

УДК 159.962.7

## МЕТОДИКА АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ, ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗНЯТТЯ НЕРОВО-ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

**А.Я. Єфремова**

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Українського державного університету залізничного транспорту, м. Харків, Україна, e-mail: [spark2005@mail.ru](mailto:spark2005@mail.ru)

**Анотація.** В роботі викладено методику застосування аутогенного тренування, яка рекомендована для студентів вищих навчальних закладів, як простий і ефективний засіб зняття нервово-емоційного напруження, відновлення працездатності після учбового дня, зменшення роздратування і хвилювання.

*Ключові слова:* аутогенне тренування, студенти, самонавіювання, релаксація.

## METHODS OF AUTOGENIC TRAINING AS AN EFFECTIVE TOOL FOR REMOVAL A NEURO-EMOTIONAL TENSION OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT STUDENTS

**A.Ya. Yefremova**

Senior lecturer of physical education and sport department, Ukrainian State University of Railway Transport, Kharkiv, Ukraine, e-mail: [spark2005@mail.ru](mailto:spark2005@mail.ru)

**Abstract.** This paper describes the method of using the autogenic training, which is recommended for students of higher educational establishments, as a simple and effective tool for removal a neuro-emotional tension, rebuilding after day of studying, reducing the irritation and anxiety.

*Keywords:* autogenic training, students, self-suggestion, relaxation.

**Вступ.** Аналізуючи сучасні умови соціального, економічного і політичного життя українського суспільства, слід зазначити, що наша країна переживає на сьогоднішній день високий рівень нестабільності і саме студентській молоді доводиться найважче адаптуватися до нових, різко змінних умов життя.

Відомо, що практично весь процес навчання у ВНЗ у студентів спостерігається високе психоемоційне і розумове навантаження, крім того, слід зазначити, що пристосування до нових умов мешкання і навчання, формування нових міжособистістих стосунків поза родиною теж накладають свій негативний відбиток, що в свою чергу призводить до виникнення у студентів

стресу. У спробах впоратися з небажаними наслідками стресу навчальної діяльності використовуються багаточисельні техніки і методи. Стрес часто сприймається як неминуче конструктивна сила, яка може приводити до фізичного або психічного руйнування.

**Мета** – розкрити суть методики аутогенного тренування.

**Матеріали і результати досліджень.** Метод аутогенного тренування (АТ) є простим, але потужним і ефективним способом релаксації, відновлення працездатності після стомлення або важкого і напруженого дня, регуляції нервово-емоційного стану, розвитку вольових якостей, боротьби з безсонням, при роздратуванні і хвилюванні.

При тривалому використанні вправ АТ відбуваються стійкі психологічні зміни, такі як, підвищення емоційної стійкості і здібності до самоконтролю. Цілком виправдано використання аутотренінгу і в цілях професійно-прикладної підготовки, особливо в тих видах професійної діяльності, яка відбувається в складних і напружених нервово-психічних зусиллях або у стресових ситуаціях. Чим вище у рівень розвитку психорегуляції, тим вище продуктивність виконання професійних обов'язків.

Основні положення методики АТ можна позначити так: вміння швидко і глибоко викликати повне розслаблення м'язів тіла, впливати на глибину і ритм дихання, викликати відчуття тепла в кінцівках, області живота, прохолоди в області лоба.

В основі аутогенного тренування лежить самонавіяння.

Навчання аутогенному тренуванню відбувається в розслабленій позі. Найзручніше займатися лежачи на спині, руки при цьому злегка зігнуті в ліктях, лежать долонями вниз уздовж тулуба, а ступні розташовані на відстані 20-30 см. Друге положення – сидючи в м'якому кріслі з підголівником і підлокітниками, на які покладені розслаблені руки. Проте такі умови не завжди бувають у наявності і найбільш доступною для занять у будь-якій ситуації може вважатися так звана «поза кучера». Щоб прийняти її, слід сісти на стілець прямо, розпрямити спину, а потім розслабити всі скелетні м'язи. Голова опускається на груди, очі закриті, ноги злегка розставлені і зігнуті під тупим кутом, руки лежать на колінах, не торкаючись одна одну, лікті зігнуті [1].

Аутогенне тренування може здійснюватися в групі. На початку курсу студенти вивчають пози, що використовуються при виконанні спеціальних вправ і набір простих розумових вправ-формул, які виконуються в стані пасивного зосередження аутотренінгу. Пасивне зосередження є простим, але проте найважливішим поняттям у засвоєнні аутотренінгу. Це означає, що студент знаходиться у пасивному, але не скутому стані, і просто спостерігає



за тим, що відбувається в його свідомості і організмі після того, як він виконує прості команди самонавіяння.

На опанування кожної вправи потрібно відводити не менше двох тижнів. Студентам можна рекомендувати тренуватися не менше трьох разів на добу по 5-10 хвилин для того, щоб сформувалася звичка до регулярного виконання вправ. На першому етапі для більш кращого оволодіння аутогенним тренуванням рекомендується самостійно займатися до 15 хвилин і більше. Вправи виконуються студентами вранці, вдень і ввечері або перед сном.

