

науково-методичний семінару / За заг. ред. Огнистого А. В., Огнистої К. М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2020. – С. 133-140.

Сіткап В.І. <https://orcid.org/0000-0003-0465-2973>

Сіткап С.В. <https://orcid.org/0000-0003-4599-454X>

Сіткап Т.В. <https://orcid.org/0000-0002-5120-341X>

АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ ТА МЕДИТАЦІЯ ЯК МЕТОДИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ В ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

Анотація. У статті розглянуто особливості застосування медитації та аутогенного тренування як методів здоров'язберігаючої технології. Засвоєння і застосування цих методів допомагає школярам розслабляти м'язи, концентрувати або відволікати увагу, керувати вегетативною нервовою системою і через неї – діяльністю внутрішніх органів, досягати стану спокою, впевненої моделі поведінки.

Аутогенне тренування створено не для прокачування м'язів або розвитку фізичних показників. Воно призначене, щоб позбавити людину від стресу і відновити сили. Медитація – це ефективний засіб для зняття і управління стресом і звичка, яка дає змогу знайти душевний спокій. Медитацію широко рекомендують як оздоровчу практику.

Ключові слова: освіта, психологія, метод, медитація, аутогенне тренування, фізична культура, спорт, здоров'язберігаючі технології.

Annotation. The article examines the peculiarities of the application of meditation and autogenic training as methods of health-preserving technology. Learning and using these methods helps schoolchildren to relax muscles, concentrate or divert attention, manage the autonomic nervous system and through it the activity of internal organs, achieve a state of calm, a confident pattern of behavior.

Autogenic training is not designed to pump up muscles or develop physical performance. It is intended to relieve a person of stress and restore strength. Meditation is an effective tool for stress

relief and management and a habit that allows you to find peace of mind. Meditation is widely recommended as a health practice.

Key words: *education, psychology, method, meditation, autogenic training, physical culture, sports, health technologies.*

Актуальність. Сьогодні ми всі маємо усвідомити, що традиційно працювати – вже недостатньо. Нові соціальні реалії вимагають нових підходів у вивченні становлення особистості, бо змінилися всі суб'єкти навчання і виховання. Для забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання школярів в умовах радикальної мінливості українського суспільства виникає гостра проблема пошуку новітніх оптимальних та ефективних систем фізичного виховання і оздоровлення молодого покоління. Одними з таких методів здоров'язберігаючих технологій є медитація та аутогенне тренування (АТ).

Метод аутогенного тренування – це метод психологічного розвантаження та зняття нервового навантаження шляхом частого повторення спеціальних оптимістично-мобілізуючих формул. Як зазначає Джеймс С. Гордон, «Аутогенні (тобто «самогенеровані» вислови, які застосовують люди (тренери, учителі фізичного культури та ін., *додано нами*), створюють образи, спрямовані на те, щоб давати лагідні, але рішучі вказівки вегетативній нервовій системі людини (учнів, спортсменів). Вони «наказують» блукаючому нерву людини виконувати його роботу із заспокоєння і втихомирення [2, с.111].

Аутогенне тренування створено не для прокачування м'язів або розвитку фізичних показників. Воно призначене, щоб позбавити людину від стресу і відновити сили [1].

Медитація – це ефективний засіб для зняття і управління стресом і звичка, яка допоможе знайти душевний спокій. Медитацію широко рекомендують як оздоровчу практику – і не дарма. Вона може допомогти: 1) впоратися зі стресом; 2) полегшити головний біль; 3) при симптомах занепокоєння і депресії; 4) поліпшити самосвідомість; 5) відчуття більше співчуття до себе та інших; 6) поліпшити уважність [4].

Все зазначене вище і детермінувало **мету дослідження**, а саме: ознайомити фахівців галузі знань «Освіта» з особливостями застосування аутогенного тренування та медитації в процесі занять фізичною культурою та спортом.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення наукових джерел і результатів з проблеми застосування медитації та аутогенного тренування на заняттях фізичною культурою та спортом.

