It was established in November 2016 with support from the Norwegian Academy of Science.

DESCRIPTION

The Scientific journal “Norwegian Journal of development of the International Science” is issued 12 times a year and is a scientific publication on topical problems of science.

Editor in chief – Karin Kristiansen (University of Oslo, Norway)
The assistant of the editor in chief – Olof Hansen
James Smith (University of Birmingham, UK)
Kristian Nilsen (University Centre in Svalbard, Norway)
Arne Jensen (Norwegian University of Science and Technology, Norway)
Sander Svein (University of Tromso, Norway)
Lena Meyer (University of Gothenburg, Sweden)
Hans Rasmussen (University of Southern Denmark, Denmark)
Chantal Girard (ESC Rennes School of Business, France)
Ann Claes (University of Groningen, Netherlands)
Ingrid Karlsen (University of Oslo, Norway)
Terje Gruterson (Norwegian Institute of Public Health, Norway)
Sander Langfjord (University Hospital, Norway)
Fredrik Mardosas (Oslo and Akershus University College, Norway)
Emil Berger (Ministry of Agriculture and Food, Norway)
Sofie Olsen (BioFokus, Norway)
Rolf Ulrich Becker (University of Duisburg-Essen, Germany)
Lutz Jancke (University of Zurich, Switzerland)
Elizabeth Davies (University of Glasgow, UK)
Chan Jiang (Peking University, China)
CONTENT

ARCHITECTURE
Беснева М.Б., Блиева Л.З., Сахтуева Л.М.,
Хареева З.Ф., Малкандеев Ю.А., Хареев А.М.,
ВОДОРАСТВОРЯЕМЫЙ ПОЛИЭЛЕКТРОЛИТ С
БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ
СВОЙСТВАМИ НА ОСНОВЕ N,N-
ДИАЛЛИЛАМИНОЭТАНОВОЙ КИСЛОТЫ ......5

ARTS
Портикова Т.
ДЕЙСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ И ОЦЕНКА
СТИЛЕВОГО РЕШЕНИЯ БАЛЕТНОГО
СПЕКТАКЛЯ: ИЗ НАСЛЕДИЯ «РУССКИХ
СЕЗОНОВ» С. ДЯГИЛЕВА ................................. 13

BIOLOGY
Минтюан М., Морозов Д.
MOTILITY OF NATRONOPHILIC BACTERIA
THIOALKALIVIBRIO VERSUTUS .....................17

CHEMISTRY
Борукаев Т.А., Отаров Р.М., Шаю А.Х.,
Хареев А.М.
ВЛИЯНИЕ ДОБАВКИ СОЛЕЙ НА ОСНОВЕ
МЕЛАМИНА И МИНЕРАЛЬНЫХ КИСЛОТ НА
ОГНЕСТОЙКОСТЬ, ФИЗИКО-МЕХАНИЧЕСКИЕ
СВОЙСТВА ПОЛЯМИДА-6 И
ПОЛИПРОПИЛЕНА..........................................20

CULTURAL SCIENCES
Большаков В.П.
КУЛЬТУРНАЯ ПОЛИТИКА СОВРЕМЕННОГО
РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВА В СВЯЗИ С
РЕФОРМАМИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ .....26

EARTH SCIENCES
Сивцов С.А., Турчин Т.Я.
ОЦЕНКА РЕКРЕАЦИОННОЙ ДИГРЕССИИ
ПОЙМЕННЫХ НАСАЖДЕНИЙ МУЗЕЯ-
ЗАПОВЕДНИКА М.А. ШОЛОХОВА...............33

ECONOMY
Арсеньев Ю.Н.
УПРАВЛЕНИЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКИМИ
ПРОЕКТАМИ В УСЛОВИЯХ
НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И РИСКА ..............38
Попова О.В., Долгова С.А.
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА
МЕХАНИЗМОВ ПОДДЕРЖКИ АГРАРНЫХ
ТОВАРОПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ И ИСТОЧНИКОВ
ИХ ФИНАНСИРОВАНИЯ В РОССИИ И
СТРАНАХ СЕВЕРОАТЛАНТИЧЕСКОГО
РЕГИОНА ..................................................41

