация; идеомоторика; сенсорная репродукция; аутотренинг.

Для цитирования: Шух А. Н. Диагностика эффективности программы формирования навыков психологической саморегуляции обучающихся спортивного центра в младшем подростковом возрасте // СМАЛЬТА. 2025. № 2. С. 29–46. DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2502.03>



Diagnostics of the Effectiveness of the Program for the Formation of Psychological Self-Regulation Skills for Students of the Adolescent Sports Center

Andrey N. Shukh¹

¹*Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia*

Abstract. The article examines the effectiveness of the proposed program for the formation of psychological self-regulation among students of the sports center in early adolescence. The results of an empirical study conducted on the basis of “Leader” in Novosibirsk are described. Based on the studied theoretical provisions, the hypothesis is put forward that the formation of the skill of psychological self-regulation among students of the sports center in adolescence is possible through a psychological and pedagogical program that combines educational classes (trainings), personality diagnostics and monitoring of the psychological state of the athlete. To test the hypothesis, a diagnosis was made based on such psychological criteria as volitional self-regulation, perseverance, self-control, anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity, a tendency to self-control in the emotional sphere, a tendency to self-control in activities, the degree of severity of preliminary control, the degree of severity of current control (that is, self-control), a tendency to social 58 students of the sports center had judo and sambo departments, which were divided into control and experimental groups. The work with the data was carried out using mathematical statistical methods Wilcoxon T-test and Mann – Utney U-test. The results of the study confirm the hypothesis.

Keywords: psychological self-regulation; volitional self-regulation; perseverance; self-control; stress; anxiety; phobias; skill; breathing techniques; neuromuscular relaxation; ideomotor skills; sensory reproduction; auto-training.

For Citation: Shukh A. N. Diagnostics of the Effectiveness of the Program for the Formation of Psychological Self-Regulation Skills for Students of the Adolescent Sports Center. *SMALTA*, 2025, no. 2, pp. 29–46. (In Russ.). DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2502.03>

Введение. Актуальность проведенной исследовательской работы обосновывается необходимостью формирования у спортсменов младшего подросткового возраста навыка контролирования своих действий и состояний в теле, формирования мыслительного процесса по созданию образов (продумывание ситуаций на спортивные темы с концентрацией внимания именно там, где есть успех), формирования навыка своевременного переключения от воздействия негативных психогенных факторов, а также умения возвращать психические процессы в нормальное протекание, ставить перед собой новые цели, стремиться к новым достижениям.

На данный момент показатель прогресса в достижении хороших результатов, выдающихся выступлений на широкомасштабных соревнованиях напрямую зависит от навыков психологической саморегуляции – серьезного звена системы психической подготовки спортсменов. Она является как важнейшей составляющей общей деятельности при подготовке к соревнованиям, так и психологическим ресурсом самих участников мероприятий [10; 14; 21].



Теоретико-методологическими основаниями данного исследования выступают: концепция психологической саморегуляции: факторы, условия и подходы, влияющие на формировании устойчивых навыков саморегуляции человека (В. И. Моросанова, Т. В. Василенко, Е. П. Ильин); концепция культурно-исторической парадигмы развития человека, включающая в себя вопросы детской психологии, в том числе обучение и развитие детей и подростков (Л. С. Выготский, С. Г. Касвинов, В. А. Алексеев).

Изучение научной литературы позволило рассматривать психологическую саморегуляцию как основной инструмент для решения ряда задач, стоящих перед обучающимися спортивного центра младшего подросткового возраста:

- «ускорение и улучшение восстановительных процессов после значительных физических и психологических нагрузок»;
- «направленное улучшение тактико-технических навыков с помощью мысленного выполнения упражнения»;
- «использование методов психологической саморегуляции как средств управления психическими состояниями при освоении материалов на учебно-тренировочных занятиях или при проявлении наработанных спортивных навыков в соревновательном режиме» [4; 5; 8].

Рассматривая вопросы саморегуляции, отметим, что процесс саморегуляции психологических состояний имеет особое значение при освоении учебно-тренировочного материала спортсмена. Особенно это важно для младшего подросткового возраста, который является наиболее благоприятным этапом жизни человека для формирования и развития навыка психологической саморегуляции. Этому способствует появившийся интерес к своей личности у подростков, начало формирование самооценки как новообразования (развитие ребенка позволяет давать оценку своим поступкам и качествам личности) [3; 9; 15].

Психологическая саморегуляция представляет собой регуляцию различных состояний, процессов, действий, осуществляемая самим организмом с помощью своей психической активности [7].

Психологическая саморегуляция затрагивает все области деятельности психики спортсмена и в нашей работе для более детального изучения вопроса предлагается данное психологическое качество разделить на три уровня.

1. *Физиологический* – регуляция функциональных систем (а именно: волевая саморегуляция), что «способствует снижению и повышению уровня деятельности функциональных систем организма», ускоряющая и углубляющая процесс восстановления организма после значительных физических и психических нагрузок.

2. *Психомоторный* – саморегуляция деятельности. Меры по улучшению памяти, внимания и особенно скорость и точность двигательных действий.

3. *Психический* – психоэмоциональная саморегуляция, направленная на формирование психологических отношений, обеспечивающих регуляцию и устойчивость эмоциональной и социальной сферы. Важно понимать, что это деление условно, поскольку механизмы всех трех уровней активируются одновременно [18].

При этом осознанность процесса психологической саморегуляции есть высший уровень саморегуляции, так как именно она является принципиально рефлексивным психологическим инструментом человека в организации своей активности на основе самоорганизации различных подсистем первичных психических процессов, свойств и состояний, выступающих средствами реализации этой активности.



Субъектные черты и стоящие за ними индивидуально-типические профили саморегуляции могут осознаваться субъектом активности и превращаться в психологические ресурсы. Сначала эти ресурсы используются для достижения целей поведения, а по мере взросления и накопления опыта трансформируются в ресурсы саморазвития.

