

Российского университета дружбы народов. Москва, РУДН, 19—20 ноября 2009 г. Ч. II / И. В. Микитюк. — Москва: РУДН, 2009. - С. 384-387.

4. Тристенъ К. С. Изучение осведомленности родителей о сохранении здоровья детей как условие педагогического взаимодействия: Матер. междунауч.-практ. конф. «Педагогическое взаимодействие в системе отдыха и оздоровления» 12—14 мая / К. С. Тристенъ. г. Минск, «Зубренок 2008 г.» С. 425-427.

5. Тристенъ К. С. Формирование здорового образа жизни: методические рекомендации для студентов педагогических специальностей / К. С. Тристенъ ; М-во образования Республики Беларусь, Барановичский государственный университет. — Барановичи: БарГУ, 2015. 47 с.

6. Тристенъ К. С. Праздники и развлечения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: практ. пособие для студентов пед. специальностей и персонала учреждений дошкольного образования и школ / К. С. Тристенъ; М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т. — Барановичи: БарГУ, 2018. 88с.

7. Филимонова Н. И. Компоненты мотивационно-ценностного отношения студентов к здоровьесбережению: Здоровьесберегающие психолого-педагогические технологии и медико-биологические системы оздоровления: материалы I Междунар. науч.-практ. конф., 28 апр. 2014 г., г. Барановичи, Респ. Беларусь / редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножко (отв. ред.) [и др.]. / Н. И. Филимонова, Н. Н. Филимонов. — Барановичи: РИО БарГУ, 2014. 174с.

УДК 796.015

**ПРИМЕНЕНИЕ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ЦЕЛЬЮ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ  
ТРЕВОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
APPLICATION OF AUTOGENOUS TRAINING IN THE LESSONS  
ON PHYSICAL CULTURE TO DECREASE THE LEVEL OF ANXIETY  
OF STUDENTS**

*Трифонова Дарья Геннадьевна, студент  
Пермяков Олег Михайлович, старший преподаватель  
Российский государственный профессионально-  
педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия  
Trifonova Daria Gennadievna, student  
Oleg Permyakov, Senior Lecturer  
Russian state professional  
Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia  
[oleg\\_magic@mail.ru](mailto:oleg_magic@mail.ru)*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена и описана характеристика подросткового возраста, виды тревожности. Проведено исследование и представлены результаты о применении аутогенной тренировки как средства снижения уровня тревожности у обучающихся подросткового возраста.

**Abstract.** This article discusses and describes the characteristics of adolescence, types of anxiety. The study and the results of the use of autogenous training as a means of reducing the level of anxiety in adolescents are presented.

**Ключевые слова:** подростковый возраст, обучающийся, тревожность, аутогенная тренировка.

**Keywords:** adolescence, learning, anxiety, autogenous training.

Темпы развития современного общества и происходящие в нем изменения сильно влияют на психическое состояние молодого поколения. Современные программы обучения влекут за собой увеличение нагрузки, повышение требований, в то время как еще не до конца сформированная психика подростка не всегда способна справиться с напряжением. Вследствие чего возникают условия для развития различных нарушений эмоциональных состояний, таких как стресс, депрессия, и на первом месте тревожность.

Тревожность – это эмоциональный дискомфорт, который связан с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности.

Выделяют следующие виды тревожности [4]:

- ситуативная – нормальное чувство тревоги в жизненно опасной, неприятной ситуации (взрыв, неожиданный лай собаки и т.д.);
- личностная – свойство личности, связанное с типом нервной системы, темпераментом человека (к примеру, меланхолики – тревожны);
- школьная – устойчивое школьное эмоциональное неблагополучие.

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Её изучением занимались такие зарубежные исследователи, как З. Фрейд, А. Адлер, К. Хорни, С. Салливен, Э. Фромм и такие отечественные ученые, как А.С. Спиваковская, Л.М. Костина, А.М. Прихожан, О.А. Коробанова, Р.С. Немов и др. Под тревожностью большинство из авторов (С. Салливен, Э. Фромм А.С. Спиваковская,) понимают, как некое состояние человека, для которого характерно повышенная склонность к переживаниям, опасениям, беспокойству, поэтому подростковый возраст имеет наиболее высокий риск проявления данного эмоционального состояния [4].

Подростковый возраст характеризуется наиболее противоречивым и дисгармоничным развитием личности, по сравнению с другими фазами. В данном возрасте у обучающихся, возрастает смелость, но снижается выдержка, усиливается упрямство, снижается дисциплинированность, изменяется и эмоциональная сфера: возрастает эмоциональная возбудимость, уменьшается устойчивость к эмоциональным переживаниям (так как в этом возрасте ребёнок долго не может забыть обиды); в приоритет становится мнение не родителей, учителей, а сверстников; возникают трудности в учебе, во взаимоотношениях с родителями, учителями, сверстниками, такие изменения в психоэмоциональной сфере отмечали ученые (Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов), что в свою очередь формирует ситуативную и личностную тревожность. Поэтому исследование тревожности именно на этом этапе возрастного развития является актуальным [3].

