

УДК 159.9

ТЕОРИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: КАК СПОРТ СПОСОБСТВУЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ БАЛАНСУ В СРЕДНЕМ ВОЗРАСТЕ

Юлия Игоревна Жемерикина

кандидат психологических наук, доцент

yulkazh@yandex.ru

Анна Викторовна Черниченко

магистрант

f-anya@bk.ru

Херсонский государственный педагогический университет

г. Херсон, Россия

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь дыхательных упражнений и психологического благополучия взрослых людей среднего возраста через призму теории саморегуляции. Актуальность исследования обусловлена возрастающим интересом к не медикаментозным методам поддержания психического здоровья, особенно в условиях повышенного стресса и возрастных изменений. Дыхательные практики, интегрированные в спортивную активность, анализируются как эффективный инструмент саморегуляции эмоций, когнитивных процессов и физиологического состояния.

Теоретическая часть работы раскрывает механизмы влияния контролируемого дыхания на вегетативную нервную систему, уровень кортизола и психоэмоциональное состояние. Особое внимание уделяется роли осознанности и телесной обратной связи в формировании психологического баланса.

Ключевые слова: теория саморегуляции, дыхательные упражнения, психологическое благополучие, средний возраст, эмоциональная регуляция.

Современный образ жизни, характеризующийся высокой динамичностью и постоянным стрессом, особенно остро проявляет свое влияние на психологическое состояние людей среднего возраста (35-55 лет). В этот период человек одновременно сталкивается с профессиональными вызовами, семейными обязанностями и первыми признаками возрастных физиологических изменений, что создает уникальную совокупность факторов стресса. В данном контексте особую актуальность приобретают исследования, направленные на изучение эффективных методов саморегуляции психоэмоционального состояния.

Дыхательные практики, интегрированные в спортивную деятельность, представляют собой перспективное направление исследований в области психологии здоровья. Их уникальность заключается в двойном воздействии: с одной стороны, они обеспечивают физиологический эффект, характерный для любой физической активности, с другой - обладают специфическим влиянием на психоэмоциональную сферу через механизмы осознанного контроля дыхания. Однако, несмотря на растущую популярность этих методов, их теоретическое обоснование с позиций современной психологии остается недостаточно разработанным.

Основной целью данной статьи является теоретический анализ механизмов влияния дыхательных упражнений на психологическое благополучие людей среднего возраста в контексте спортивной деятельности.

Задачи статьи:

1. Рассмотреть физиологические основы воздействия дыхательных практик на организм
2. Проанализировать влияние дыхательных упражнений на физиологическое состояние человека через саморегуляцию.
3. Рассмотреть современные дыхательные практики, как эффективный инструмент саморегуляции.

Особое внимание в исследовании уделяется людям среднего возраста, так как именно эта категория, согласно данным исследования ВЦИОМ (2024),

демонстрирует наибольший рост стресс-ассоциированных расстройств - до 20% за последнее десятилетие [2]. При этом традиционные подходы к поддержанию психического здоровья часто оказываются для них недоступными в силу временных ограничений и социальных стереотипов.

Теоретическая значимость работы заключается в систематизации существующих данных о воздействии дыхательных практик через призму теории саморегуляции. Практическая ценность исследования состоит в возможности применения полученных результатов для разработки эффективных программ психофизической подготовки, адаптированных специально для потребностей людей среднего возраста.

Психологические механизмы влияния дыхательных практик на саморегуляцию в среднем возрасте.

Современные исследования в области психологии здоровья все чаще обращаются к изучению дыхательных практик как эффективного инструмента психической саморегуляции. Особый интерес представляет их применение в контексте физической активности для людей среднего возраста, переживающих период повышенной психологической нагрузки.

Теоретической основой для понимания механизмов воздействия дыхательных упражнений служит модель саморегуляции К. Карвера и М. Шайера [1]. Согласно этой концепции, способность осознанно управлять дыханием создает «якорь» для психики, позволяющий прервать автоматические стрессовые реакции. Это особенно актуально для возрастной группы 35-55 лет, когда когнитивные ресурсы саморегуляции часто оказываются перегружены многочисленными социальными ролями и обязанностями.