Отдельно отметим функцию стабилизации психического состояния, регуляции уровня тревоги, формирования уверенности, где требуется включение в процесс регуляции механизмов психологического уровня и, соответственно, переход на третий уровень регуляции (что является личностным уровнем регуляции) [1; 13; 17; 20; 23].

В основу данной работы была положена следующая гипотеза: применение программы формирования психологической саморегуляции путем проведения психолого-педагогической программы, сочетающей в себе обучающие занятия (тренинги), диагностику личности и мониторинг психологического состояния спортсмена, позволяет заложить основные навыки психологической саморегуляции у спортсменов в младшем подростковом возрасте.

Методология и методы. Исследование проводилось на базе физкультурно-спортивного центра г. Новосибирска МБУДО ДООФСЦ «Лидер». Эмпирическую выборку составили 58 спортсменов младшего подросткового возраста, обучающихся на уровне начальной спортивной специализации, состоящей из мальчиков и девочек в возрасте от 12 до 14 лет. Данная выборка была разделена на две группы:

- экспериментальная группа (28 спортсменов), участники которой были задействованы на трех этапах эмпирического исследования (констатирующем, формирующем, контрольном);

- контрольная группа (30 спортсменов), участники которой были задействованы на двух этапах эмпирического исследования (констатирующем и контрольном).

В соответствии с предложенным ранее разделением на уровни и виды психологической саморегуляции в работе использованы следующие диагностические методики:

- 1) «Исследование волевой саморегуляции» – методика А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана [11], направленная на определение уровня произвольного развития саморегуляции;

- 2) «Самоконтроль в эмоциональной сфере» – вопросник Г. С. Никифорова, В. К. Васильева, С. В. Фирсовой [19], предназначенный для диагностики оценки самоконтроля в эмоциональной сфере. Методика основана на идее саморегуляции как функции установления соответствия между различными видами деятельности и психологией опрашиваемых. Данная методика применима для респондентов с 12 лет;

- 3) «Самооценка психических состояний» – методика Г. Айзенка [2]. Анкета Г. Айзенка создана на основе типологического подхода к изучению личности. Цель методики – определить уровни таких психологических свойств, как тревога, разочарование (фрустрация), гнев, резкость (ригидность). Методика помогает определить выраженность каждой сферы в уровнях: низкий, средний, высокий. Данный факт помогает в определении общего психического состояния диагностируемых.

При исследовании динамики изменения психологических параметров данные методики будут одинаково применимы как к экспериментальной, так и к контрольной группам. Оценка статистической значимости полученных результатов исследования проводилось с применением методов математической статистики: U-критерия



Манна – Уитни и Т-критерия Вилкоксона [6; 16].

Методы психологической саморегуляции, с помощью которых происходит развитие психики и реализация основных задач, были разделены на пять основных классов техник:

- класс «Дыхательные техники»;
- класс «Нервно-мышечная релаксация»;
- класс «Идеомоторная тренировка»;
- класс «Сенсорная репродукция образов» (его называют методом образных представлений);
- класс «Аутогенная тренировка».

Использование данных методов в спортивной образовательной программе направлено на решение следующих задач:

- 1) устранение стрессовых состояний;
- 2) снижение уровня эмоционального напряжения;
- 3) предотвращение нежелательных последствий;
- 4) увеличение концентрации ресурсов.

Результаты и их обсуждение. На рисунке 1 данные констатирующего этапа исследования показывают сравнение психологических показателей в виде средних показателей по группе у экспериментальной и контрольной групп.

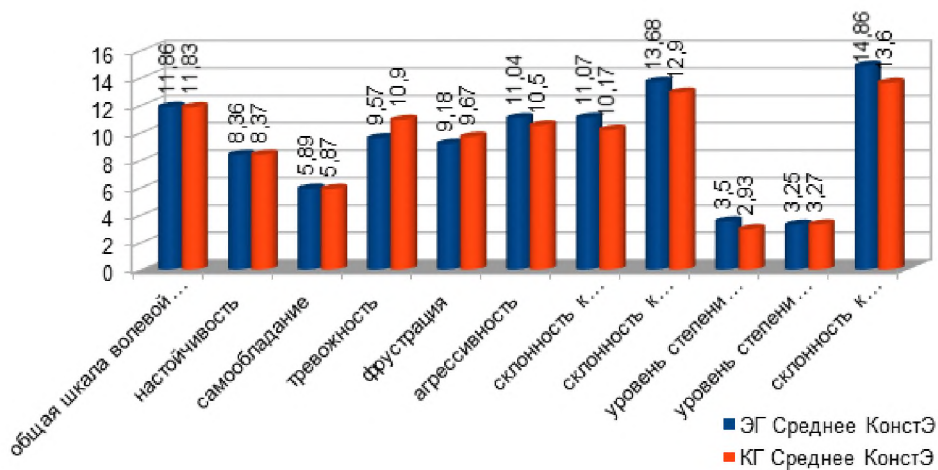


Рис. 1. График сравнения средних психологических показателей исследуемых групп на констатирующем этапе исследования

По результатам видно, что у экспериментальной группы преобладают такие психологические показатели, как «Общая шкала волевой саморегуляции» – 11,86 балла, показатели субшкал «Самообладание» – 5,89 балла и «Агрессивность» – 11,04 балла, «Склонность к самоконтролю в деятельности» – 13,68 балла, «Уровень степени выраженности предварительного самоконтроля» – 3,5 балла, «Склонность к социальному самоконтролю» – 14,86 балла. При этом у контрольной группы преобладают следующие психологические показатели: «Настойчивость» – 8,37 балла,

«Тревожность» – 10,9 балла, «Фрустрация» – 9,67 балла, «Уровень степени выраженности текущего самоконтроля» – 3,27 балла.

