

УДК 7

## ***ЙОГА КАК МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И КОМАНДНОЙ СПЛОЧЕННОСТИ В ФУТБОЛЕ***

***Наумова С. Н.***

*старший преподаватель кафедры Методики физического воспитания и оздоровительных технологий,*

*ФГБОУ ВО «Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского»*

*Калуга, Россия*

***Суханов Н.Н.***

*студент 2 курса, направление 44.04.01 Педагогическое образование, Магистерская программа «Образование в области физической культуры и спорта»,*

*ФГБОУ ВО «Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского»*

*Калуга, Россия*

### **Аннотация**

В статье рассматривается эффективность практики йоги как инструмента повышения психологической устойчивости и командной сплоченности в футболе. Актуальность обусловлена высокими психоэмоциональными нагрузками, характерными для современного профессионального футбола, и необходимостью поиска эффективных методов оптимизации эмоционального фона и гармонизации взаимоотношений внутри команды. В работе проведен анализ теоретических основ влияния психоэмоционального состояния на спортивные результаты, рассмотрены принципы и методы йоги, способствующие снижению стресса, улучшению концентрации внимания и развитию эмпатии. Результаты исследования демонстрируют положительное

влияние регулярной практики йоги на эмоциональное состояние футболистов, повышение их психологической устойчивости и улучшение внутрикомандных отношений, что, в свою очередь, может способствовать повышению эффективности тренировочного процесса и достижению высоких спортивных результатов.

**Ключевые слова:** йога, футбол, психологическая устойчивость, командная сплоченность, эмоциональное состояние, стресс, концентрация внимания, эмпатия, спортивная психология, тренировочный процесс.

### ***YOGA AS A METHOD OF INCREASING PSYCHOLOGICAL STABILITY AND TEAM COHESION IN FOOTBALL***

***Naumova S. N.***

*Senior Lecturer at the Department of Methods of Physical Education and Wellness Technologies,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky*

*Kaluga, Russia*

***Sukhanov N.N.***

*2nd-year student, major 44.04.01 Pedagogical education, Master's program «Education in the field of physical culture and sports»,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky*

*Kaluga, Russia*

#### **Annotation**

The paper looks at the effectiveness of yoga practice as a tool to increase psychological resilience and team cohesion in football. The relevance is due to the high psycho-emotional loads characteristic of modern professional football, and the need to find effective methods to optimize the emotional background and harmonize

relationships within the team. The paper analyzed the theoretical foundations of the influence of the psychoemotional state on athletic performance, considered the principles and methods of yoga that contribute to reducing stress, improving concentration and developing empathy. The results of the study.

**Keywords:** Yoga, football (soccer), psychological resilience, team cohesion, emotional state, stress, concentration, empathy, sports psychology, training process.

**Актуальность.** Футбол, как одна из самых популярных и востребованных игр в мире, представляет собой не только физическое соревнование, но и сложное социальное явление, оказывающее значительное влияние на все слои населения. Современный профессиональный футбол характеризуется высокими физическими и психоэмоциональными нагрузками, требующими от спортсменов не только выдающихся физических данных, но и устойчивого психологического состояния, высокого уровня командной работы и сплоченности [2]. В этой связи, поиск и внедрение эффективных методов оптимизации эмоционального фона и гармонизации взаимоотношений внутри коллектива футболистов является одной из приоритетных задач спортивной подготовки. Данное исследование посвящено изучению эффективности практики йоги как инструмента для достижения этих целей [6].

Современные тренировочные процессы часто концентрируются исключительно на физических и тактических аспектах, оставляя без должного внимания психологическую сторону развития каждого футболиста и формирование внутренних ресурсов. Эмоции играют важнейшую роль в спортивной подготовке и соревновательной деятельности. Положительные эмоции оказывают мощное воздействие на результативность команды, повышая индивидуальную и коллективную мотивацию, эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности, стимулируя игровой интерес и концентрацию внимания, а также способствуют формированию и становлению потенциала каждого игрока и укреплению

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

командного духа. Однако, негативные эмоции, такие как стресс, тревога и страх, могут привести к психоэмоциональному дискомфорту и снижению производительности [5].