Результати досліджень. Досліджуючи особливості аутогенного тренування та медитації в спорті виявлено декілька їх видів та специфічних технік. Зокрема, психотерапевт Р. Мельниченко [4], який вивчає наукові підходи до медитації і практикує їх, виокремлює такі основні види:

- медитація як релаксація (антистрес, відпочинок, для сну),
- медитація для досягнення результату,
- медитації на усвідомленість (для пізнання себе і своєї мотивації),
- духовна медитація.

Щодо **технік медитації**, то виявлено, що існує багато різних способів медитування. Зокрема, Р. Мельниченко [4] наводить декілька прикладів технік для різних цілей, які можуть стати відправною точкою для тих, хто цікавиться медитацією.

➤ **Медитація на антистрес.** Ляжте і під розслаблену музику зосередьтеся на внутрішніх відчуттях в тілі або на шумі природи. Ви можете візуалізувати, як перебуваєте десь в тихому місці, біля моря, океану чи в лісі. За допомогою цього тіло розслабляється.

➤ **Медитація на досягнення результату.** *«Її ще можна назвати медитацією на ресурс, тобто людині треба знайти в собі ресурс, щоб щось зробити»*, – зазначає психотерапевт. Наприклад, людині потрібно виступити, а вона цього боїться.

Щоб перебороти страх, їй потрібно сісти у зручну позу, заплющити очі, розслабитися і уявити, що вона виходить на сцену, починає говорити промову. Потрібно побути всередині себе, відчути страх і тривогу перед виступом, а потім запитати: «Де я можу знайти в собі силу це подолати?». Так людина виходить зі свого негативного страху і у неї росте позитивна енергія, пояснює Р. Мельниченко. Потрібно уявляти все дуже детально.

«Спортсмени так візуалізують, як вони біжать, як роблять вправи тощо. Я рекомендую робити таку медитацію тоді, коли у людини є страх, наприклад, публічного виступу. Тоді людина всередині себе шукає ресурс і силу, які б додали їй сміливості, впевненості», – каже психотерапевт [4].

➤ **Медитація як усвідомленість.** Одна із технік – зупинка думок. Потрібно сісти, розслабитися, зосередитися на тілесних відчуттях. Деяким людям краще зосереджуватися на якомусь зовнішньому об'єкті. Головна ціль – зосереджуватися доти, доки ми не перестаємо думати про що-небудь, тобто у нас зупиняється потік думок і ми переходимо до відчуттів. Так людина потрапляє у глибокий трансний стан, перезавантажується і відпочиває.

«Перехід від думок до відчуттів відбувається природним шляхом. Наприклад, ви з кимось розмовляєте, і хочете прислухатися до чогось, що відбувається поблизу. Ви прикладаєте долоню до вуха і слухаєте. У цей момент ви нічого не думаєте, а просто активно слухаєте. І коли ви почули те, що хотіли, ви повертаєтеся до звичайного стану. Те саме відбувається під час медитації», – пояснює Мельниченко [4].

➤ **Духовна медитація.** Хоча медитація не є специфічною для якоїсь однієї релігії, вона може бути духовною практикою. Ви можете медитувати над окремим питанням до тих пір, поки не прийде відповідь, або медитувати, щоб очистити свій розум. *«Молитва може стати медитацією, якщо вона коротка і в ній багато разів повторюється одна і та ж фраза. Тоді людина може потрапити у змінений стан свідомості. Або це може бути безмовна молитва, коли людина просто споглядає образ»,* – додає Мельниченко [4].

Для глибшого розуміння методу медитації, вважаємо за доцільне ознайомити з особливостями медитування. Перш за все, виберіть тихе місце, де вас не будуть відволікати. Вимкніть телефон, телевізор та інші відволікаючі фактори. Якщо хочете увімкнути музику, виберіть що-небудь спокійне. 2). **Встановіть обмеження в часі.** Поставте таймер. Для початку вам вистарчить від 5 до 10 хвилин. 3). **Створіть простір.** Крім вибору часу, вам також необхідно знайти місце для практики. Воно не повинне мати якийсь особливий декор, але в ньому не має бути відволікаючих чинників. 4). **Зверніть увагу на своє тіло і влаштуйтеся зручніше.** Ви можете сидіти, схрестивши ноги, на підлозі або на стільці, якщо відчуваєте, що так буде зручно. Якщо ви не можете сидіти на підлозі, це теж нормально. Знайдіть стілець, на якому ви зможете сісти прямо, поставивши обидві ноги на підлогу. 5). **Зосередьтеся на своєму диханні.** Спробуйте зробити глибокий вдих, а потім повільно видихніть. Зверніть