Проведя статистический анализ по U-критерию Манна – Уитни [6; 16], мы видим, что расчет уровня статистической значимости превышает заложенное условие $p < 0,05000$ по всем психологическим показателям (табл. 1).

Таблица 1

Оценка достоверности различий между исследуемыми группами на констатирующем этапе исследования с применением U-критерия Манна – Уитни, отмеченные критерии значимы на уровне $p < 0,05000$

Психологические переменные	Сум.ранг – ЭГдо	Сум.ранг – КГдо	U	p-уров.	N – ЭГдо	N – КГдо
Общая шкала волевой саморегуляции	816,0	895,0	410,0	0,882481	28	30
Настойчивость	806,5	904,5	400,5	0,767497	28	30
Самообладание	825,0	886,0	419,0	0,993792	28	30
Тревожность	709,5	1001,5	303,5	0,071072	28	30
Фрустрация	784,5	926,5	378,5	0,523485	28	30
Агрессивность	878,5	832,5	367,5	0,418430	28	30
Склонность к самоконтролю в эмоциональной сфере	918,5	792,5	327,5	0,152268	28	30
Склонность к самоконтролю в деятельности	891,5	819,5	354,5	0,311809	28	30
Уровень степени выраженности предварительного контроля	914,5	796,5	331,5	0,170898	28	30
Уровень степени выраженности текущего (т. е. самоконтроля)	818,5	892,5	412,5	0,913263	28	30
Склонность к социальному самоконтролю	922,0	789,0	324,0	0,137271	28	30

По психологическим показателям статистический анализ определил, что различия не являются статистически достоверными и носят случайный характер.

Полученный результат позволяет нам утверждать следующее: экспериментальная и контрольная группы на констатирующем этапе однородны, и обучающиеся спортивного центра, принимающие участие в эксперименте на констатирующем этапе исследования, имеют близкие психологические показатели.

Программа развития навыков психологической саморегуляции представлена в таблице 2.



Программа развития навыков психологической саморегуляции

№	Наименование метода	Период изучения	Длительность занятия	Длительность упражнения
1	Дыхательная техника	С 1-го по 4-е занятие	30 мин.	5–10 мин.
2	Нервно-мышечная релаксация	С 5-го по 8-е занятие	30 мин.	8–12 мин. при разовой отработке упражнения, 18–22 мин. при двойной отработке упражнения
3	Идеомоторика	С 9-го по 12-е занятие	30 мин.	8–12 мин. при разовой отработке упражнения, 18–22 мин. при двойной отработке упражнения
4	Сенсорная репродукция	С 13-го по 16-е занятие	30 мин.	8–12 мин. при разовой отработке упражнения, 18–22 мин. при двойной отработке упражнения
5	Аутогенная тренировка	С 17-го по 20-е занятие	30 мин.	8–12 мин. при разовой отработке упражнения, 18–22 мин. при двойной отработке упражнения

Программа с использованием предложенных методов нацелена на формирование следующих навыков психологической саморегуляции у обучающихся спортивного центра в младшем подростковом возрасте [6; 12; 22]:

- 1) навык «мобилизации»;
- 2) навык «релаксации» (успокоения);
- 3) «технические» навыки (отработка тактико-технических действий);
- 4) навык «концентрации» (сосредоточения);
- 5) навык «стабилизации» (антиагрессивный);
- 6) «социально-независимый» навык;
- 7) навык «реалистического восприятия»;
- 8) «восстановительно-мотивационный» навык.

Предлагаемая программа формирования навыков психологической саморегуляции (табл. 2) нацелена на обучающихся спортивного центра младшего подросткового возраста, что соответствует этапу спортивной специализации. Базовая часть обучения психологической саморегуляции включает проведение обучающего тренинга, задачами которого является:

- осознание важности обучения навыкам психологической саморегуляции обучающимися спортивного центра;
- формирование у обучающихся спортивного центра интереса у предстоящим занятиям;
- получение обучающимися спортивного центра знаний о психологической саморегуляции;
- освоение методов психологической саморегуляции обучающимися спортивного центра;
- развитие навыков психологической саморегуляции у обучающихся спортивного центра.



После проведения диагностики психологических критериев на констатирующем этапе у контрольной и экспериментальной групп с экспериментальной группой проведен обучающий тренинг.

На начальном этапе отношение к тренингу у обучающихся спортивного центра было сдержанным, поскольку с подобным форматом занятий и задачами, которые решались на обучающем тренинге, участники ранее не сталкивались.

Участники обучающего тренинга в возрасте 12 лет не до конца осознавали происходящие с ними процессы, возникающие в результате выполнения упражнений. Им не хватало опыта представить и осознать, какой результат должен быть получен в процессе выполнения того или иного упражнения. Поведение было безучастным, обучающиеся в возрасте 12 лет предпочитали уделять внимание взаимному общению на отвлеченные темы в процессе занятий. Задания, которые давались для домашней проработки, выполняли единицы, на занятиях записи и заметки не делались. Выполнение упражнений было дисциплинированным, но носило показушный характер, было нацелено на ведущего, без включения осознания и рефлексии, по принципу «мне сказали – я сделал». В свою очередь, у участников в возрасте 14 лет при проведении занятий наблюдалась осознанность и включенность в процесс обучения. Материал воспринимался ими легко, с вниманием и интересом. В процессе обучающего занятия они поддерживали диалог с ведущим и делились приобретенным ранее опытом. Периодически наблюдались яркие вспышки рефлексии.

При освоении методики «Дыхательные техники» возникла сложность с изучением техники «Диафрагмальное дыхание». Освоение данной техники показало, что обучающиеся спортивного центра младшего подросткового возраста ранее с подобными задачами не сталкивались и не разделяли свое дыхание на дыхание грудной клеткой и брюшной полостью. Дыхание как инструмент регулирования физиологических процессов организма ими не использовался, а восстановление пульса, температуры тела, частоты дыхания и т. д. после больших физических нагрузок регулировалось путем снижения или полного исключения данных нагрузок, из-за чего со временем физиологические процессы успокаивались и возвращались в нормальное состояние.

