

учетом ФГОС и сформировать у студентов общекультурные, профессиональные и специальные компетенции. Реализация здоровьесберегающих технологий и контекстного подхода позволит разрешить противоречия между требованиями к качеству образования, предъявляемые работодателем, обществом, государством и его реальными образовательными результатами.

Список литературы

1. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии. – Москва : Педагогика, 1989. – 192 с. : ил.
2. Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе : контекстный подход : метод. пособие. – Москва : Высшая школа, 1991. – 207 с. : ил.
3. Селевко Г. К. Энциклопедия образовательных технологий : В 2 т. Т.1. Москва : НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
4. Слостенин В. А. Педагогика : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; под ред. В. А. Слостенина. – 4-е изд., стереотип. – Москва : Издательский центр «Академия», 2005. – 576 с.

СОВРЕМЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Колкова С.М.

Красноярский государственный медицинский университет им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого, г. Красноярск, Россия

Красноярский государственный медицинский университет является территорией здорового образа жизни! Это не пустые слова, т.к. уже не первый год мы выигрываем открытые публичные Всероссийские конкурсы образовательных учреждений высшего профессионального образования Министерства здравоохранения Российской Федерации на звание «ВУЗ здорового образа жизни». Психологическое здоровье является неотъемлемым компонентом здоровья в целом, поэтому одно из необходимых условий участия в конкурсе - наличие кабинета психологической помощи в ВУЗе. Согласно

приказу 14 осн. от 07.02.2011 года на базе КрасГМУ открылся и работает Психологический центр КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, который обеспечивает возможность получить психологическую помощь в случае необходимости и заботится о психологическом здоровье студентов и сотрудников университета.

В работе с клиентами Психологического центра, используется современное оборудование. Например, мультифункциональный комплекс uSenso: массажное кресло нулевой гравитации, аудио-визуально-вибротактильный стимулятор и аудиоблок. Остановимся поподробнее на возможностях комплекса в поддержании и развитии психологического здоровья студентов и сотрудников вуза.

Поза нулевой гравитации в кресле позволяет клиенту максимально расслабиться, вследствие минимизации давления на все участки тела. Абсолютное большинство клиентов отмечают оптимальность этой позы для работы особенно в техниках транса, но также и во многих других. Особо напряженным и возбужденным клиентам хорошо подходит с начала консультирования как добавочный релаксационный массаж, предусмотренный в функционале кресла.

В кресло uSenso встроены 2 виброакустических стимулятора. Стимуляторы являются источником виброакустических волн определенной частоты. Их действие согласовано с действием визуального комплекса ВИЗАРД и помогают задействовать все органы чувств при оказании стимуляции и коррекции. Виброакустические волны воздействуют на подсознание человека и многократно усиливают эффективность всего комплекса.

Аудио-визуальный стимулятор ВИЗАРД – изобретение российских ученых. Визуальная стимуляция действует на подсознание человека и позволяет добиваться удивительных результатов: усилить творческую активность, улучшить память, снять депрессивные состояние, поднять жизненный тонус и т.д. Всего предусмотрено 100 программ, которые оказывают очень широкий спектр воздействия.

Пульсирующие световые, звуковые и вибрационные сигналы тысячелетиями использовались во многих культурах для изменения эмоционального состояния человека. Слабые ритмические световые, звуковые и вибратакtilные воздействия фактически представляют собой мощное средство переключения внимания от внешних источников информации на внутренние. Одновременная мультимедийная стимуляция с изменяющейся частотой прерывистых воздействий вызывает синхронизацию ранее нескорректированных источников спонтанной ритмики головного мозга, а также выявляет потенциальные осцилляторы с повышенной резонансной активностью. Включение в программы стимуляции каналов вибратакtilных воздействий усиливает соматическую компоненту воздействия. Приблизительно одна треть ствола головного мозга принимает участие в переработке вибратакtilной информации, которая, в отличие от световой и звуковой информации, поступает к головному мозгу посредством других нервных путей. Это обеспечивает поступление огромной массе информации, фактически такому количеству, которое невозможно для передачи по зрительным и световым каналам. Вибрации создают физиоакустический эффект, который улучшает периферическое/локальное кровообращение и разрушает старые миокинетические модели, что приводит к снятию соматического напряжения. В конечном итоге создаются предпосылки для гармонизации взаимодействия между психической и соматической сферами. Эффект «когерентного сенсорного резонанса» достигается путем синхронизации зрительных, слуховых и вибратакtilных входов в частотах биоэлектрической активности коры головного мозга (от 2 до 110 Гц), что позволяет получить на выходе переупорядочивание корковых нейронных сетей и ликвидацию обусловленных стрессом очагов «застойного» возбуждения в мозге. В результате происходит синхронизация гомеостатических систем, нормализация баланса между ветвями симпатической и парасимпатической нервной системы, снятие психического и соматического напряжения. Эффекты релаксации сопровождаются генерацией ярких зрительных образов и