Leto L.A., Ibragimova G.M., Tsalkova V.V.
FEATURES OF FORMATION OF A GENDER
MANAGEMENT MODEL IN THE REGIONAL
ASPECT ......................................................... 53

Иаси Юлиан
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ
МЕХАНИЗМОВ ПОДДЕРЖКИ ИСТОЧНИКОВ
НА БАЗЕ ВИЭ ДЛЯ РЕСПУБЛИКИ
АЛБАНИЯ .................................................58
MEDICINE

Беляева В.А.
ВЛИЯНИЕ ПАРЦИАЛЬНОГО СОДЕРЖАНИЯ КИСЛОРОДА В АЗОТЕ И ДРУГИХ МЕТЕОФАКТОРОВ НА ЧАСТОТУ ОБРАЩЕМОСТИ НАСЕЛЕНИЯ Г. ВЛАДИКАВКАЗА ЗА СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ ......................62

Зинченко С.В., Шакиров К.Т., Хасанов Р.Ш.
ДИАГНОСТИКА БОЛЬНЫХ С МЕТАСТАЗАМИ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ БЕЗ ВЫЯВЛЕНИЯ ПЕРВИЧНОГО ОЧАГА .......66

Манакина Е.С., Медведева О.В.
К ВОПРОСУ ОПТИМИЗАЦИИ ТРУДОВЫХ ФУНКЦИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ АКУШЕРСКОГО ДЕЛА.................................................................70

Прокудина Е.С., Бушов Ю.В.
ОПИОИДЕРГИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ УСТОЙЧИВОСТИ ДЫХАНИЯ МИТОХОНДРИЙ К ИШЕМИИ-РЕПЕРФУЗИИ ПРИ АДАПТАЦИИ К ХРОНИЧЕСКОЙ ГИПОКСИИ ..................74

Тяпкинцова Т., Яковлева З.
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСЛОЖНЕНИЙ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА В УСЛОВИЯХ ЯКУТИИ ..............76

Tsema Ie., Bespalenko A.
ANALYSIS OF LIMB AMPUTATIONS DURING ARMED CONFLICT AT THE EAST OF UKRAINE.................................................................79

PEDAGOGY

Арутюнова А.Н., Autleva A.
ПОЛИПАРАДИГМАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПОЛИКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА................................................81

Бакиева О.А., Кривицкая Г.М.
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА К РАБОТЕ С УЧАЩИМИСЯ И ИХ РОДИТЕЛЯМИ В УСЛОВИЯХ ИНКЛУЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .............................................83

Бакиева О.А., Бушуева М.В.
ФОРМИРОВАНИЕ ПРОЕКТНОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ ПО ГРАФИКЕ НА ОСНОВЕ МЕТОДА КАРДОВСКОГО ..................88

Оконшников А.В.
РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ РЕЧИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКOLьНОГО ВОЗРАСТА ..........91

Семенова А.В.
МЕДИТАЦИЯ КАК МЕТОД ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВЫСШИХ ШКОЛЫ ..........94

Tarnopolsky O.
VARIETIES OF THE CONSTRUCTIVIST APPROACH TO TEACHING ENGLISH FOR SPECIFIC PURPOSES TO UNIVERSITY STUDENTS .........................................................100

PHILOLOGY

Ревякина Н.П.
ОСВЯЩАЯ ПРОЦЕСС МЕЖКУЛЬТУРНОГО РАЗВИТИЯ.........................................................104

PHYSICS

Дадиев Д.Х.
КОНТАКТНОЕ ПЛАВЛЕНИЕ В НЕКОТОРЫХ ПРОСТЫХ СИСТЕМАХ ........................................107

Фатыхов М.А., Акчурин В.А.
ДИНАМИКА ОБЪЕМНОГО ПЛАВЛЕНИЯ ПАРАФИНА В ТРУБОПРОВОДЕ ДВИЖУЩИМСЯ ИСТОЧНИКОМ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОГО ИЗЛУЧЕНИЯ ..........115