На первых занятиях изучения методики «Нервно-мышечная релаксация» у обучающихся наблюдалось чрезмерное старание напрячь мускулатуру, что при переходе к расслаблению вызывало большую паузу между напряжением и самим расслаблением. Тем не менее уже на третьем занятии у обучающихся сформировалась мера напряжения, которая существенно сократила размер временного интервала перехода от напряжения к расслаблению. В результате некоторые обучающиеся достигали максимального состояния расслабления и по итогу выполнения упражнения засыпали.

При изучении методики «Идеомоторика» за основу технического действия был взят прием «Подсечка с подшагом». Отличительной особенностью данного тактико-технического действия является зависимость идеальности исполнения приема от чувства мышечного усилия, индекса оперативного мышления, реакции на движущийся объект и чувства пространственных движений на малых амплитудах с минимальным силовым воздействием на партнера.

Занятие проводилось в режиме наглядной демонстрации. Из числа участников был приглашен доброволец в качестве ассистента. На нем с применением техники «RETTLER» демонстрировался алгоритм изучения обучающего (тренировочного)



материала, после чего шла групповая проработка тактико-технического действия в парах. Уже на первом занятии при практическом опробовании результата проработки у обучающихся наблюдалось повышение настроения и интереса к данному тактико-техническому действию. После 3-го занятия обучающиеся показывали уверенное осознание алгоритма исполнения тактико-технического действия на этапе проработки. После 4-го занятия необходимость детальной проработки по предложенной технике «RETTLER» отпала, так как наблюдались уверенность и легкость в выполнении данного тактико-технического действия в парах.

После блока «Идеомоторика» у обучающихся вырос интерес к тренингу в целом, они начали приносить на занятия шариковые ручки и блокноты (которые выдавались на первом занятии), делать заметки и записи не только по просьбе ведущего, но и самостоятельно, повысилось настроение участников в начале занятий, задания для самостоятельной проработки стали выполняться большинством участников и с заметным увеличением качества выполнения.

Освоение методики «Сенсорная репродукция» и методики «Аутотренинг» участниками тренинга было принято хорошо. Это связано с тем, что на обучающих занятиях подготовительным этапом к изучению методик выступили техники «Дыхательная техника» и «Нервно-мышечная релаксация». После чего экспериментальная группа приступала к изучению данных методик.

В дальнейшем интерес сохранился, и в большей или меньшей степени наблюдался до полного окончания обучающего тренинга. Спустя два месяца, встречаясь на территории спортивного центра, участники обучающего тренинга транслировали радость, открытость. На вопросы о том, как встроеилось отработанное тактико-техническое действие в спортивный арсенал, ряд спортсменов отметил, что теперь данное тактико-техническое действие является одним из любимых в их арсенале, а у некоторых даже получалось его результативно применить в соревновательном режиме.

Контрольный этап исследования проводился в два этапа, на последнем занятии обучающего тренинга была проведена диагностика психологических состояний по принятым методикам с экспериментальной группой, и спустя два дня такая же работа была проведена с контрольной группой.

На рисунке 2 представлены психологические показатели контрольной группы, на нем видно соотношение средних показателей по группе до и после формирующего этапа.

У контрольной группы на стадии констатирующего этапа преобладают такие психологические показатели, как «Агрессивность» – 10,5 балла, «Склонность к самоконтролю в деятельности» – 12,9 балла, «Уровень степени выраженности текущего контроля» – 3,27 балла, «Склонность к социальному самоконтролю» – 13,6 балла. При этом у той же группы на уровне контрольного этапа преобладают все остальные психологические показатели, диагностируемые при помощи предложенных методик: «Общая шкала волевой саморегуляции» – 11,93 балла, «Настойчивость» – 8,63 балла, «Самообладание» – 5,93 балла, «Тревожность» – 12,1 балла, «Фрустрация» – 10,83 балла, «Склонность к самоконтролю в эмоциональной сфере» – 10,4 балла, «Уровень степени выраженности предварительного самоконтроля» – 2,97 балла.



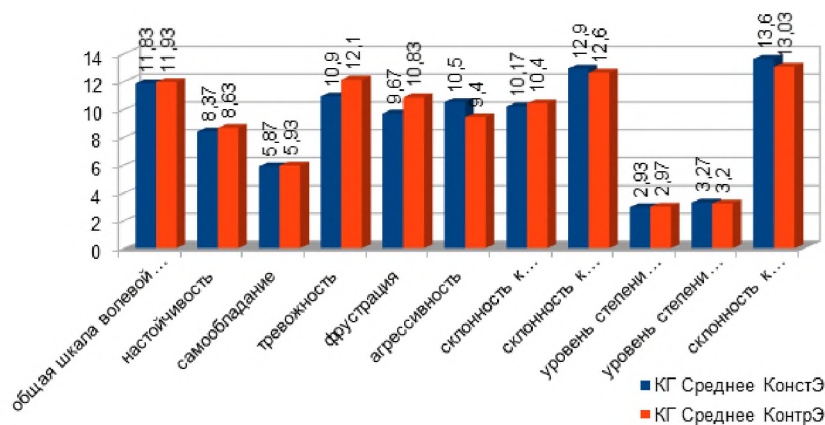


Рис. 2. График сравнения средних психологических показателей контрольной группы на констатирующем и контрольном этапе исследования

Проведя статистический анализ по Т-критерию Вилкоксона [6; 16], мы видим, что статистическую значимость имеет только соотношение психологических показателей «Фрустрация», «Агрессивность» с показателями р-уров. = 0,035174, р-уров. = 0,012815 соответственно (табл. 3).