увагу на відчуття при кожному вдиху. Коли ваш розум починає блукати, а це неминуче, зверніть увагу на свої думки, а потім відпустіть їх. 6). **Положення рук.** Можливо, ви бачили фотографії людей, що медитують з руками в різних положеннях. Ви можете спробувати будь-яку позу, яку бачили, або просто покласти руки на коліна. 7). **Коли зазвучить ваш таймер, розплющіть очі.** Проаналізуйте, як ви себе почуваете після практики. Якщо ви заклали після сидіння, потягування може допомогти вам розслабитися [4].

В контексті дослідження вважаємо за необхідне нагадати основні принципи медитування. 1). *Зосередженість:* потрібно концентруватися на чомусь одному ззовні або на відчутті всередині. Це робиться для того, щоб заспокоїтися – гострі відчуття й емоції повинні відступити. 2). *Перебування в сьогоденні:* замість того, щоб зосереджуватися на минулому або майбутньому, медитативні практики передбачають зосередження на теперішньому. Це вимагає практики, оскільки багато хто з нас проживає більшу частину свого життя, думаючи про майбутнє або про минуле. 3). *Змінений стан свідомості:* з часом медитація може привести до зміненого рівня свідомості, такого собі транс, який не є станом сну, але і не зовсім звичайним станом неспанья.

К. Хорошак [4] для початківців нагадує декілька моментів, про які потрібно пам'ятати, коли почнете займатись медитацією. Зокрема це: 1). *Послідовність – ключ до успіху.* Послідовна практика важливіша, ніж тривала. Це означає, що краще медитувати п'ять хвилин шість разів на тиждень, ніж 30 хвилин один раз на тиждень. Крім того, у вас більше шансів дотримуватися регулярної практики медитації, якщо ви почнете з коротких щоденних занять. 2). *Практика не означає досконалість.* Регулярна практика має більше значення, ніж «ідеальна» практика. Це означає, що замість того, щоб занадто багато думати про те, як краще сісти, яку техніку спробувати, коли ви сидите, як довго сидіти, вам потрібно просто сидіти і медитувати. У будь-якому випадку, немає «неправильного» способу медитувати; будь-яка медитація краща, ніж нічого. 3). *Блукати для розуму – нормально.* Якщо ви помітили, що ваші думки блукають, нічого страшного. Деяким людям, особливо перфекціоністам (ті, які постійно прагнуть до ідеалу у всьому, що роблять), медитація може бути складним завданням. Якщо вам не вдається позбутися думок навіть на деякий час,

психотерапевт радить звернутися до фахівця, який вас цього навчить [4].

Щодо **аутогенного тренування**, то зауважимо, що цю методику було представлено німецьким неврологом і психіатром, психотерапевтом Йоганном Шульцем у 1932 році. Вчений помітив, що фізіологічні зміни супроводжуються різними відчуттями. Наприклад, коли капіляри наповнюються кров'ю і шкіра червоніє, ми відчуваємо тепло, а релаксація м'язів супроводжується відчуттям важкості. Шульц запропонував метод, при якому певний фізіологічний стан можна викликати самостійно. Для цього потрібно сконцентруватися на відчуттях, що супроводжують цей процес. Таким чином, концентруючись на відчутті тепла, ми викликаємо приплив крові до капілярів.

За допомогою аутогенного тренування можна: 1) швидко заспокоїтися; 2) позбутися від фізичного та емоційного напруження; 3) відновитися; 4) покращити кровообіг [1].

