

Список литературы:

1. Айсина М.А. «Реализация национальной политики Республики Казахстан в области образования в условиях перехода на 12 летнее среднее общее образование» - журнал «12 – летнее образование» № 8 , 2006 г.,с.22
2. Генике Е.А. «Профессиональная компетентность педагога», Москва, 2008
3. Концепция непрерывного педагогического образования педагога новой формации Республики Казахстан, Астана, 2005
4. Кайкенова Ж.К. «Системный подход к подготовке учителя новой формации», журнал «12-летнее образование», № 6 ,2006 г. (стр.49)
5. Курманалина Ш.Х. «Образованиеориентированное на формирование профессионала нового типа» журнал «12 – летнее образование», № 7, 2006
6. Курманалина Ш.Х. «Оценка качества профессиональной компетентности учителя, (методическое пособие)». Изд-во «Бэйтерек», Алматы, 2006г.
7. Мажикеев Т.М. Некоторые вопросы управления школой: качество, мониторинг, эксперимент, этика контроля. Алматы, 2009.

СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ И МЫШЕЧНЫХ ТЕХНИК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ

*Фолкуноров А.В, студент
3 курс, специальность: Учитель самопознания
Костанайского педагогического колледжа
Научный руководитель: Крюков С. Н.,
преподаватель кафедры психологии, г. Костанай*

Для студентов, особенно – будущих педагогов 12-летней школы, очень важен высокий уровень овладения профессиональными компетенциями, что на этапе обучения в колледже или вузе отражается в уровне учебной успеваемости. Одним из факторов, влияющих на нее, является психологическое и физическое здоровье студентов, угрозу которому несут различные негативные проявления окружающей среды, или, по определению Ганса Селье – дистрессы. Стресс же, согласно этому автору, это неспецифические реакции организма человека («общий адаптационный синдром») в ответ на неблагоприятное воздействие извне [8]

Сегодня определение дистресса используется редко, многие авторы, в частности Мельников В.И., Лазарус Т., Фолкмен Ф., Кокс Д. рассматривают стресс преимущественно как некое явление, негативное влияющее на организм человека:

Т. Лазарус и Ф. Фолкмен определяют стресс как «связь человека со средой, которая оценивается человеком как обременяющая или превышающая его ресурсы и подвергающая опасности его благополучие» [1].

Исследователь Д. Кокс говорит о том, что «стресс можно определить как психологическое состояние, которое является частью более широкого процесса взаимодействия между индивидуумами и их рабочей средой и отражает этот процесс» [1].

По мнению Мельникова В.И., термин «стресс» обозначает большой круг разнородных явлений, связанных с возникновением, проявлением и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами, сложной и ответственной производственной задачей, опасной ситуацией и т.д. [7].

Таким образом, мы можем определить стресс как внешнее или внутреннее влияние, выводящее организм из состояния равновесия, что негативно сказывается на его функционировании.

Как было отмечено ранее в наших работах, одним из эффективных путей преодоления стресса является психологическая разгрузка [2, 5, 6]. Все ее методы и приемы так или иначе способствуют сохранению психологического, а ряд техник - и физического здоровья.

Мы предполагаем, что обучение студентов двигательным и мышечным техникам психологической разгрузки будет способствовать улучшению их психологического и физического здоровья, что в свою очередь положительно повлияет на общую успеваемость студентов.

Ричард Крейз отмечает следующие результаты регулярного выполнения подобных упражнений: снижение уровня стресса, улучшение дыхания и функционирования легких, улучшение работы нервной системы, укрепление мышц всего тела, восстановление гибкости суставов и др. [4]

Каждый вид физической активности по-разному влияет на организм человека (По Р. Крейзу) [4] (см. Таблицу 1).

Таблица 1 Влияние вида физической активности на организм человека:

Вид физической активности	Влияние на организм человека
Боевые искусства	Способствуют развитию гибкости
Футбол	Способствует общему укреплению организма
Бадминтон	Способствует общему укреплению организма
Тяжелая атлетика	Развивает силу
Занятия йогой	Развивают гибкость
Плавание	Повышает выносливость и развивает силу
Езда на велосипеде	Повышает выносливость и развивает силу
Бег трусцой	Повышает выносливость

Из таблицы 1 мы можем сделать вывод, что любая физическая активность обладает эффектом психологической разгрузки.