Таблица 3

Т-критерий Вилкоксона, данные контрольной группы (КГ) на третьем этапе (контрольного) исследования, отмеченные критерии значимы на уровне $p < 0,05000$

Психологические переменные	Число набл.	T	Z	р-уров.
Общая шкала волевой саморегуляции	21	109,5	0,208546	0,834803
Настойчивость	22	111,5	0,486985	0,626269
Самообладание	18	81,5	0,174201	0,861707
Тревожность	29	133,0	1,827160	0,067677
Фрустрация	28	110,5	2,106357	0,035174
Агрессивность	25	70,0	2,488889	0,012815
Склонность к самоконтролю в эмоциональной сфере	25	129,0	0,901382	0,367386
Склонность к самоконтролю в деятельности	28	164,0	0,888086	0,374495
Уровень степени выраженности предварительного контроля	20	100,0	0,186663	0,851925
Уровень степени выраженности текущего контроля (т. е. самоконтроля)	17	71,0	0,260360	0,794587
Склонность к социальному самоконтролю	29	135,0	1,783914	0,074439

По остальным психологическим показателям статистический анализ определил, что различия не являются статистически достоверными и носят случайный характер. Полученный результат позволяет нам утверждать, что у контрольной группы на констатирующем и на контрольном этапах изменения психологических показателей



носят эмоциональный характер и связаны с особенностями учебно-тренировочного и соревновательных процессов, протекающих в период проведения данного эмпирического исследования.

На рисунке 3 представлено сравнение психологических показателей экспериментальной и контрольной групп, на нем видно соотношение средних показателей по итогу формирующего этапа.

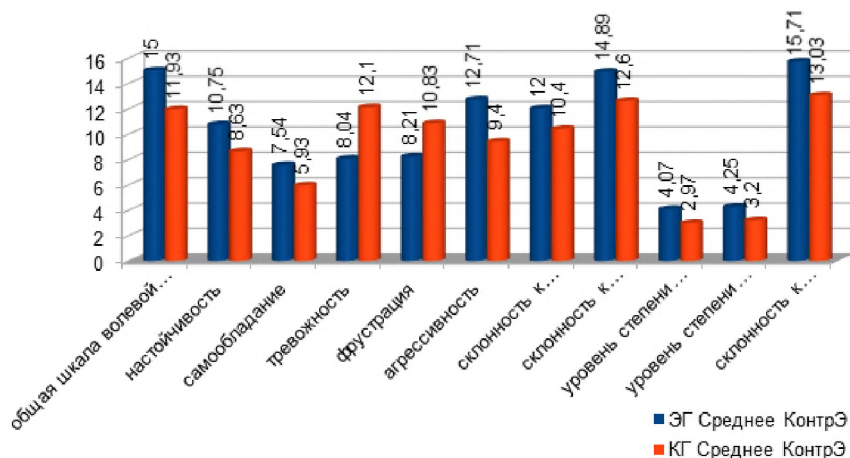


Рис. 3. График сравнения средних психологических показателей контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе исследования

Отметим, что у контрольной группы на стадии контрольного этапа преобладают такие психологические показатели, как «Тревожность» – 12,1 балла и «Фрустрация» – 10,83 балла. При этом у той же группы все остальные психологические показатели, диагностируемые при помощи предложенных методик, ниже, чем у экспериментальной группы и в средних значениях, и в суммах рангов (табл. 4).

Таблица 4

Оценка достоверности различий между исследуемыми группами на контрольном этапе исследования (метод статистического анализа U-критерий Манна – Уитни, отмененные критерии значимы на уровне $p < 0,05000$)

Психологические переменные	Сум.ранг – ЭГ после	Сум.ранг – КГ после	U	p-уров.	N – ЭГ после	N – КГ после
1	2	3	4	5	6	7
Общая шкала волевой саморегуляции	1015,5	695,5	230,5	0,003272	28	30
Настойчивость	998,0	713,0	248,0	0,007616	28	30
Самообладание	1020,0	691,0	226,0	0,002604	28	30
Тревожность	450,0	1261,0	44,0	0,000000	28	30
Фрустрация	579,0	1132,0	173,0	0,000125	28	30
Агрессивность	1127,0	584,0	119,0	0,000003	28	30

1	2	3	4	5	6	7
Склонность к самоконтролю в эмоциональной сфере	984,0	727,0	262,0	0,014255	28	30
Склонность к самоконтролю в деятельности	1012,5	698,5	233,5	0,003801	28	30
Уровень степени выраженности предварительного контроля	1051,0	660,0	195,0	0,000477	28	30
Уровень степени выраженности текущего (т. е. самоконтроля)	1028,5	682,5	217,5	0,001671	28	30
Склонность к социальному самоконтролю	1034,0	677,0	212,0	0,001243	28	30

Проведя статистический анализ по методу «У-критерий Манна – Уитни» [6; 16] (табл. 4), необходимо отметить, что статистическую значимость имеют все исследуемые психологические показатели. Полученный результат позволяет нам утверждать, что у экспериментальной группы на контрольном этапе изменения психологических показателей вызваны результатом проведенного учебного тренинга, цель которого состояла в формировании психологической саморегуляции у обучающихся спортивного центра младшего подросткового возраста.

На рисунке 4 представлено сравнение психологических показателей экспериментальной группы, на нем видно соотношение средних показателей до и после формирующего этапа эксперимента.