ощущением переживания возникающих положительных эмоций всем телом. Наименование программ и их описания отражают предусмотренные целевые психосоматические эффекты, которые воспроизводятся для большинства индивидуумов. Между тем возможны индивидуальные реакции, а также изменения в получаемых эффектах при повторном применении программ.

Остановимся на наиболее «эффективных помощниках» психолога – на сессиях АВС активизации, релаксации, визуализации, антистресса, «оздоравливание мыслей».

Программы расслабления и энергизации позволяют оптимизировать состояние клиента перед началом консультации. Сессии антистресса и «оздоровления мыслей» хорошо помогают консультанту при выводе клиента из стресса, при преодолении его депрессивных состояний, тревожности, для выхода из «зацикленности», снятия волнения и излишнего возбуждения.

Особо значимы для работы с трансовыми техниками и просто техниками визуализации сессии АВС для развития образного мышления, воображения, повышения творческого потенциала, улучшения визуализации. Например, включается программа №29 «Визуализация», а к ней прилагаем аудиоряд упражнения «Катастрофа»: «Представьте себя пассажирами поезда. Крутой поворот, ваш поезд сошел с рельсов. Вы оказались под обломками вагона. Прошло время, но ваши физические увечья постоянно напоминают тот злополучный день. Не открывайте глаза, посмотрите на себя...»

При обучении консультированию часто необходимо уметь выходить на детство клиента. Одна из программ сессии АВС «Психотехники-аутогенная тренировка» №42 так и называется «Возврат в детство». Она моделирует регресс ЭЭГ от взрослого к ребенку. Помогает вспомнить детство, какие-то вытесненные моменты жизни, оказавшие влияние на судьбу. К этой программе мы прилагаем многие аудиоряды, например: «Выберите какой-нибудь тяжелый период вашего детства. Представьте себя, каким вы были тогда...» [2].

Примеров приводить можно достаточно много. Так замечательно сопровождать психологическое здоровье клиентов центра, используя достижения науки и техники нашего сложного, но очень интересного времени.

Список литературы

1. <http://www.krasgmu.ru/>
2. <http://www.zdravplanet.ru/catalog/vse-dlya-massaja/sensornyy-massajnyy-kompleks-usenso>

ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ У ГРУППЫ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (НА ОСНОВЕ ТЕОРИИ БОЙКО В.В.)

Конюхов С.Е., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

Эффективность общения, коммуникаций в группе во многом определяются состоянием входящих в нее индивидов. У каждого индивида есть своё энергетическое поле, оно определяется устойчивыми свойствами энергетики. Воздействие энергетики человека на состояние группы может быть положительным, негативным и нейтральным. Соответственно, индивид, испытывающий влияние энергетического поля почувствует себя комфортно, дискомфортно или нейтрально.

Комфортность состояния обусловлены влиянием положительной энергии, раскрытием ответных чувств, проявлению интеллектуальных, творческих, спортивных, профессиональных, коммуникативных потенциалов.

Неопределенное состояние возникает, когда положительные и отрицательные энергии извне уравновешены или отчётливо не выражены.

Дискомфортное состояние – отрицательное влияние чьей-то энергетики, которая сковывает общение, препятствует ему, вызывает внутреннее напряжение и даже сопротивление.