Спортсмены, как любители, так и профессионалы, часто оказываются в состоянии высокого психологического давления, обусловленного требованиями тренерского штаба, ожиданиями болельщиков и личными амбициями. Это создает атмосферу, благоприятную для психологического напряжения и стресса. Игроки испытывают трудности с давлением, предвидением или контролированием нештатных ситуаций на поле, а также свои эмоциональные проявления. В этой связи, возрастает их восприимчивость к чужому влиянию и возможность возникновения внутренних конфликтов в коллективе [7].

**Выявление проблемы и пути решения.** Современный тренировочный процесс предполагает значительное внимание к физическому здоровью и технико-тактической подготовке футболистов, а их психическому и эмоциональному благополучию, а также уровню сформированности и проявления внутрикомандных взаимоотношений, часто не уделяется должного внимания. Проявление страха сделать ошибку, тревоги за результат, низкой самооценки, а также недопонимания в коллективе являются симптомами психического нездоровья, как отдельного игрока, так и команды в целом. Снижение уровня физической самоотдачи и концентрации в игре является прямым следствием проблем с психическим и эмоциональным состоянием [1].

В этой связи, представляется перспективным изучение возможности использования практики йоги для поддержания психологического благополучия спортсменов-футболистов, стабилизации их психоэмоционального состояния, снижения стресса, а также формирования позитивного эмоционального фона и гармонизации взаимоотношений внутри футбольной команды. Йога, как комплексная система физических упражнений, дыхательных техник и медитативных практик, направлена на достижение гармонии между телом и разумом, развитие осознанности и саморегуляции [8].

Предполагается, что регулярная практика йоги может способствовать снижению уровня стресса, улучшению эмоционального состояния, повышению концентрации внимания и развитию эмпатии, что, в свою очередь, положительно скажется на командной работе и результатах [3].

Таким образом, исследование эффективности практики йоги в формировании позитивного эмоционального фона и гармонизации взаимоотношений внутри команды футболистов представляется актуальным и значимым в контексте современной спортивной психологии и подготовки. Результаты данного исследования могут внести вклад в разработку новых, комплексных подходов к тренировке футболистов, направленных на повышение их психологической устойчивости, улучшение командной работы и достижение высоких спортивных результатов [9].

**Формирование методологии научного исследования.** Для объективной оценки влияния йоги на футболистов, был выбран комплексный подход, включающий в себя как количественные, так и качественные методы исследования. Это позволило не только зафиксировать изменения в психологических показателях, но и получить более глубокое понимание субъективного опыта участников и их восприятия практики йоги [4].

В частности, для оценки уровня стресса и тревожности были использованы стандартизированные психологические тесты, такие как шкала стресса Персе (PSS) и шкала тревожности Спилбергера-Ханина. Для оценки эмоционального состояния применялась шкала позитивных и негативных аффектов (PANAS), позволяющая выявить преобладание положительных или отрицательных эмоций. А для анализа динамики межличностных отношений в команде был использован опросник диагностики межличностных отношений (ОПМО) [10].

Выбор данных методик обусловлен их высокой надежностью и валидностью, а также возможностью объективного сравнения результатов до и после экспериментального воздействия. Кроме того, для обеспечения

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

корректности результатов, были приняты меры по контролю внешних факторов, которые могли бы повлиять на психологическое состояние участников.

### МАТЕРИАЛЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.

**Проведение эксперимента.** Нами было проведено экспериментальное исследование, включающее подготовительный (констатирующий) и основной (формирующий) этапы. В исследовании приняли участие 34 футболиста, занимающихся на профессиональном уровне. Участники были случайным образом разделены на две группы: контрольную (КГ) – 17 человек и экспериментальную (ЭГ) – 17 человек. Обе группы продолжали тренироваться по стандартной, утвержденной тренерским штабом, программе спортивной подготовки по футболу, включающей физические упражнения, тактическую подготовку и теоретические занятия.

В экспериментальную группу, помимо стандартной программы, были включены дополнительные занятия йогой, проводимые два раза в неделю продолжительностью 60 минут. Занятия проводились квалифицированным инструктором по йоге и были направлены на формирование позитивного эмоционального фона и гармонизацию внутрикомандных взаимоотношений. Программа занятий включала в себя комплекс асан (физических упражнений), пранаям (дыхательных техник) и медитативных практик, адаптированных к потребностям и физическим возможностям футболистов.

Для последовательной оценки эффективности включения практики йоги в тренировочный процесс футбольной команды, были проведены измерения по четырем методикам до (констатирующий этап) и после (формирующий этап) экспериментального воздействия.

**Таблица 1 - Результаты футболистов КГ и ЭГ на начальном этапе экспериментального исследования**

Показатели	ЭГ	КГ
Шкала стресса (PSS)	25.5 ± 3.2	24.8 ± 3.5

Шкала тревожности Спилбергера-Ханина	Ситуативная тревожность	48.1 ± 5.1	47.5 ± 5.3
	Личностная тревожность	55.3 ± 4.8	54.9 ± 5.0
Шкала позитивных и негативных аффектов (PANAS)	Положительные аффекты	18.2 ± 2.5	18.5 ± 2.7
	Отрицательные аффекты	15.8 ± 2.1	16.1 ± 2.3
Опросник диагностики межличностных отношений (ОПМО)		3.1 ± 0.8	3.0 ± 0.9

Результаты тестирования на начальном этапе экспериментального исследования (Таблица 1) показали, что среднее значение по проведённым тестам в обеих группах практически одинаковое. Отсутствие статистически значимых различий между группами на начальном этапе подтверждает их исходную сопоставимость, что является важным условием для корректного проведения эксперимента.

После завершения формирующего этапа, результаты тестирования показали значительные изменения в экспериментальной группе (Таблица 2).

**Таблица 2 - Результаты футболистов КГ и ЭГ на заключительном этапе экспериментального исследования**

Показатели		ЭГ	КГ	t Стьюдента
Шкала стресса (PSS)		18.3 ± 2.1	23.9 ± 3.0	p < 0.01
Шкала тревожности Спилбергера-Ханина	Ситуативная тревожность	39.5 ± 4.0	46.2 ± 4.5	p < 0.01
	Личностная тревожность	49.8 ± 4.2	53.5 ± 4.7	p < 0.05
Шкала позитивных и негативных аффектов (PANAS)	Положительные аффекты	25.7 ± 3.0	19.1 ± 2.8	p < 0.01
	Отрицательные аффекты	10.5 ± 1.8	15.2 ± 2.2	p < 0.01
Опросник диагностики межличностных отношений (ОПМО)		4.2 ± 0.6	3.2 ± 0.8	p < 0.05

Сравнительный анализ конечных результатов (Таблица 3) демонстрирует статистически значимые различия между группами по всем исследуемым.

**Таблица 3 - Сравнительный анализ конечных результатов футболистов КГ и ЭГ**

Показатели	ЭГ	КГ	разница	t Стьюдента
Шкала стресса (PSS)	18.3 ± 2.1	23.9 ± 3.0	- 5.6	p < 0.01