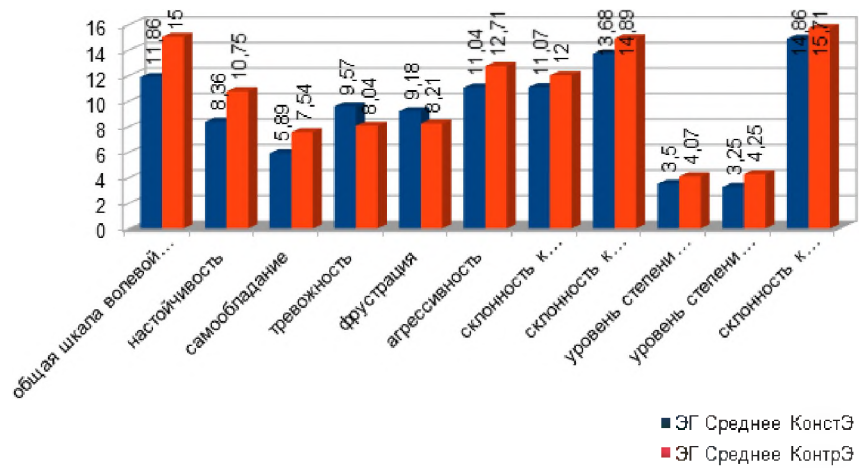


Рис. 4. График сравнения средних психологических показателей экспериментальной группы до и после формирующего этапа исследования

Мы видим, что у экспериментальной группы на стадии контрольного этапа преобладают все психологические показатели, кроме «Тревожности» – 9,57 балла и «Фрустрации» – 9,18 балла. Преобладание показано и в абсолютных показателях средних значений, и в суммах рангов (табл. 4).

Статистический анализ по методу «Т-критерий Вилкоксона» [6; 16] представлен в таблице 5.

Таблица 5

Динамика изменений показателей экспериментальной группы (ЭГ) до и после формирующего этапа исследования с применением метода статистического анализа Т-критерия Вилкоксона, отмеченные критерии значимы на уровне $p < 0,05000$

Психологические переменные	Число набл.	T	Z	p-уров.
Общая шкала волевой саморегуляции	27	44,5	3,471612	0,000517
Настойчивость	26	50,5	3,174747	0,001500
Самообладание	21	20,5	3,301977	0,000960
Тревожность	26	69,0	2,704885	0,006833
Фрустрация	28	135,5	1,537071	0,124277
Агрессивность	28	69,0	3,051371	0,002278
Склонность к самоконтролю в эмоциональной сфере	27	85,5	2,486587	0,012898
Склонность к самоконтролю в деятельности	26	96,5	2,006440	0,044810
Уровень степени выраженности предварительного контроля	20	54,0	1,903966	0,056915
Уровень степени выраженности текущего контроля (т. е. самоконтроля)	20	20,5	3,154611	0,001607
Склонность к социальному самоконтролю	27	147,0	1,009050	0,312951

Результаты статистического анализа по методу «Т-критерий Вилкоксона» [6; 16] (табл. 5) позволяют сделать вывод, что статистическую значимость имеют сравнения «Общая шкала волевой саморегуляции» – $p = 0,000$, субшкала «Настойчивость» – $p = 0,002$, субшкала «Самообладание» – $p = 0,001$, «Тревожность» – $p = 0,007$, «Агрессивность» – $p = 0,002$, «Склонность к самоконтролю в эмоциональной сфере» – $p = 0,013$, «Склонность к самоконтролю в деятельности» – $p = 0,045$, «Уровень степени выраженности текущего контроля (т. е. самоконтроля)» – $p = 0,002$. Данные изменения возникли в результате проведения программы тренинга по формированию психологической саморегуляции на формирующем этапе исследования.

Таким образом, по результатам диагностики психологических показателей мы видим, что на констатирующем этапе исследования исследуемые показатели не выявили статистической значимости (табл. 1), что позволяет нам утверждать об однородности экспериментальной и контрольной групп, а также об одинаковом уровне психологических показателей у участников групп.

По окончании формирующего этапа, после проведения обучающего тренинга, анализ исследования психологических показателей между экспериментальной и контрольной группами, проведенный в рамках контрольного этапа, показывает динамику изменений в абсолютных показателях в экспериментальной группе относительно контрольной группы, что выражается как в самих баллах психологи-



ческих показателей (рис. 2), выявленных в процессе диагностики, так и в суммах рангов и подтверждается статистической значимостью исследования путем расчета U-критерия Манна – Уитни [6; 16] (табл. 3).

На контрольном этапе у экспериментальной группы наблюдаются положительные изменения в ряде психологических показателей (рис. 4), качество изменений которых было подтверждено расчетом статистической значимости (табл. 5), в частности в «Общей шкале волевой саморегуляции» с 11,86 балла на констатирующем этапе до 15,0 баллов на контрольном этапе с уровнем статистической значимости p -уров. = 0,001, в том числе субшкалах «Настойчивость» с 8,36 балла на констатирующем этапе до 10,75 балла на контрольном этапе с уровнем статистической значимости p -уров. = 0,002 и «Самообладание» с 5,89 балла на констатирующем этапе до 7,54 балла на контрольном этапе с уровнем статистической значимости p -уров. = 0,001, исследованных по методике А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана [11]. При этом изменения коснулись большинства участников экспериментальной группы: «Общая шкала волевой саморегуляции» – 27 из 28 участников, субшкала «Настойчивость» – 26 из 28 участников, субшкала «Самообладание» – 21 из 28 человек. Данные контрольной группы на контрольном этапе в рассмотренных психологических критериях статистической значимости не показали.

Психологические показатели, исследованные по методике Г. Айзенка [2], также показали положительные изменения (рис. 4), что было подтверждено расчетом статистической значимости (табл. 5). «Тревожность» снизилась с 9,57 балла на констатирующем этапе до 8,04 балла на контрольном этапе с уровнем статистической значимости p -уров. = 0,007, «Агрессивность» с 11,04 балла на констатирующем этапе и выросла до 12,71 балла на контрольном этапе с уровнем статистической значимости p -уров. = 0,002. Исключение «Фрустрация» – показав положительную динамику изменения психологических показателей с 9,18 балла на констатирующем этапе до 8,215 балла на контрольном этапе, статистическая значимость не соответствовала принятому диапазону $p < 0,05000$: p -уров. = 0,124.