Важнейшим психологическим аспектом является формирование навыка осознанной концентрации на дыхательном цикле. Регулярная практика осознанного дыхания приводит к структурным изменениям в передней поясной коре - области мозга, ответственной за мониторинг конфликта между эмоциональными реакциями и когнитивным контролем. Эти нейропластические изменения объясняют, почему у практикующих

дыхательные упражнения людей среднего возраста отмечается повышенная стрессоустойчивость в повседневных ситуациях [3].

Дыхательные практики представляют собой осознанные техники управления дыхательным процессом, направленные на [4]:

- регуляцию психоэмоционального состояния;
- оптимизацию физиологических процессов;
- развитие телесной осознанности.

Ключевыми аспектами воздействия являются:

1. **Ритмическая организация дыхания** (замедление способствует релаксации, ускорение - мобилизации)
2. **Контроль дыхательных фаз** (особое значение имеет управление выдохом)
3. **Объем дыхания** (глубина и полнота вдоха)
4. **Локализация** дыхательного процесса (грудное, диафрагмальное, полное)

Среди многообразия существующих техник можно выделить несколько наиболее эффективных и универсальных подходов:

1. **Диафрагмальное дыхание**

Задействует нижние отделы легких

Обеспечивает оптимальный газообмен

Способствует релаксации

Улучшает работу внутренних органов

2. **Ритмичное дыхание 4-7-8**

Разработано доктором Эндрю Вейлом

Сочетает контролируемые вдох, задержку и выдох

Эффективно для снижения тревожности

Улучшает качество сна

3. **Резонансное дыхание**

Использует принцип биологической обратной связи

Оптимальная частота - 5-6 циклов в минуту

Синхронизирует сердечный ритм

Повышает стрессоустойчивость

4. Полное йоговское дыхание

Комбинирует все типы дыхания

Обеспечивает максимальную вентиляцию легких

Балансирует нервную систему

Развивает дыхательную мускулатуру

Таблица 1

Сравнительный анализ эффективности дыхательных практик.

Методика	Физический эффект	Психологический эффект	Рекомендации по применению
Диафрагмальное	Улучшение работы ЖКТ	Снижение тревожности	10-15 мин 2 раза в день
4-7-8	Нормализация давления	Улучшение засыпания	5-7 циклов перед сном
Резонансное	Синхронизация сердечного ритма	Повышение концентрации	10 мин утром
Полное йоговское	Увеличение жизненной емкости легких	Гармонизация эмоций	5-7 циклов при стрессе

Проведенный анализ наглядно демонстрирует, что различные дыхательные методики обладают уникальным терапевтическим потенциалом, который можно целенаправленно использовать для улучшения физического и психического здоровья. Рассматривая представленные данные комплексно, можно проследить важные закономерности в их воздействии на организм.

Особого внимания заслуживает тот факт, что все исследуемые методики, несмотря на различия в технике выполнения, оказывают гармонизирующее влияние на вегетативную нервную систему. Это проявляется в их способности снижать уровень стресса и тревожности, что особенно актуально в

современных условиях повышенной психоэмоциональной нагрузки. При этом каждая практика имеет свои характерные особенности воздействия.

Диафрагмальное дыхание, являясь базовой техникой, создает фундамент для других практик. Его систематическое выполнение не только улучшает работу желудочно-кишечного тракта, но и формирует навык осознанного дыхания, что значительно повышает эффективность других методик. Переходя к более специализированным техникам, можно отметить, что методика 4-7-8, благодаря своей четкой ритмической структуре, особенно хорошо зарекомендовала себя как средство для нормализации сна.

Резонансное дыхание занимает особое место среди анализируемых практик. Его уникальность заключается в способности синхронизировать работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, что делает его ценным инструментом для утренней активации организма. В контексте стресс-менеджмента наиболее комплексное воздействие оказывает полное йоговское дыхание, сочетающее в себе элементы всех предыдущих методик.