POLITICAL SCIENCES

Жигуновский А.Н., Янчуковская Р.А.
РОССИЯ КАК ЦЕНТР СИЛЫ В МЕЖДУНАРОДНОМ ПОЛИТИЧЕСКОМ ПРОСТРАНСТВЕ .................................................................121
TECHNOLOGY

Султанов Н.З., Головачёв С.А.
ТЕНДЕНЦИИ И ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ АВИАЦИОННОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ В МИРЕ .................................................. 125

DEVELOPING THE LEXICAL SEARCH ENGINE’S ARCHITECTURE FOR THE NATIONAL CORPORA OF THE CHUVASH LANGUAGE USING JAVA ..................................... 128

VETERINARY

Кулясов П.А
ЯРКО-КРАСНЫЙ АНТИБИОТИК ЖИЗНИ ...... 137
МЕДИТАЦИЯ КАК МЕТОД ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГЕЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Семенова А.В.
Доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры политологии, кафедра политологии, Одесский национальный политехнический университет, Одесса, Украина.

MEDITATION AS A METHOD OF SELF-IMPROVEMENT OF PSYCHO-PEDAGOGICAL HIGH SCHOOL TEACHERS

Semenova A.
Doctor of pedagogical sciences, professor, professor of the department Political Science, Department of Political Science, Odessa National Polytechnic University, Odessa, Ukraine.

Аннотация
В статье раскрыта сущность медитации как реального психофизиологического процесса и эффективного метода самоосовершенствования и самовоспитания человека. Описаны методологические истоки и особенности применения медитации в качестве метода психолого-педагогического самоосовершенствования преподавателя высшей школы.

Abstract
The article reveals the essence of meditation as a real psycho-physiological process and an effective method of self-improvement and self-education of man. We describe the methodological origins and characteristics of the meditation as a method of self-improvement of psycho-pedagogical high school teacher.

Ключевые слова: медитация, педагогическое взаимодействие, самоосовершенствование педагога.
Keywords: meditation, pedagogical interaction, self-improvement of the teacher.
1. Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными теоретическими и практическими задачами: Очевидным является тот факт, что современная система образования призвана готовить специалистов для будущего, а не прошлого. Также бесспорно и то, что необходимым условием при этом является соответствующая подготовка педагогов. Однако, современное состояние профессионального образования характеризуется ослаблением внимания к изучению актуальных проблем самовоспитания личности педагога, что существенно обедняет научно-педагогический потенциал подготовки специалистов для будущего, снизяя эффективность взаимодействия преподавателя при передаче и развитии ценностного опыта. «Педагог не может выполнить естественное требование жизни и практики, если он не обучен методам взаимодействия и самовоспитания», — обращает внимание Д. Горбунов [4, с. 12]. Это приводит к разрыву между педагогикой и прикладной психологией. Только наличие соответствующих «интеллектуально-эмоциональных инструментов» преподавателя позволит результативно развивать образное мышление, сознание, интуицию — все те параметры, которые дают преимущества человеку перед машинами, роботами, компьютерами будущего.

2. Анализ последних исследований и публикаций в которых начало решение данной проблемы и на которые опирается автор, выделение нерешенных ранее частей общей проблемы, которые появляются данные статьи: Обычно человек не отличает себя от своего «образа — концепции»: «Мое» при этом отождествляется с «Мной», с «Я» и противопоставляется с «Не мимо», что думается как «Не Я». Возникающий вследствие этого феномен отождествления осуществляет функцию самоотношения человека к миру. Так, если человек осознает себя преимущественно отм из соседства, ответственным работником или непризнанным гением, тогда и к миру он относится как отец семейства, ответственный работник или непризнанный гений.


Одним из малозамеченных, но в то же время очень эффективных методов психологического самовоспитания является осознание своего «Я», «Себя» в мире. Самосознанием обусловлена интегральная отображающаяся функция взаимодействия человека с миром, представленная образом-концепцией «Я в мире».

