

Новосибирские исследователи нашли метод снижения тревоги у подростков

15.12.2023



Исследователи из Новосибирского государственного педагогического университета (НГПУ) нашли способ снижения уровня тревоги у подростков. Об этом сообщили [РИА Новости](#) со ссылкой на пресс-службу вуза.

Исследование проводилось на базе академии самбо. Специалисты предположили, что благоприятная обстановка на тренировках и занятиях физкультурой способствует развитию мотивации к достижению успеха. Поэтому юных спортсменов решили научить приемам психорегуляции – позитивного воздействия с помощью слов, мысленных образов, представлений и воображения.

В процессе обучения приемам удалось выявить сильное снижение уровня тревожности как личностной, так и ситуативной. Они помогли свести к минимуму возникновение негативных предстартовых состояний в соревновательной деятельности самбистов.

Ранее мы писали о том, что [ученые НГУ нашли способ переработки отходного пластика в топливо для машин](#).

Надежда Карпеко