Шкала тревожности Спилбергера-Ханина	Ситуативная тревожность	39.5 ± 4.0	46.2 ± 4.5	- 6.7	p < 0.01
	Личностная тревожность	49.8 ± 4.2	53.5 ± 4.7	- 3.7	p < 0.05
Шкала позитивных и негативных аффектов (PANAS)	Положительные аффекты	25.7 ± 3.0	19.1 ± 2.8	+ 6.6	p < 0.01
	Отрицательные аффекты	10.5 ± 1.8	15.2 ± 2.2	- 4.7	p < 0.01
Опросник межличностных отношений (ОПМО)	диагностики отношений	4.2 ± 0.6	3.2 ± 0.8	+ 1.0	p < 0.05

Полученные данные свидетельствуют о том, что регулярная практика йоги оказывает положительное влияние на психологическое состояние футболистов, снижая уровень стресса и тревожности, улучшая эмоциональный фон и способствуя гармонизации внутрикомандных взаимоотношений.

**Заключение.** Статья подчеркивает важность психологической подготовки в современном футболе и обосновывает актуальность исследования эффективности практики йоги как методики для оптимизации эмоционального фона и улучшения внутрикомандных взаимоотношений. В условиях высоких физических и эмоциональных нагрузок футболисты нуждаются в методах, позволяющих им справляться со стрессом, контролировать свои эмоции и эффективно взаимодействовать друг с другом. Йога, благодаря своему комплексному воздействию на тело и разум, представляется перспективным направлением для решения этих задач.

#### Библиографический список:

1. Аленуров Э. А., Еремин М. В., Лутков А. Н., Першиков С. В. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД // ТипФК. 2021. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-fizicheskogo-sostoyaniya-futbolistov-razlichnogo-igrovogo-amplua-studencheskih-komand> (дата обращения: 26.02.2026).

2. Гакаме, Р. З. Двигательный аппарат футболиста. От теории к практике / Р. З. Гакаме, С. К. Григорьев, М. Р. Григорьян // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 12(238). – С. 132-137. – EDN GTWTSE.
3. Медведева С. А., Селиванова А. С. Роль йоги и медитации в формировании стрессоустойчивости // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. – Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2019. – №. 8. – С. 375-379.
4. Морозова Е.В. Влияние занятий упражнениями йоги на уровень травматизма футболистов // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №5 (111). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-uprazhneniyami-yogi-na-uroven-travmatizma-futbolistov> (дата обращения: 26.02.2026).
5. Можяев Э.Л. Инновационная стратегия планирования и организации тренировочной деятельности футболистов // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №1 (167). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnaya-strategiya-planirovaniya-i-organizatsii-trenirovochnoy-deyatelnosti-futbolistov> (дата обращения: 26.02.2026).
6. Нигманов, Б.Б. ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛА НА ФИЗИЧЕСКИЕ И УМСТВЕННЫЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА // ORIENSS. 2023. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-futbola-na-fizicheskie-i-umstvennye-kachestva-cheloveka> (дата обращения: 26.02.2026).
7. Петров С. В., Сасик А. С. Влияние зрителей и болельщиков на соревновательную деятельность спортсменов // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2008. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zriteley-i-bolelschikov-na-sorevnovatelnuyu-deyatelnost-sportsmenov> (дата обращения: 26.02.2026).
8. Сютин, В. И. Применение фитнес-технологий в тренировочном процессе футболистов на этапе спортивной специализации / В. И. Сютин, Е. О. Бибина, П. В. Губский // Медицина и физическая культура: наука и практика. – 2020. –

Т. 2, № 1(5). – С. 82-88. – DOI 10.20310/2658-7688-2020-2-1(5)-82-88. – EDN LNOZTE.

9.Щекина В. А. МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОБРАЗА ГРУППЫ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2025. №1 (73). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-formirovaniya-i-podderzhaniya-polozhitelnogo-obraza-gruppy-v-sportivnoy-komande> (дата обращения: 26.02.2026).

10.Щербатых Ю. В. Методики диагностики тревоги и тревожности – сравнительная оценка // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2021. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodiki-diaagnostiki-trevogi-i-trevozhnosti-sravnitel'naya-otsenka> (дата обращения: 26.02.2026).