В переводе с латыни meditatio означает глубокое размышление, обдумывание, мысленное созерцание, то есть обозначает отрасль высших духовных процессов и нравственно-мотивационных состояний личности. Сформировавшийся как духовно-религиозная практика самосовершенствования личности, в рамках восточной культуры, медитация становится предметом пристального внимания ученых многих стран (V. Gotvald, 1991; R. Montgomery, 1993; R. Roth, 1994 и др.) [2, с. 4]. Исследованиями установлено, что этим термином обозначаются вполне реальные психофизиологические процессы, вызываемые с помощью психического самовоздействия, которые с большой полезной могут применяться в оздоровительных целях. Имея много общего с аутогенной тренировкой и самогипнозом, медитация имеет и специфические особенности. Целесообразно осветить их здесь с точки зрения современной науки.

Мeditation представляет собой состояние, в котором достигается высшая степень концентрации внимания на определенном объекте или же, наоборот, полное «рассредоточение» внимания. И в том, и в другом случае наступает остановка процессов восприятия и мышления, происходит особого рода чувственная изоляция человека от внешнего мира. Слабые проявления кратковременных состояний повышенной концентрации внимания на определенном предмете или явлении, или неожиданной «невнимательности» знакомы каждому. Возникают они, как правило, непроизвольно и оставляют после себя впечатление некоего приятного внутреннего отдыха, «эмоциональной передышки», «благотворного заболевания». Заметил своеобразие таких состояний, человек уже в глубокой древности научился вызывать их искусственно для религиозных и оккультных целей. Так, медитация получила широкое распространение в различных мистических ученых, а со временем, и наука оказалась способной дать рациональное толкование этой психологической реальности. Исследование изменений состояний сознания с помощью медитации, представляют для современной науки о человеке большой интерес [5, с. 24]. Результаты экспериментов, свидетельствуют о том, что этот метод может оказать практическую помощь и в психолого-педагогической подготовке преподавателей высшей школы.

3. Формирование целей статьи (постановка задачи): Раскрыть сущность, методологические и особенности применения медитации в качестве метода психолого-педагогического самосовершенствования преподавателей высшей школы.

4. Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов: Использование медитативных техник приводит к снятию внутренних психологических барьеров, дезактивации действий негативных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека. Исследования показали, что, хотя состояние медитации имеет некоторые общие черты с гипнозом и сном, в целом они не являются тождественными. Считают, что медитативное состояние — это особый, интегрированный или всеобъемлющий рефлекс, осуществляемый через центральные мозговые структуры механизмом самовнушения. Для того, чтобы яснее представить формирование этого
состояния, необходимо хотя бы кратко остановиться на современных представлениях о функциях памяти. Так, различают две фазы памяти: лабильную и стабильную [5, с. 252-253]. В лабильной фазе, представляющей собой сущность кратковременной (первичной, непосредственной, рабочей) памяти, воспринятый сигнал еще какое-то время содержится в форме непроизвольного повторения – так называемой ревербации. В стабильной фазе памяти сохранения шлейфа воспринятого ранее сигнала происходит уже за счет структурных изменений биохимического состава элементов нервных клеток.

Осуществление сложной аналитико-синтетической функции коры головного мозга, которая определяется как функция сознания, очень тесно связано со всеми перечисленными типами памяти. Именно этот процесс является основой формирования и сохранения личности человека, основной осознания своего «Я». Ведь память – основа непрерывного «чувства жизни», составляющая фон сознания. А это чувство активно проявляет себя, продолжается столько же, сколько длится сама жизнь человека. Таким образом, память – это «компас», благодаря которому человек получает возможность правильно ориентировать свое «Я», как в собственном внутреннем, так и во внешнем Мире.

В начале 60-х годов XX века медитацию начали применять спортивные специалисты с целью освоения психологического самовоспитания и психофизической тренировки в восточных единооборствах: каратэ-до, дзюдо, айкидо, тхэквондо, кунг-фу и др. В восточных единоборствах медитация занимает ведущее место в психологической настройке сознания бойца к соревнованию или бою. Стрелок из лука по системе «Дзэн» в процессе упорных медитативных тренировок с минией мишенью в процессе медитативного прицеливания «сливается со стрелой и мишенью» и может точно попасть в цель в темноте. Причем, как показывают исследования, в этом состоянии активизируется в основном правополушарный механизм симультанного (мгновенного) образного мышления, а левополушарный механизм – последовательного логического мышления компенсируется и балансируется правополушарным [6, с. 6-10].

