Аверьянова Елена Валерьевна
магистрант
Аверьянова Ольга Петровна
магистрант
Научный руководитель
Селезнева Юлия Анатольевна
канд. психол. наук, доцент, директор Института детства

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

ЙОГА-НИДРА КАК СРЕДСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И МЕХАНИЗМЫ ДЕЙСТВИЯ

Аннотация: *в статье теоретически обосновывается правомерность включения йога-нидры в систему восстановительных средств спортивной подготовки, в том числе при работе со спортсменами-подростками, проанализировано структурное сходство йога-нидры с признанными в отечественной спортивной психологии методиками – психорегулирующей тренировкой А.В. Алексеева и «самовнушенным сном». Рассмотрены психофизиологические механизмы действия практики, сделан вывод, что йога-нидра представляет собой оформленную в чёткую процедуру форму знакомых отечественной науке средств психической саморегуляции, обладающую растущей международной доказательной базой.*

Ключевые слова: *йога-нидра, психологическое восстановление, психическая саморегуляция, спортсмены-подростки, футзал, вариабельность сердечного ритма, кортизол, гипнагогическое состояние, самовнушенный сон, качество сна.*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Проблема восстановления в спорте давно перестала быть сугубо «телесной». Накопленное в тренировочном и соревновательном процессе утомление имеет не только биохимическую, но и нервно-психическую природу, и отечественная наука признала это достаточно рано. В сложившейся классификации средства восстановления спортсменов принято делить на педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические [1; 2]. Если первые три группы опираются на рациональное построение тренировки, режим, баню, массаж и фармакологическую поддержку, то психологические средства «направлены на снижение уровня нервно-психического напряжения и утомления в наиболее трудные периоды сборов, предматчевых тренировок, в ответственных соревнованиях и включают приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как: внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации и пр.» [2]. Более того, ряд авторов прямо указывает, что «в процессе восстановления физической работоспособности ведущая роль принадлежит психологическим средствам», поскольку с их помощью можно «быстрее восстановить затраченную нервную энергию» и ускорить восстановительные процессы в органах и системах организма [3].

Арсенал психологических средств, описанный в отечественной литературе, хорошо известен: психорегулирующая тренировка, внушённый сон-отдых, самовнушение, релаксация, специальные дыхательные упражнения, аутотренинг [2; 3]. Методологическим ядром этого арсенала стала аутогенная тренировка И.Г. Шульца и её спортивная модификация – психорегулирующая тренировка (ПРТ), разработанная А.В. Алексеевым и Л.Д. Гиссен в конце 1960-х годов. Показательно, что уже в 1973 году Алексеев создал специальную детскую методику – психомышечную тренировку, – поскольку юным спортсменам было трудно осваивать «взрослый» вариант ПРТ [4]. То есть прецедент возрастной адаптации психорегулирующих техник в отечественной школе существует более полувека. Отдельного внимания заслуживает методика «самовнушенного сна»: «для более быстрого восстановления сил после соревнований рекомендуется использовать самовнушенный сон… Длительность внушенного сна от 20 до 40

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

мин.» [3]. Наконец, есть и прямые эмпирические подтверждения ценности психологического восстановления именно в игровых видах: в эксперименте А.П. Коломийца с юными футболистами короткие сеансы релаксации в перерыве между таймами и в течение 10–15 минут после матча позволяли игрокам «быстрее и полнее восстановиться», улучшали самочувствие и даже показатели запоминания [5]. На этом фундаменте, как нам представляется, вполне может разместиться ещё одно средство – йога-нидра. Но что это такое?