В теорії та методиці фізичного виховання структура уроку фізичної культури давно визначена. Урок поділяється на три частини, кожна з яких має визначені функціональні завдання. В заключній частині ставиться завдання відновлення організму після напруженої м'язової роботи, підготовки його до наступної учбової діяльності. Засоби відновлення, як відомо, бувають різні. В основному на занятті застосовують визначені фізичні вправи, які впливають на загальний стан організму того, хто займається. Єдиний їх недолік у тому, що процес відновлення відбувається без активної участі центральної нервової системи (ц.н.с.) Адже ці процеси здебільшого визначаються психічним станом учнів в даний момент занять. Враховуючи це, ми включаємо в заключну частину уроків елементи аутогенного тренування, в результаті чого маємо можливість в останні хвилини уроку активно впливати на відновлювальні процеси організму учнів, формуючи у них при цьому навички саморегуляції.

В аутогенному тренуванні визначено *три основні шляхи впливу на стан центральної нервової системи: тонус скелетних м'язів і дихання; уява, чуттєві образи; слово* (яке промовляється уголос та подумки). Ці впливи застосовують послідовно і в комплексі [3].

Перш ніж приступити безпосередньо до аутогенного тренування, ми попередньо формуємо в учнів визначені фізичні та психічні навички. Першою формуємо навичку м'язового

розслаблення (релаксація), бо вона є головним компонентом аутогенного тренування. Тому оволодіння нею має першорядне значення.

Де ж учителю фізичної культури взяти час на уроці для формування в учнів цих навичок аутогенного тренування? Ми, це робимо в заключній частині кожного уроку. Справа в тому, що кожна з вказаних вище навичок може бути відновлювальним засобом. Перші дві фізичні навички безпосередньо відновлювальні. Психічні навички впливають опосередковано.

На формування кожної навички виділяємо 2-3 уроки.

Вдосконалюються ж вони в серії уроків, безпосередньо в процесі самого аутогенного тренування. На практиці ми переконались: чим старшими є школярі, тим менше часу вимагається для оволодіння навичками.

Коли школярі оволодівають усіма основними психічними і фізичними навичками, ми приступаємо безпосередньо до аутогенного тренування. Виходячи з порад фахівців, використовуємо дві пози для проведення аутогенного тренування.



Рис. 1



Рис. 2

Поза «*кучер на лавці*» (мал. 1). Сісти на гімнастичну лавку, легенько зігнути спину, опустити голову; ноги легенько розставити, руки покласти без упору на стегна так, щоб вільно звисали кисті.

Поза «*лежачи на спині*» (мал. 2). Лягти на спину на гімнастичному маті, руки, легенько зігнуті в ліктьових суглобах, покласти вільно вздовж тулуба долонями донизу, ноги розставити.

Аутогенне тренування складається з двох частин: *заспокійливої* та *мобілізуєчої*. В заспокійливій частині потрібно

допомогтись деякого зниження рівня активності мозку, в мобілізуючій - його підвищення. І те і інше досягається при дотриманні трьох умов: 1) регуляції м'язового тону; 2) управління ритмом дихання; 3) оперування чуттєвими образами.

1. *Регуляція м'язового тону. Заспокійлива частина:* повне розслаблення всіх м'язів тіла (релаксація). *Мобілізуюча частина:* підвищення тону всіх м'язів тіла.

2. *Управління ритмом дихання. Заспокійлива частина:* відносно короткий вдих, плавний, повільний видих, пауза. *Мобілізуюча частина:* тривала фаза вдиху, пауза, відносно короткий видих.

3. *Оперування чуттєвими образами. Заспокійлива частина:* «Лежу на березі річки», «Купаюсь в морі», «Лежу на світлій поляні». *Мобілізуюча частина:* «Ходжу босими ногами по снігу», «Купаюсь в ополонці», «Стою на краю прірви».

Нижче висвітливо орієнтовні формули самонавіювання, які учні можуть застосовувати в процесі аутогенного тренування.

Варіант 1.

Заспокійлива частина.

1. Я розслаблююсь і заспокоююсь...
2. Моє дихання рівне, спокійне...
3. Мої руки повністю розслаблені... теплі... нерухомі...
4. Мої ноги повністю розслаблені... теплі... нерухомі...
5. Моя шия розслаблена...
6. Мій тулуб повністю розслаблений...
7. Моє обличчя розслаблене...