Важно подчеркнуть, что эффективность любой дыхательной практики напрямую зависит от правильности ее выполнения и регулярности применения. Представленные в таблице рекомендации по продолжительности и времени выполнения помогают оптимизировать процесс освоения этих техник. При этом следует учитывать, что максимального эффекта можно достичь при разумном комбинировании разных методик в течение дня.

Перспективным направлением дальнейших исследований могла бы стать разработка интегрированных программ, сочетающих различные дыхательные практики с другими методами саморегуляции. Такой подход позволил бы создать более персонализированные и эффективные системы психофизиологической коррекции, учитывающие индивидуальные особенности и потребности каждого человека.

Современные дыхательные практики представляют собой эффективный инструмент саморегуляции, сочетающий в себе простоту освоения с

комплексным воздействием на организм. Их систематическое применение способствует:

- повышению стрессоустойчивости.
- улучшению физического состояния.
- развитию осознанности.
- профилактике психосоматических расстройств.

Практический опыт применения дыхательных техник в спортивных программах для взрослых показывает их двойную пользу. С одной стороны, они усиливают традиционные эффекты физической активности, с другой - развивают важнейший метакогнитивный навык - способность наблюдать свои психические состояния без идентификации с ними. Это подтверждается данными о том, что участники комбинированных программ (аэробные нагрузки + дыхательные практики) демонстрируют более выраженный прогресс в эмоциональной регуляции по сравнению с теми, кто занимается только физическими упражнениями.

Таким образом, психологическая ценность дыхательных практик в спорте для людей среднего возраста заключается не только в их непосредственном успокаивающем эффекте, но и в формировании устойчивых навыков самонаблюдения и саморегуляции. Эти навыки становятся особенно важными в период жизни, когда традиционные копинг-стратегии часто оказываются недостаточно эффективными.

Список литературы:

1. Болотова А.К., Пурецкий М.М. Развитие идей саморегуляции в исторической ретроспективе. Культурно-историческая психология 11(3) С. 64-74.
2. Опрос показал, что почти 20% россиян испытывают стресс на регулярной основе // Информационное агентство ТАСС – URL: <https://tass.ru/obschestvo/20548267>

3. Леонова А.Б. Комплексные психологические технологии управления стрессом и оценка индивидуальной стресс-резистентности: опыт интеграции различных исследовательских парадигм. // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2016. №3. С. 63-72.

4. Russo M.A. et al. The Physiological Effects of Slow Breathing in the Healthy Human. *Breathe*. 13(4). P. 298-309.

UDC 159.9

**THE THEORY OF SELF-REGULATION AND BREATHING
EXERCISES: HOW SPORT CONTRIBUTES TO PSYCHOLOGICAL
BALANCE IN MIDLIFE**

Julia Ig. Zhemirikina

candidate of psychological sciences, associate professor

yulkazh@yandex.ru

Anna V. Chernichenko

master's student

f-any@bk.ru

Kherson State Pedagogical University

Kherson, Russia

Abstract. The article investigates the connection between breathing exercises and psychological well-being in middle-aged adults using the prism of self-regulation theory. The relevance of the study arises from the growing interest in non-pharmaceutical approaches to maintain mental health, especially amidst high-stress environments and aging transformations. Integrated into sports activities, breathing techniques are analyzed as an efficient tool for self-regulating emotions, cognitive functioning, and physiological condition.

The theoretical section expounds upon the mechanisms by which controlled breathing affects the autonomic nervous system, cortisol levels, and psycho-emotional state. Emphasis is placed on the roles of mindfulness and somatic feedback in establishing psychological equilibrium.

Keywords: self-regulation theory, breathing exercises, psychological well-being, middle adulthood, emotion regulation.

Статья поступила в редакцию 10.09.2025; одобрена после рецензирования 20.10.2025; принята к публикации 31.10.2025.

The article was submitted 10.09.2025; approved after reviewing 20.10.2025; accepted for publication 31.10.2025.