

6. Цвынтарный, В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. В.В. Цвынтарный – Нижний Новгород - Флокс, 1995. 230с.

Рабец М.А., Потапова Н. В.
Уральский государственный
университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОГЕННЫХ ФАКТОРОВ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ И АУТОГЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Аннотация. Актуальность исследований психического здоровья студентов определяется наличием стрессогенных факторов в студенческой среде, таких как ситуации экзаменов, периоды социальной адаптации, необходимость личностного самоопределения в будущей профессиональной среде, высокий уровень учебных нагрузок. Формирование умений и навыков самовоздействия с целью предотвращения развития стресса, предупреждения тревожных состояний и психического напряжения – одно из важнейших направлений в сохранении и укреплении здоровья студентов.

Ключевые слова: учащиеся, аутогенная тренировка, эмоциональная устойчивость, студенты, восстановление.

Основные нейropsychологические эффекты аутогенной тренировки связаны с развитием способности к образным представлениям, улучшением функции памяти, повышением аутовнушаемости, усилением рефлексивной способности сознания, возможностей саморегуляции произвольных функций и формированием навыков к сознательному управлению некоторыми непроизвольными психическими и физиологическими функциями. Особенно демонстративным является влияние аутогенной тренировки на память. Так, в описываемых I. Schultz опытах испытуемые полностью вспоминали стихотворения, которые они учили в раннем детстве, хотя до усвоения аутогенной тренировки не могли вспомнить более 1—2 строчек. Интересные результаты были получены в опытах Э. Г. Рейдер и С. С. Либиха, которые предъявляли испытуемой (обученной аутогенной тренировке) и контрольной группам учащихся запись текста на неизвестном им иностранном языке. При этом ни один из учащихся контрольной группы не смог воспроизвести ничего из прослушанного текста, в то время как в группе испытуемых 93% учащихся смогли повторить две строчки. Повышение на 20-30% способности к запоминанию иностранных слов под влиянием аутогенной тренировки и другие эффекты гипермнезии отмечали также Л. М. Ицигсон, А. С. Ромен и А. М. Свядош (1982).

Наблюдения А. М. Свядоша и Ю. Б. Шумилова над 180 здоровыми людьми показали, что обучение аутогенной тренировке позволило на 50% повысить скорость сенсомоторного реагирования; при этом улучшилась способность к концентрации внимания, в связи с чем значительно уменьшалось число ошибок (более чем на 60 %) и повышалась производительность деятельности (на 49%) при выполнении заданий, требующих высокой устойчивости внимания.

Аутогенная тренировка способствует повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности, а также способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей организма и личности.

Приведенные данные подтверждались результатами психологического обследования с использованием 16-факторного личностного опросника Кеттелла, которые также свидетельствовали о том, что под влиянием аутогенной тренировки повышается эмоциональная устойчивость, способность к психофизиологической мобилизации, снижается тревожность.

Краткосрочный отдых (5 — 10 мин) в состоянии аутогенного расслабления, как показали исследования, ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках. Возникающие при аутогенной релаксации эффекты тяжести, сменяющиеся ощущением невесомости тела, «парения», позволяют активно применять метод при моделировании деятельности человека в условиях гипер- и гиповесомости.

Овладев аутогенной тренировкой, можно научиться просыпаться в строго заданное время, выработать «сторожевой пункт», позволяющий воспринимать речевые сообщения во время естественного сна, целенаправленно вызывать глубокую анестезию в различных частях тела, позволяющую в некоторых случаях даже проводить оперативные вмешательства без дополнительного обезболивания.

Прогрессивное развитие психики предполагает все большее увеличение рефлексии сознания и сознательной регуляции, управления состоянием человека на всех уровнях — от высших психических до простейших биологических функций.

Если нам удастся положительно повлиять на свои основные жизненные принципы, добиться того, чтобы релаксация и концентрация стали составной частью нашего образа жизни, то мы станем уравновешеннее и будем более спокойно реагировать на стрессогенные факторы. Необходимо знать, что мы в состоянии сознательно воздействовать на те или иные процессы, происходящие в организме, т.е. обладаем способностью ауторегуляции.

Библиографический список

- Горизонтов, П.Д. Стресс: БМЭ, 1963. - 628 с (УДК 616) [3]
- Космолинский Ф.П. Эмоциональный стресс при работе в экстремальных условиях. М.: Медицина, 1976. - 190 с. (УДК 612)[2]
- Лобзин В. С., Решетников М. М. Аутогенная тренировка: (Справочное пособие для врачей). — Л.: Медицина, 1986. — 280 с. (УДК 615.851.111(03))
- Майерс, Д. Психология / Д. Майерс; пер. с англ. И.А. Карпиков, В.А. Старовойтова. - 2-е изд. - Мн.: "Попурри", 2006. – 848 с. (УДК 316.6 М14) [5]
- Мельников В.И. Экзаменационный стресс студентов и основные методы его оптимизации. - Журнал Гуманитарные науки и образование в Сибири : науч.-практ. журн. - Новосибирск : НОУ ВПО Новосиб. гуманитар. ин-т. - (УДК 159.944.4:378)[4]
- Суворова, В.В. Психофизиология стресса. М.: Педагогика, 1985. - 208 с. (УДК : 612.82(075.8) + 577.25(075.8))

Фаустов, А.С., Щербатых, Ю.В. Коррекция уровня экзаменационного стресса у студентов как фактор улучшения их здоровья // Здравоохранение Российской Федерации. 2001, №4, 38-39 с. (УДК 615.471:616–07-7У 74)

Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. – 256 с. (УДК 159.9)

Щербатых, Ю.В. Влияние показателей высшей нервной деятельности студентов на характер протекания экзаменационного стресса // Журнал ВНД им. Павлова, 2000, №6, 959-965 с. (УДК 612.176)

<http://www.bibliotekar.ru/psihologia-1/35.htm>

Решетова И.В.

ГКУЗ СО «Специализированный дом ребенка», филиал №3,
г. Ревда Свердловская область, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОМА РЕБЕНКА

Аннотация: Использование в работе новых игровых методов и приёмов позволит сформировать у детей устойчивый интерес к выполнению артикуляционных упражнений, упражнений пальчиковой и дыхательной гимнастики, значительно повысит результат коррекционной работы по развитию речи детей раннего возраста.

Ключевые слова: биоэнергопластика, миогимнастика, дыхательная гимнастика, здоровьесберегающие технологии.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение здоровьесберегающих технологий.

В своей работе с детьми раннего возраста я применяю такие здоровьесберегающие технологии как биоэнергопластика, миогимнастика и дыхательная гимнастика.

Биоэнергопластика – это соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки. По данным Ястребовой А.В. и Лазаренко О.И. движения тела, совместно с движениями руки и артикуляционного аппарата, если они пластичны, раскрепощены и свободны, помогают активизировать естественное распределение биотоков в организме. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и