- а) розслаблене чоло,
- б) розслаблені вії,
- в) розслаблення переходить на щоки,
- г) розслаблений язик,
- д) губи та зуби не зціплені (розжаті)...

8. Стан приємного, повного спокою...
9. Увесь мій організм відпочиває... і набирається сили...
10. Самопочуття відмінне! (Пауза).

Мобілізуюча частина.

1. Поступово розслаблення закінчується.
2. Зникає почуття розслаблення і нерухливості з рук... ніг... тулуба... шиї... обличчя...
3. Всі м'язи мого тіла такі, що добре відпочили... легкі... сильні...

4. Хороше самопочуття збережеться надовго...

5. На рахунок «три» легко і просто розплющити очі і голова буде ясною, світлою, та такою, що відпочила.

Отже, «один» – розслаблення починає проходити і зникає...; «два» – вдається не рухати руками і ногами, стиснути пальці рук в кулаки, відчутти енергію, пружність, силу в м'язах організму, що відпочив; «три» – розплющую очі, дивлюсь напружено. Я бадьорий, активний, працездатний та здоровий. Готовий розпочати наступну справу. Встати!

Варіант 2.

Заспокійлива частина (звучить фонограма з шумом листя та співом птахів).

1. Я лежу на березі річки в лісі...

2. Дзюркотить вода, співають птахи...

3. Шум (гомін) листя дерев...

4. Я спокійний...

5. Я лежу на спині, дивлюсь в блакитне небо...

6. Там пливуть хмаринки...

7. Наді мною хилитають верхівки дерев...

8. Я слухаю заспокійливий шум лісу...

9. Я ніби зависнув у повітрі...

10. Ніби перебуваю в стані невагомості...

11. У мене таке відчуття, ніби я розтопився...

12. Моє тіло занурене в нагрітий сонцем пісок...

13. Пісок нагріває тіло...

14. На душі спокійно і легко...

15. Всі системи організму працюють відмінно! (Пауза).

Мобілізуюча частина

1. Змінюється пейзаж...

2. Вітер наганяє хмари...

3. Стає прохолодно...

4. По тілу побігли «мурашки»...

5. Холодніють долоні та стопи...

6. Дихання глибоке, робиться частішим...

7. Я повністю мобілізований...

8. Я мов стиснута пружина, що готова раптово випрямитись. Встати!

Для тренування уявлень як однієї із складових аутотренінгу в домашні завдання учнів автори включають розроблення таких тем: «Світла сонячна галявина»; «Гладінь озера»; «Приємна зустріч»; «Приємна новина»; «Свято» та ін.

Як правило, школярі успішно виконують цю частину домашнього завдання і за проханням учителя демонструють її виконання в заключній частині уроків.

Висновки. Нервова система людини приховує в собі великі можливості. Ми повинні поставити їх на служіння здоров'ю, і в цьому нам допомагає медитація та аутогенне тренування (АТ). На сьогодні виявлено два головних ефекти, які дає оволодіння АТ або його модифікаціями: зняття емоційної напруги (*заспокоєння*) та прискорення різних рівнів процесів відновлення (*відновлення*). Ці ефекти зумовлюють доцільність використання АТ в широкому спектрі життєвих ситуацій: перевтома, неврастенічні розлади, психогенно зумовлена емоційна напруга, стрес тощо. Практика фізичної культури і спорту дає змогу підростаючому поколінню оволодіти простими прийомами цих методів.

Список літератури:

1. Аутогенне тренування: що це, ефект, вправи. URL : <https://mixsport.pro/blog/autogenna-trenirovka-cto-eto-effekt-upraznenia> (дата звернення: 28.12.2023).
2. Джеймс С. Гордон. Трансформація травми. / Переклала з англ. Галина Сташків. Львів: Літопис, 2023 С. 110-115.
3. Сіткар В.І. Психологія фізичного виховання і спорту. Навчальний посібник. Тернопіль, ТНПУ імені Володимира Гнатюка, 2000. С. 209-210.
4. Хорошак Катерина. Медитація для початківців: техніки, з яких можна розпочати. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2021/03/7/244150/> (дата звернення: 30.12.2023).