Изменения были зафиксированы у большинства участников экспериментальной группы: «Тревожность» – 26 из 28 участников, «Агрессивность» – 28 из 28 участников.

Анализ исследуемых психологических показателей с применением вопросника Г. С. Никифорова, В. К. Васильева, С. В. Фирсовой [19] наглядно демонстрирует положительную динамику изменений исследуемых качеств (рис. 4), что также подтверждается расчетом статистической значимости (табл. 5). Психологический критерий «Склонность к самоконтролю в эмоциональной сфере» вырос с 11,07 балла на констатирующем этапе до 12,00 баллов на контрольном этапе с уровнем статистической значимости p -уров. = 0,012, критерий «Склонность к самоконтролю в деятельности» вырос с 13,18 балла на констатирующем этапе до 14,89 баллов на контрольном этапе с уровнем статистической значимости p -уров. = 0,045, «Уровень степени выраженности текущего контроля (самоконтроля)» вырос с 3,25 балла на констатирующем этапе до 4,25 баллов на контрольном этапе с уровнем статистической значимости p -уров. = 0,002.

Исключение: «Уровень степени выраженности предварительного контроля» и «Склонность к социальному самоконтролю», показав положительную динамику изменения психологических показателей на контрольном этапе, статистическая значимость не соответствовала принятому диапазону $p < 0,05000$: соответственно, p -уров. = 0,057 и p -уров. = 0,313.



Изменения были зафиксированы у большинства участников экспериментальной группы: «Склонность к самоконтролю в эмоциональной сфере» – 27 из 28 участников, «Склонность к самоконтролю в деятельности уровень» – 26 из 28 участников, «Склонность к самоконтролю в деятельности уровень» – 20 из 28 участников.

Выводы. Проведенное исследование наглядно демонстрирует, что после обучающего тренинга формируется навык психологической саморегуляции, снижается тревожность, развиваются склонность к самоконтролю в эмоциональной сфере и склонность к самоконтролю в процессе деятельности. Данные показатели подтверждают возможность совершенствовать психологические основы саморегуляции у спортсменов в подростковом возрасте путем проведения психолого-педагогической программы, сочетающей в себе обучающие занятия (тренинги), диагностику личности и мониторинг психологического состояния спортсмена, и, таким образом, формировать навык саморегуляции.

Проведенный мониторинг психологического состояния обучающихся спортивного центра наглядно продемонстрировал эффективность проведенного обучающего тренинга с целью формирования навыка психологической саморегуляции, эффект которого заключается в снижении тревожности, фрустрации и развитии склонности к самоконтролю в эмоциональной сфере, в деятельности и склонности к социальному самоконтролю. Таким образом, исследуемые психологические показатели подтверждают возможность совершенствовать психологические основы саморегуляции у спортсменов в подростковом возрасте путем проведения психолого-педагогической программы, сочетающей в себе обучающие занятия (тренинг).

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы для разработки методических рекомендаций по внедрению данной программы для обучения навыкам психологической саморегуляции при подготовке спортсменов начальной спортивной специализации как в части учебно-тренировочного процесса в рамках тренировочных занятий, так и при подготовке к соревнованиям. Анализ полученных данных позволяет разрабатывать семинары, тренинги для работы со спортсменами младшего подросткового возраста.

Список источников

1. Аблеев С. Р. Управление сознанием: теоретические основы психической саморегуляции. М.: ИПЛ, 2017. 263 с.
2. Айзенк Г. Опросник «Самооценка психических состояний» [Электронный ресурс]. URL: <https://testoteka.narod.ru/lichn/1/01.html> (дата обращения: 25.04.2025).
3. Алексеев В. А. Самосознание и мотивация деятельности на рубеже подросткового и старшего школьного возраста // Проблемы мотивации общественно-полезной деятельности школьников. М.: Наука, 2017. С. 103–107.
4. Бендюков М. А. Психология саморегуляции: учебное пособие. СПб.: ПГУПС, 2021. 47 с.
5. Бызова В. М. Психосоматическая саморегуляция личности: общепсихологический подход: учебно-методическое пособие. СПб.: Скифия-принт, 2020. 89 с.
6. Большев Л. Н., Смирнов Н. В. Таблицы математической статистики. 2 изд. М.: Наука, 1968. 473 с.
7. Василенко Т. Д. Психологическая саморегуляция в спорте: учебное пособие. Курск: Изд-во КГМУ, 2017. 182 с.
8. Василенко Т. Д. Психологические факторы и условия успешности спортивной деятельности подростков. Курск: Изд-во КГМУ, 2018. 172 с.



9. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. СПб.: СОЮЗ, 2009. 224 с.
10. Давыдов В. В. Современная общая психология и психология спорта // Теория и практика физической культуры. 2000. № 2. С. 9–13.
11. Зверьков А. В., Эйрман Е. В. Опросник «Исследование волевой саморегуляции» [Электронный ресурс]. URL: <http://testoteka.narod.ru/lichn/2/05.html> (дата обращения: 25.04.2025).
12. Иванов В. Д. Аутогенная тренировка в спорте как эффективное средство регуляции психоэмоционального состояния // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2023. Т. 4, № 3. С. 25–30.
13. Ильин Е. П. Психология воли. СПб.: Питер, 2000. 368 с.
14. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
15. Касвинов С. Г. Система Выготского. Книга 1: Обучение и развитие детей и подростков. Харьков: Райдер, 2013. 460 с.
16. Крамер Г. Математические методы статистики. 2-е изд. М.: Мир, 1975. 648 с.
17. Мокина Е. С., Жуков Н. А., Бурмистрова К. О. Изучение проблемы психоэмоциональных состояний у спортсменов во время соревнований и тренировок // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. М.: Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2021. С. 1057–1061.
18. Моросанова В. И. Развитие ресурсного подхода к исследованию осознанной саморегуляции достижения целей и саморазвития человека // Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени. СПб.: Нестор-История, 2020. С. 11–37.
19. Никифоров Г. С., Васильев В. К., Фирсова С. В. Вопросник для выявления выраженности самоконтроля [Электронный ресурс]. URL: <https://cpd-program.ru/methods/vses.htm> (дата обращения: 25.04.2025).
20. Первичко Е. И. Регуляция эмоций: клинико-психологический аспект. М.: Когито-Центр, 2020. 362 с.
21. Сальников В. А., Бабушкин Г. Д., Андрущишин И. Ф., Хваткая Е. Е. Психологические факторы успешности в спортивной деятельности. Омск: СибАДИ, 2020. 326 с.
22. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка. М.: Медицина, 1985. 32 с.
23. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2011. 256 с.