В основу навчального матеріалу з аутогенного тренування покладені вправи з тренування м'язової релаксації. У подальшому засвоюються вправи, спрямовані на загальне заспокоєння, використовуються формули-самоприкази [1, 2].

Вправи-формули, що використовуються в аутогенному тренуванні засновані на нормальних фізіологічних відчуттях, таких як, важкість і тепло. Спочатку ці вправи використовуються відносно кінцівок, а потім поступово переходять до дихання, що дає можливість все більше занурюватися в глиб себе. Формули самонавіяння, що використовуються, студенти повинні поєднувати з конкретними емоційними образами, які викликають необхідні для даної вправи відчуття. Формули виголошуються в думках, «про себе», співвідносивши їх при цьому зі своїм диханням. Як правило формули, вимовляються на видиху, тому що це дає більший розслаблюючий ефект. Якщо ж формула дуже довга треба розтягнути її на два видихи.

Студентам роз'яснюється, що позитивна дія аутогенного тренування спочатку непомітна і виявляється повільно на протязі тривалого періоду.

Особлива увага приділяється оптимізації емоційно-вольової підготовки, яка складається з трьох основних завдань:

- навчання заспокійливому варіанту аутогенного тренування;
- навчання мобілізуючому варіанту;
- робота над удосконаленням особистих якостей за допомогою емоційно-вольової підготовки [1, 3].

Всі вправи АТ розучуються послідовно, одна за іншою. В середньому для однієї вправи відводиться по два заняття на протязі двох тижнів. Розучування наступної вправи відбувається тільки після повного засвоєння попередньої. Вправа вважається засвоєною, якщо відповідне їй відчуття викликається швидко і стає стійким до внутрішніх (сторонні думки, переживання, незручність пози) і зовнішніх (шум, світло) перешкод.

Тривалість кожного окремого тренування на першому етапі складає всього від 1 до 5 хв, доки увага без вольових зусиль утримується на відчуттях тіла. Управління увагою полягає в її зосередженості на м'язових відчуттях, в

послідовному перемиканні з однієї частини тіла на іншу. Зосередження на м'язових відчуттях знижує активацію нервової системи і м'язового апарату. До того ж зосередженість на окремій ділянці тіла, наприклад, на правій руці, підсилює м'язову чутливість, допомагає виявляти і розслабляти мимоволі напружені м'язи.

Промовляння словесних формул полягає в уявному розміреному повторенні дуже простих за змістом фраз. Ця дія найчастіше асоціюється з поняттями «навіювання» і «самонавіяння». Головна функція промовляння полягає в полегшенні управління увагою, яка досягається шляхом: 1)

чіткої вказівки області тіла, на яку в даний момент має бути направлена увага (наприклад, «моя права рука...»); 2) нагадування характеру відчуття, яке в даний момент слід відчути і підсилити, виділивши його на фоні всіх інших («...важка»); 3) «забивання» внутрішніх перешкод розслабленню: сторонніх думок, образів, переживань; пом'якшення виразності незвичного з початку «розумового вакууму». Завдяки цим трьом діям відбувається загальне зниження мимовільного м'язового тону, розслаблення окремих м'язових груп, тону яких підвищений у порівнянні з іншими м'язами. При переживанні людиною негативних емоцій в організмі відбувається підвищення м'язової напруги. Якщо є негативна емоція, то обов'язково є і м'язова напруга. Однак емоція лише тоді зберігається, коли організм здатний відповісти м'язові реакції, відповідні цій емоції. Не отримуючи м'язового підкріплення, емоція обов'язково затухає. Завдяки цій закономірності стає можливим один з найважливіших шляхів самовпливу на психофізіологічний стан: усунення небажаної емоції за допомогою руйнування її фізіологічної підстави. За допомогою аутогенного розслаблення усувається м'язове напруження та відбувається в результаті цього ефект «заспокоєння» [1].

Для повного оволодіння АТ потрібні систематичні тренування, які повинні здійснюватися на кожному занятті та самостійно виконуються ввечері і зранку.

Після освоєння основних вправ психом'язового тренування студенти опановують прийоми самовпливу, що спрямовані на подолання страху, боротьбу з болем і шкідливими звичками, методами активізації, тонізації і мобілізації психофізіологічного стану, а також прийомів, що полегшують засипання.

**Висновки.** Методика аутогенного тренування є одним з ефективних засобів релаксації, яка позитивно впливає на управління емоційним станом студентів під час учбової діяльності, допомагає при знятті нервових і розумових перевантажень, фізичних напружень та сприяє зміцненню нервової системи.

---

## ЛІТЕРАТУРА

1. Родионов А.В. Психофизическая тренировка / Родионов А.В. – М.: ТИП, 1995. – 308 с.
2. Самойлов Н.Г. Психологические критерии применения аутогенной тренировки в спортивной деятельности / Н.Г. Самойлов // Актуальні проблеми науково-методичного і медико-біологічного забезпечення спортивної підготовки. – Слов'янськ, 2005. – С. 146-150.
3. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. – М.: Трикта, 2005. – 128.