Йога-нидра (от санскр. «нидра» – сон) в её современном виде была систематизирована в 1960-е годы Свами Сатьянандой Сарасвати, основателем Бихарской школы йоги (Мунгер, Индия). Базовым текстом остаётся его книга «Yoga Nidra», впервые изданная в 1976 году и многократно переиздававшаяся [6]. Сатьянанда вывел практику из тантрической техники ньяса и отнёс её к разряду пратьяхары – отвлечения чувств от внешних объектов. Принципиально важно, что йога-нидра – не импровизация, а точная, воспроизводимая процедура. Классическая сессия, проводимая лёжа под голос инструктора или аудиозапись, включает последовательные стадии [6; 7]:

− подготовка и общее расслабление в положении лёжа;

− санкальпа – краткая позитивная формула-намерение («я спокоен», «я восстанавливаюсь»), повторяемая мысленно;

− ротация сознания – систематическое перемещение внимания по частям тела;

− осознание естественного дыхания без попыток управлять им;

− попарное вызывание противоположных ощущений и чувств (тяжёлое – лёгкое, тепло – холод, радость – печаль);

− управляемая визуализация образов;

− закрепление санкальпы;

− постепенный выход в состояние бодрствования.

Нетрудно заметить, насколько эта структура «узнаваема» для специалиста, воспитанного на отечественной литературе. Ротация внимания по телесным зонам роднит йога-нидру с первой ступенью аутогенной тренировки и с методи-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

кой последовательной проработки мышц у Д.Н. Рыбина и соавторов, где используются формулы вроде «моё тело – единое целое… я спокоен» [2]; санкальпа функционально близка формулам самовнушения; визуализация – сенсорной репродукции образов, хорошо знакомой спортивным психологам. При этом отличия от смежных практик принципиальны. От шавасаны йога-нидру отличает само наличие структуры: поза «трупа» – лишь исходное положение, пассивный отдых тела, тогда как нидра – активно ведомая процедура. От сидячей медитации она отличается пассивностью следования инструкциям и специфическим психофизиологическим статусом: практика относится к состояниям «осознанного сна», а не «осознанного бодрствования» [7]. С клиническим гипнозом её сближает внешняя феноменология, однако в йога-нидре отсутствует внушение чуждого содержания: санкальпа формулируется самим занимающимся, а позиция практикующего – позиция наблюдателя, а не пассивного реципиента. Наконец, от аутогенной тренировки йога-нидра отличается тем, что не требует ни специальных поз, ни активного самопроговаривания формул: занимающийся следует за голосом ведущего. Это снижает когнитивную нагрузку, что особенно ценно для подростков и для состояния посленагрузочного утомления.

Йога-нидру легко принять за экзотический восточный метод, чуждый отечественной традиции. Однако при ближайшем рассмотрении она оказывается, по сути, протоколизированной и тщательно описанной формой того самого «самовнушенного сна-отдыха», который десятилетиями рекомендуется нашей спортивной наукой для быстрого восстановления после нагрузок [3]. Разница не в принципе, а в степени стандартизации: если отечественные методики часто излагались схематично, то практика бихарской школы описана пошагово, имеет устойчивую структуру и – что важно – накопила международную экспериментальную доказательную базу.

Перейдём к механизмам действия. На уровне вегетативной нервной системы показано, что однократная сессия йога-нидры значимо повышает вариабельность сердечного ритма – общепризнанный маркер парасимпатической (ва-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

гусной) активности; причём эффект сохраняется и после предшествующей нагрузки хатха-йогой, что позволяет рассматривать практику именно как инструмент посленагрузочного восстановления [8]. Имеются данные и о гормональном уровне: в рандомизированном контролируемом исследовании у пациентов с хронической бессонницей после курса практики достоверно снизился уровень слюнного кортизола ($p = 0{,}041$), а объективные показатели глубокого сна и его субъективное качество улучшились [9]. Электрофизиологическая картина, пожалуй, самая интересная: полисомнографическое исследование новичков во время практики показало, что по формальным критериям испытуемые бодрствуют, однако в центральных отведениях регистрируется локальный рост медленных дельта-волн – феномен, который авторы называют «локальным сном» и сопоставляют с осознанным сновидением и даже с униполушарным сном дельфинов [7]. Впрочем, честность обязывает упомянуть и слабые места доказательной базы. Широко цитируемое ПЭТ-исследование Т.В. Кьера и соавторов, выявившее рост эндогенного высвобождения дофамина в вентральном стриатуме во время практики, выполнено на выборке всего из восьми опытных практиков и за двадцать с лишним лет не было повторно исследовано [10]. А лабораторное исследование Е.Шарпа и соавторов (2023) вовсе не обнаружило значимых изменений ЭЭГ-альфа-активности и вариабельности сердечного ритма – значимым оказалось лишь замедление дыхания [11]. Так что эффекты практики воспроизводимы, но не универсальны. По той же причине мы сознательно не используем встречающиеся в популярной литературе утверждения о том, будто час йога-нидры «заменяет» несколько часов сна: строгих доказательств этому нет.

