

Шагивалеева Гузалия Расиховна
кандидат психологических наук, доцент;
Бильданова Виля Рустемовна
старший преподаватель
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»
г. Елабуга

Психологические аспекты использования инновационных технологий

В настоящее время в России идет становление новой системы образования, ориентированного на вхождение в мировое образовательное пространство. На современном этапе развития общества резко возрастает потребность внедрения в образовательный процесс инновационных технологий, основанных на достижениях экономики, педагогики и психологии.

Одной из наиболее сложных задач решаемых инновационными технологиям является формирование у студентов системы саморегуляции, необходимой для выполнения учебной деятельности. Ее значимость состоит в том, чтобы привести в соответствие возможности студента с требованиями учебной деятельности, то есть студент должен осознавать свои задачи в качестве субъекта учебной деятельности. Применение инновационных технологий способствует развитию познавательных процессов, научных понятий, саморегуляции у студентов, повышает интерес к процессу обучения, то есть решаются проблемы современного образования [3].

Одним из способов формирования навыков саморегуляции у студентов посредством применения инновационных технологий является метод биологической обратной связи (БОС). БОС - это передача информации человеку с помощью технических средств о том, как функционируют его органы и системы (в виде графиков и игровых сюжетов). Суть принципа биологической обратной связи отражается в законе о том, что эффективность функционирования биологической системы зависит от скорости возврата и

качества информации о работе этой системы.

В рамках курса «Здоровье сберегающие технологии по методу БОС» студенты учатся работать на аппаратурно-коррекционном комплексе БОС (биологическая обратная связь). Целью данного курса является формирование навыка саморегуляции с помощью функционального биоуправления. В процессе занятий студенты знакомятся с принципами и методами работы Кабинета «БОС – здоровье» и кабинета коррекции психоэмоциональных состояний. У них появляется возможность овладеть навыками работы с новыми аппаратурными технологиями, используемые в профессиональной деятельности педагога-психолога. Использование на учебных занятиях аппаратурно-коррекционного комплекса БОС, несомненно, является инновационным подходом в профессиональном становлении личности.

Профессиональная деятельность психолога чрезвычайно широка, сложна и имеет творческий характер. Возможность получения студентами практических навыков работы дает в первую очередь организация практических занятий.

Работа Кабинета «БОС – здоровье» основана на формировании навыка диафрагмально-релаксационного дыхания. Дыхание – основное условие жизни. Этот важнейший для жизни процесс обеспечивается слаженной работой двух систем: респираторной и сердечно-сосудистой. Нарушение гармонии в работе этих двух систем сигнализирует о неблагополучии в организме. Поскольку гомеостаз напрямую связан с дыханием, то можно подобрать такой тип дыхания, который положительно повлияет на здоровье, улучшит обмен веществ, память, внимание, настроение. Диафрагмальное дыхание насыщает кислородом большее количество крови за один дыхательный цикл по сравнению с другими типами дыхания. Именно диафрагмальное дыхание является самым простым и наиболее эффективным методом регулируемого дыхания, используемого при борьбе с чрезмерным напряжением и стрессом.

С помощью датчиков, которые крепятся на запястья, студент, получая инструкцию от преподавателя по диафрагмально-релаксационному дыханию,

видит на экране компьютера на сколько у него сформирован данный тип дыхания.

Кабинет коррекции эмоционального состояния состоит из температурного тренинга и мышечного тренинга. Целью температурного тренинга является формирование навыка управления периферической температурой (обучение навыку повышения периферической температуры). При биоуправлении по параметру периферической температуры выработка навыка основывается на непосредственном телесном опыте обучающегося. Это позволяет использовать опыт непосредственных ощущений, связанных с конкретными ситуациями, воспоминания о которых помогут обучающемуся быстрее добиться направленных изменений в своем состоянии.

Мышечный тренинг направлен на формирование навыка общей мышечной релаксации, что обеспечивает нормализацию эмоционального состояния, снижение проявления таких симптомов, как повышенная тревожность, раздражительность, нарушение сна. Очень часто хронические эмоциональные переживания проявляются локализацией мышечного напряжения. Сохранение такой локализации не позволяет человеку эффективно расслабиться, что поддерживает очаг эмоционального напряжения.

Таим образом, аппаратурно-коррекционный комплекс БОС, позволяет сформировать у личности навыки саморегуляции и является эффективным методом профессионального становления личности.

Список использованной литературы

- 1.. Петунин О.В. Результаты изучения факторов влияющих на эффективность формирования познавательной самостоятельности старшеклассников.// Обучение в современной школе, 2003, N 4, с53-56.
- 3. Селевко К.Г. Современные образовательные технологии. - М:\\Народное образование,1999- 256с.
- 4. Шиянов Е.Н., Котова И.В. Развитие личности в обучении: Учебное пособие для пед. Вузов. - М: Академия, 1998,-288с.