Таким образом, это эмоциональное состояние является основной для прочного возникновения целого ряда психологических трудностей подростка.

Поэтому решение проблемы повышенной тревожности требуют как можно более раннего выявления с целью профилактики и дальнейшей корректировки. В связи с этим, в коррекционной и профилактической работе по снижению подростковой тревожности мы применили аутогенную тренировку на уроках физической культуры.

Аутогенная тренировка – психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате дистресса [2].

Исследование проводилось на базе МКОУ "Троицкая СОШ № 62", поселок Троицкий с 18.09.2017 г. по 28.05.2018 г.

Исследование проводилось с целью снижения уровня тревожности обучающихся, с помощью аутогенной тренировки.

В данном педагогическом эксперименте приняло участие 24 ученика из них 15 мальчиков и 9 девочек. В исследовании участвовали две группы экспериментальная и контрольная по 12 человек в каждой.

Исследование проходило в три этапа:

В сентябре 2017 г. нами был проведен констатирующий этап эксперимента, где главной целью являлось выявление уровня тревожности у подростков посредством методики диагностики личностной и ситуативной тревожности Ч. Д. Спилберга (адаптация – Ю.Л. Ханина) [4].

Результаты на данном этапе эксперимента, показали, что обучающиеся контрольной и экспериментальной группы имеют высокий уровень ситуативной тревожности – СТ: экспериментальная группа – 61 %, контрольная группа – 55 %, что свидетельствует о выраженном психоэмоциональном напряжении, беспокойстве и нервозности испытуемых. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разной по степени интенсивности и динамичности. И высокий уровень личной тревожности – ЛТ: экспериментальная группа – 35 %, контрольная группа – 20 %, в свою очередь дает представление о высокой вероятности возникновения состояния тревожности у испытуемых в разнообразных жизненных ситуациях, особенно когда они касаются оценки их компетенции в тех или иных вопросах, их самооценки и престижа. Для таких подростков характерна вспыльчивость, раздражительность, боязнь неудач, неадекватная реакция на замечания, советы и просьбы; особенно существует высокая возможность нервных срывов, аффективных реакций.

Таким образом, в результате анализа проведенного диагностического исследования было выделено, что у большинства испытуемых уровень общей, ситуативной (в том числе и школьной) и личностной тревожности повышен, что явилось основанием для проведения педагогического эксперимента, профилактика тревожности у подростков при помощи аутогенной тренировки на уроках физической культуры.

На основании результатов проведенного диагностического исследования была разработана аутогенная тренировка, которая включала в себя упражнения: «спокойствие», «тепло», «сердце», «дыхание», «солнечное сплетение», «прохлада лба», направленные на восстановления трудоспособности после утомления, на регуляцию эмоционального состояния, снятия стресса, снятию тревожности [1,5]. Уроки с применением аутогенной тренировки в экспериментальной группе, проводились 3 раза в неделю в течение 15 минут. А у обучающихся контрольной группы, уроки проходили по запланированной школьной программе. Данные тренировки проводились в течение всего учебного года.

В мае (20.05.218 г.) нами был проведен формирующий этап эксперимента. Для выявления уровня тревожности у обучающихся и эффективности применения аутогенной тренировки на уроках по физической культуре в экспериментальной группе, была проведена методика диагностики личностной и ситуативной тревожности Ч. Д. Спилберга (адаптация – Ю. Л. Ханина) [4].

Результаты на данном этапе эксперимента, показали, что у обучающихся, контрольной группы уровень ситуативной и личностной тревожности остался на высоком уровне, а в экспериментальной группе уровень ситуативной тревожности уменьшился на 10 % (51 %), уровень личностной тревожности стал меньше на 8 % (12 %). Аутогенная тренировка способствует снятию напряжения, стресса, повышает настроение, концентрацию внимания, восстанавливает работоспособность.

Таким образом, в ходе эксперимента было выявлено, что применение аутогенной тренировки во время уроков по физической культуре, способствует снижению тревожности, усталости, стресса и способствует повышению уровня работоспособности и положительному психологическому, эмоциональному, физическому стоянию подростков.

### **Литература**

1. Беляев Г.С. Дыхательная гимнастика как важнейший компонент аутогенной тренировки // Вопросы спортивной психогигиены. М., 1973, вып. 2, с. 186—189.
2. Бурно М.Е. Самовнушение и аутогенная тренировка / Под ред. В. Е. Рожнова. – М.: ЦОЛИУВ, 2001. – 18 с.
3. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
4. Иванова О.Н., Бильданова В.Р. Тревожность и ее особенности в подростковом возрасте //Международный журнал экспериментального образования: электронный журнал. – 2011. – №2. – С. 132-138.
5. Пахомов Ю.В. Занимательный аутотренинг. Психотренинг. Игры и упражнения. – СПб.: Речь. 2003. – 132 с.