В парадигмах восточной философии и психологии медитация рассматривается как особое мироощущение, имманентно присущая человеку психическая способность к самовыражению, погружение личности в космическую пустоту – носитель высших законов бытия. На этой основе сформировались современные техники трансцендентальной медитации, источниками которых являются различные течения и духовные практики буддизма: Чань, Дзэн, Даосизм, Синто и др. Трансцендентальные медитации Макарки Махеш Иоги, Шри Ауробиндо [1] и др. В настоящее время медитативные практики признаются учеными в качестве эффективного метода самосовершенствования и духовного самосознания личности. Среди ученых 20-30-х годов XX века первыми обратили внимание на медитацию Е.П. Блаватская, Н.К. Рерих и Е.И. Рерих в своих трудах посвященных изучению агоний.


Модальным состоянием медитирующего является «пустое сознание». Умение вызвать которое, особенно важно для учителей, так как их деятельность нередко требует мгновенных и правильных решений, требующихся с помощью медитации. В состоянии концентрации внимания человек полностью выключается из системы внутренних и внешних раздражителей и сосредотачивается на единичном объекте, и значит, теряет возможность правильно оценивать временные промежутки. Основным содержанием переживаний становится ощущение необыкновенной пустоты. Поскольку временная составляющая является необходимым компонентом самосознания личности, чувства «Я», её потеря приводит к формированию иллюзорного самовосприятия «Я» («сливания с безграничным», «растворение в солнечном свете», «полет в невесомости» и т.п.). Естественно, что подобного рода психическая иммобилизация, связанная с временным исключением основных интегративных механизмов мозга, способствует восстановлению нервно-психических функций человека, основываясь после себя ощущение свежести, внутреннего обновления и радости бытия.

Также отметим, что первое научное исследование психофизиологических эффектов трансцендентальной медитации провел физиолог из США Роберт Кейт в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе в 1968 году. Его диссертация: «Физиологический эффект трансцендентальной медитации: предполагаемый четвертый, фундаментальное состояние сознания», принесла ему звание доктора философии и была опубликована в журнале
«Science» за 1970 год. С тех пор медитация уже прочно вошла в сознание прогрессивно мыслящих учёных западного мира [2, с. 3], но в СССР в эти годы в психологии и педагогике ещё царила марксистско-ленинская идеология и подобная тематика практически не освещалась.

По данным американского психолога Роберта Ротха, сейчас уже существует более 150 центров трансцендентальной медитации, организованных в городах более ста государств. Учебные центры трансцендентальной медитации занимаются популяризацией и обучением медитации. В США, по официальным данным, медитативными техниками обладают более 6000 врачей, более 1000 должностных лиц высокого и среднего ранга, многочисленные военные специалисты и спортивные тренеры. Медитацией занимаются адъюванты, следователи, программисты, учителя, студенты, спортсмены, бизнесмены, архитекторы, полицейские, летчики, повара, художники, домохозяйки и др.

Как отмечает в своем научном обзоре Р. Ротх, в течение последних двух десятилетий XX века в развитых западных странах 160 университетов, 27 стран провели более 350 научных исследований по технике и эффектам медитации. Эти исследования показали, что медитация избавляет от стресса и дистресса, улучшает память и повышает способность взрослых людей к обучению, обеспечивает прилив энергии, избавляет от бессонницы и невротических конфликтов, дает ощущение полноты жизни и счастья, снимает депрессию при трагических и ипохондрических переживаниях, улучшает взаимоотношения с людьми и общее состояние здоровья, снижает биологический возраст и процесс [15. С. 223-232]. Однако, в Украине обучение преподавателей высшей школы медитативным практикам носит, пока, эпизодический характер.