References

1. Ableev S. R. *Mind Control: Theoretical Foundations of Mental Self-Regulation*. Moscow: IPL Publ., 2017, 263 p. (In Russian)
2. Eysenck G. *The Questionnaire "Self-Assessment of Mental States"* [Electronic resource]. URL: <https://testoteka.narod.ru/lichn/1/01.html> (date of access: 25.04.2025). (In Russian)
3. Alekseev V. A. Self-Awareness and Motivation of Activity at the Turn of Adolescence and High School Age. *Problems of Motivation of Socially Useful Activities of Schoolchildren*. Moscow: Nauka Publ., 2017, pp. 103–107. (In Russian)
4. Bendyukov M. A. *Psychology of Self-Regulation*. Saint Petersburg: PGUPS Publ., 2021, 47 p. (In Russian)
5. Byzova V. M. *Psychosomatic Self-Regulation of Personality: a General Psychological Approach*: textbook. Saint Petersburg: Scythia-print Publ., 2020, 89 p. (In Russian)
6. Bolshev L. N., Smirnov N. V. *Tables of Mathematical Statistics*. 2nd ed. Moscow: Nauka Publ., 1968, 473 p. (In Russian)
7. Vasilenko T. D. *Psychological Self-Regulation in Sports*. Kursk: KSMU Publ., 2017, 182 p. (In Russian)



8. Vasilenko T. D. *Psychological Factors and Conditions of Success of Athletic Activity of Adolescents*. Kursk: KSMU Publ., 2018, 172 p. (In Russian)
9. Vygotzky L. S. *Questions of Child Psychology*. Saint Petersburg: SOYUZ Publ., 2009, 224 p. (In Russian)
10. Davydov V. V. Modern General Psychology and Sports Psychology. *The Theory and Practical Physics Cult*, 2000, no. 2, pp. 9–13. (In Russian)
11. Zverkov A. V., Eidman E. V. *Questionnaire "Research of Volitional Self-Regulation"* [Electronic resource]. URL: <http://testoteka.narod.ru/lichn/2/05.html> (date of access: 25.04.2025). (In Russian)
12. Ivanov V. D. Autogenic Training in Sports as an Effective Means of Regulating the Psychoemotional State. *Current issues of pedagogy and psychology*, 2023, vol. 4, issue 3, pp. 25–30. (In Russian)
13. Ilyin E. P. *Psychology of Will*. Saint Petersburg: Piter Publ., 2000, 368 p. (In Russian)
14. Ilyin E. P. *Psychology of Sports*. Saint Petersburg: Piter Publ., 2008, 352 p. (In Russian)
15. Kasvinov S. G. *Vygotsky's System. Book 1: Education and Development of Children and Adolescents*. Kharkiv: Ryder Publ., 2013, 460 p. (In Russian)
16. Kramer G. *Mathematical Methods of Statistics*. 2nd ed. Moscow: Mir Publ., 1975, 648 p. (In Russian)
17. Mokina E. S., Zhukov N. A., Burmistrova K. O. Study of the problem of psycho-emotional states in athletes during competitions and training. *Actual problems, modern trends in the development of physical culture and sports, taking into account the implementation of national projects: materials of the III All-Russian scientific and practical conference with international participation*. Moscow: Publishing house of the Plekhanov Russian University of Economics, 2021, pp. 1057–1061. (In Russian)
18. Morosanova V. I. Development of a Resource Approach to the Study of Conscious Self-Regulation of Achieving Goals and Human Self-Development. *Psychology of Self-Regulation: Evolution of Approaches and Challenges of the Time*. Saint Petersburg: Nestor-Istoriya Publ., 2020, pp. 11–37. (In Russian)
19. Nikiforov G. S., Vasiliev V. K., Firsova S. V. *Questionnaire to Identify the Severity of Self-Control* [Electronic resource]. URL: <https://cpd-program.ru/methods/vses.htm> (date of access: 25.04.2025). (In Russian)
20. Pervichko E. I. *Emotion Regulation: Clinical and Psychological*. Moscow: Kogito-Center Publ., 2020, 362 p. (In Russian)
21. Salnikov V. A., Babushkin G. D., Andrushchishin I. F., Khatkaya E. E. *Psychological Factors of Success in Sports Activities*. Omsk: SibADI Publ., 2020, 326 p. (In Russian)
22. Schultz I. G. *Autogenic Training*. Moscow: Medicina Publ., 1985, 32 p. (In Russian)
23. Shcherbatykh Yu. V. *Psychology of Stress and Methods of Correction*. Saint Petersburg: Piter Publ., 2011, 256 p. (In Russian)

Информация об авторе

Андрей Николаевич Шух – магистр, направление «Педагогическая психология», Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, Россия, shukh.74@mail.ru

Information about the Author

Andrey N. Shukh – Master's Degree in Educational Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, shukh.74@mail.ru



Поступила: 29.04.2025

Одобрена после рецензирования: 05.06.2025

Принята к публикации: 20.06.2025

Received: 29.04.2025

Approved after peer review: 05.06.2025

Accepted for publication: 20.06.2025