Что известно о применении практики в спорте? Прямых работ немного, но они есть. Наиболее яркая работа в этом ряду – исследование С. Ди Фронсо и соавторов с двумя элитными каратистами: месячный курс йога-нидры (десять аудиосессий перед сном) улучшил воспринимаемое качество восстановления и объективные показатели сна по актиграфии, а также снизил предсонное когнитивное возбуждение; авторы заключают, что практика «проливает свет на важ-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ность йога-нидры для улучшения баланса восстановления и стресса в спортивном контексте» [12]. Отметим важную оговорку самих исследователей: после прекращения занятий показатели сна постепенно ухудшались, то есть эффект нестойкий без регулярной практики.

Нельзя обойти вниманием и один убедительный практический прецедент. Аладар Коглер – многократный тренер олимпийских сборных по фехтованию (сначала Чехословакии, затем США) и одновременно директор лаборатории спортивной психологии Колумбийского университета – построил целостную систему применения йоги в подготовке спортсменов. В его книге «Йога для спортсменов» описаны комплексы асан, дыхательные упражнения, медитация и приёмы саморегуляции примерно для тридцати видов спорта; при этом отдельно выделены упражнения, ускоряющие восстановление (регенерацию) после тренировок, и дыхательные техники успокоения, построенные на удлинённом выдохе [13]. Для нас здесь важно само положение дел: эти методы использовал не адепт восточных практик, а тренер олимпийских чемпионов. Показательно и другое: психическую подготовку с использованием этих приёмов Коглер рекомендует начинать уже в 10–12 лет – разумеется, с возрастной адаптацией упражнений [13].

Отдельного разговора заслуживает вопрос о применимости метода к спортсменам-подросткам, в том числе к футзалистам до 18 лет – той группе, которая находится в центре наших исследовательских интересов. Прямых исследований йога-нидры у юных спортсменов нам обнаружить не удалось – ни в международной, ни тем более в отечественной литературе. При этом смежные данные обнадёживают. В эксперименте О.Л. Дзоуза и соавторов тридцатидневный (21 учебный день) курс практики у школьников 14–16 лет достоверно снизил общий уровень психосоциального стресса ($p < 0{,}001$), причём улучшения коснулись и школьной успеваемости, и взаимодействия с учителями, и переживания неопределённости будущего; авторы прямо рекомендуют включать практику в школьные программы [14]. Любопытно, что и сам основатель метода предусматривал работу с детьми: в базовой книге Сатьянанды Сарасвати, до-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ступной читателю и в русском переводе, есть специальный раздел, посвящённый занятиям йога-нидрой с детьми. В отечественной литературе уже появляются первые работы, рассматривающие йога-нидру как метод психической саморегуляции при состояниях повышенной тревожности, однако вне спортивного контекста. Формат практики также располагает к её использованию именно у подростков: ведомое голосом занятие лёжа не требует ни волевых усилий, ни предварительной тренировки навыка, ни веры в эффект – оно доступно даже утомлённому после матча спортсмену. Продолжительность сессии (20–40 минут) точно совпадает с рекомендуемой длительностью «внушенного сна-отдыха» [3] и с тем временем, которое, по данным анкетирования, юные спортсмены готовы ежедневно тратить на психологическую саморегуляцию [2].