В некоторых случаях необходимо использовать специальные методы и приемы психологической разгрузки, когда одной только физической нагрузки недостаточно. Сегодня существует достаточно большой ряд упражнений для мышечной релаксации.

Релаксация — метод воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния. Она заключается в резком сокращении определенной группы мышц с последующим длительным и как можно более полным расслаблением [3].

Рассмотрим техники релаксации подробнее.

Техника Алесандера [4].

С помощью техники Алесандера мышечная система как бы заново учится функционировать в режиме, способствующем улучшению физического и психического самочувствия человека. Эту систему разработал актер Ф. Маттиас Алесандер, который страдал хронической потерей голоса. Алесандер использует практическое руководство и устные инструкции для обучения простым и эффективным способам избавления от напряжения и стресса путем восстановления осанки и координации движений.

Другой очень эффективной техникой является **гимнастика Эверли [10]**. Ее сущность заключается в поочередном напряжении и расслаблении различных групп мышц. На первом этапе происходит работа с руками – кистями, предплечьями, плечам. Необходимо сжать кулаки, напрячь предплечья и плечи. Держать какое-то время (чем дольше, тем сильнее эффект релаксации) и резко отпустить. Следующая группа мышц, с которой производится работа – мышцы нижних конечностей, которые так же напрягаются и расслабляются. Далее идет снова идет работа с мышцами плеч – необходимо поднять плечи как можно выше и держать их как можно дольше. Для усиления психологического эффекта можно представить, как падает гора с плеч. Далее происходит работа над мышцами лица – сначала предлагается улыбнуться как можно шире, а во второй части – как можно сильнее вытянуть губы

трубочкой. Завершает работу максимально сильное зажмуривание глаз. На всех этапах работы проводится 3-4 повтора упражнений.

Система «Белояр»

На основе учений таких психологов и психофизиологов, как Л.С. Выготский, Бехтерев, Сеченов, Лурия была разработана система естественного движения «Белояр» [9]. Система естественного развития "БЕЛОЯР" прошла клинические испытания на базе Военно-медицинской академии г. Санкт-Петербурга и успешно развивается в течение 13 лет. Занятия по системе проводятся во многих городах России, Казахстана и ближнего зарубежья, в том числе на базе различных санаториев и курортов. Давайте ознакомимся с базовой стойкой Белояра.

Исходная стойка:

Ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, колени согнуты так, что находятся над большими пальцами ног. Копчик чуть вперёд, что бы поясница была ровной. Макушку потянуть вверх, что бы выпрямить спину. Выправить положение плеч (как правило, необходимо отвести плечи чуть вперед).

Руки тянутся к земле параллельно ногам.

Потянуться от минуты и выше. Всё что ниже солнечного сплетения давится в пол, все, что выше тянется вверх. Тянуться с постоянным усилением, до ощущения разрыва в талии.

Таким образом, мы приходим к выводу, что мышечные и двигательные техники психологической разгрузки могут стать своего рода альтернативой для студентов, не имеющих возможности по тем или иным причинам вести активный образ жизни и заниматься физической культурой.

Список литературы:

1. Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Мозг, разум и поведение. – М., 1988. – 246 с.
2. Заверуха С.В., Крюков С.Н. Особенности психологической подготовки будущих педагогов для 12-летней школы. - Сборник статей областной научно-практической конференции, посвященной 50-летию юбилею Костанайского педагогического колледжа: "Развитие творческого потенциала личности в подготовке будущих специалистов для 12-летней школы: состояние, проблемы, перспективы" - Костанай, Костанайский педагогический колледж, 22 октября 2013
3. Ивакина Е.Н. Мастер-класс «Релаксация в школе как неотъемлемая часть формирования здоровья», Белгородская область, п. Дубовое
4. Крюков С.Н. Формирование компетенций учащихся в сфере психологической разгрузки и релаксации как путь модернизации образования. - «Среда социализации и профессионального становления студенческой молодежи в условиях модернизации казахстанского образования»: мат. Междунар. науч.-практ. конф./ под науч. ред. д-ра геогр. н. К.М. Баймырзаева, д-ра ист. н. Е.А. Абиля, Ю.С. Мануйлова, д-ра пед. наук, профессора (Россия); канд. пед. н. Б.М. Утегеновой. – Костанай, 2013. 444 с., на каз., русск. англ. языках. – С. – 400-402
5. Мельников В.И. Психологические механизмы коррекции стрессовых состояний личности: Афтореф. канд. дисс. 2000
6. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1979. – 124 с.