Подводя итог, мы полагаем, что йога-нидра органично вписывается в отечественную систему психологических средств восстановления спортсменов. Это не экзотика, заимствованная извне, а стандартизованная версия хорошо знакомых нашей науке приёмов – психорегулирующей тренировки и самовнушенного сна, – при этом обладающая растущей международной доказательной базой: от объективных электрофизиологических и гормональных данных до рандомизированных исследований и метааналитических обобщений. Доказанные эффекты практики – парасимпатическая активация, снижение кортизола и предсонного когнитивного возбуждения, улучшение засыпания и качества сна – адресованы как раз тем дефицитам восстановления, которые наиболее характерны для игровых видов спорта. Отсутствие прямых исследований у спортсменов-подростков мы рассматриваем не как препятствие, а как научную нишу. Перспективы дальнейшей работы связаны с разработкой и экспериментальной апробацией протокола йога-нидры для ментального восстановления футзалистов до 18 лет после соревновательных нагрузок.

Список литературы

1. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. – 2-е изд., дораб. – Москва : Академия, 2004. – 224 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Рыбин, Д. Н. Роль психологической саморегуляции в спортивной деятельности молодых спортсменов-самбистов / Д. Н. Рыбин, В. Г. Тюкин, В. Н. Косякин // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2023. – № 3. – С. 154–158.

3. Мостовая, Т. Н. Психологические средства восстановления физической работоспособности спортсменов / Т. Н. Мостовая, Ю. Н. Старовойтов // Наука-2020. – 2017. – № 1 (12). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-sredstva-vosstanovleniya-fizicheskoy-rabotosposobnosti-sportsmenov (дата обращения: 21.10.2026). – Текст : электронный.

4. Алексеев, А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. — 354 с.

5. Коломиец, А. П. Применение психологических средств восстановления работоспособности в тренировке юных футболистов / А. П. Коломиец // Наука-2020. – 2016. – № 2 (8). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-psihologicheskih-sredstv-vosstanovleniya-rabotosposobnosti-v-trenirovke-yunyh-futbolistov (дата обращения: 21.10.2026). – Текст : электронный.

6. Saraswati, S. S. Yoga Nidra / S. S. Saraswati. – 6th ed. – Munger, Bihar : Yoga Publications Trust, 1998. – 265 p.

7. Electrophysiological Evidence of Local Sleep During Yoga Nidra Practice / K. Datta, H. N. Mallick, M. Tripathi [et al.] // Frontiers in Neurology. – 2022. – Vol. 13.

8. Yoga Nidra Relaxation Increases Heart Rate Variability and is Unaffected by a Prior Bout of Hatha Yoga / N. Markil, M. Whitehurst, P. L. Jacobs, R. F. Zoeller // Journal of Alternative and Complementary Medicine. – 2012. – Vol. 18, No. 10. – P. 953–958.

9. Yoga nidra practice shows improvement in sleep in patients with chronic insomnia: A randomized controlled trial / K. Datta, M. Tripathi, M. Verma [et al.] // National Medical Journal of India. – 2021. – Vol. 34, No. 3. – P. 143–150.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

10. Increased dopamine tone during meditation-induced change of consciousness / T. W. Kjaer, C. Bertelsen, P. Piccini [et al.] // Brain Research. Cognitive Brain Research. – 2002. – Vol. 13, No. 2. – P. 255–259.

11. A closer look at yoga nidra – early randomized sleep lab investigations / E. Sharpe, M. P. Butler, J. Clark-Stone [et al.] // Journal of Psychosomatic Research. – 2023. – Vol. 166.

12. Dreaming while awake: The beneficial effects of yoga Nidra on mental and physical recovery in two elite karate athletes / S. di Fronso, C. Robazza, D. Pompa, M. Bertollo // Heliyon. – 2024. – Vol. 10, No. 1.

13. Коглер, А. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера / А. Коглер ; пер. с англ. В. Кашникова. – Москва : Гранд-Фаир, 2001.

14. Effectiveness of Yoga Nidra in reducing stress in school going adolescents: An experimental study / O. L. D'souza, A. E. Jose, S. Suresh, M. S. Baliga // Complementary Therapies in Clinical Practice. – 2021. – Vol. 45.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)