В процессуальном плане, медитация рассматривается автором этой статьи, как длительное и систематическое размышление о каком-либо предмете или объекте, явлении или процессе, происходящем в состоянии полной психической и физической релаксации, устойчивой произвольной концентрации внутреннего внимания на каком-либо предмете; в результате чего поле сознания субъекта сужается настолько, что все другие посторонние предметы или объекты, мысли выводятся за пределы этого поля и не проявляются в сознании медитирующего. Психологическим результатом этого процесса является очищение сознания от информационных шумов, наслышивающихся, мешающих мыслей. В результате систематических занятий медитацией у человека возникает качественный новый уровень мышления, самосознания, обостряется интуиция, положительные чувства и т.д.


Почти полное выключение интегративных механизмов мозга на фоне сохранения сознания объясняет еще одну особенность состояния медитации. Нормально функционирующие во время бодрствования органы чувств создают в центральной нервной системе высокий уровень собственных внутренних «шумов», что осложняет течение процессов ассоциации и интеграции. При медитации уровень «собственных шумов» мозга становится предельно низким, а значит, появляется возможность наиболее полного использования ассоциативных и интегративных процессов для решения определенных задач, которые формулирует самому себе медитирующий.

Медитация как психолого-педагогический процесс невозможна без наставника — учителя (гуру), ученика и программы сеанса медитации. Наставник, обучающий учеников, должен быть не столько теоретиком, сколько мудрым практиком психолого-педагогического влияния. Основное требование к учителю — абсолютное доверие к личности и компетентности учителя. Любые сомнения в отношениях учителя и ученика ведут и подрывают самоуверенность и самоуважение. Духовное единство может быть творческим. Это, в свою очередь, позволяет рассматривать медитацию как качественно эффективного метода психолого-педагогической подготовки и самовоспитания личности педагога, как главного субъекта педагогического взаимодействия, в качестве действенного метода самосовершенствования идеалов и убеждений, самосознания и профессиональных качеств его личности. Таким образом, медитация позволяет активизировать психологические ресурсы совершенствования духовной практики самовоспитания педагога с целью развития ценностного опыта.

Педагоги, проходящие курсы повышения квалификации по программе «Педагогическое мастерство» и практиковавшие медитацию, по наблюдениям автора этой статьи, существенно отличались от не практикующих: стилем и особенностями
своего личного влияния на окружающих; характеризовались: более высокой психической активностью и работоспособностью, уверенностью в своих силах и возможностях, более высоким уровнем интеллектуальной и эмоционально-волевой саморегуляции состояний во время педагогической деятельности, более развитым коммуникативным потенциалом и гуманистической направленностью личности. Моно и моими учениками (кандидатом педагогических наук О.В. Старостиной и кандидатом юридических наук, докторантом по специальности «Теория и методика профессионального образования Л.Е. Зуевой») апробированы методики медитации для преподавателей высших учебных заведений по организации педагогического воздействия со студентами [8], а также для судей-тренеров Национальной школы судей Украины относительно развития их педагогического мастерства [10].

Медитация в неподвижной позе называется статической, а в движении — динамической. Методы медитации классифицируются по различным признакам: предметно-образная медитация (на языку), медитация на идеи / мысли (ценностная медитация), медитация на звуках (на мантре) и др. По форме организации занятия медитацией могут быть индивидуальными и групповыми, с учителем (учебные сеансы), или без его участия (самостоятельные занятия). Желательно обеспечить такие условия занятий, когда медитирующим, никто не мешает.

Общие инструкции тем, кто занимается медитацией, следующие: развивать безошибочное самонаблюдение за собственной психикой; делать во время медитации так называемые «ментальные отметки» — фиксировать в сознании только доминирующие образы; концентрировать внимание на состоянии осознанности медитации; стараться по возможности, осознавать процесс дыхания, а не пытаться оценивать свое эмоциональное состояние в категориях «хорошо — плохо», переживая его в соответствии с принципом гештальта «как она есть», то есть «тут и сейчас», т.к. осознанность ритмического дыхания во время медитации — важнейший элемент достижения медитативного состояния. Такая осознанность достигается путем удержания внимания на ритмических движениях передней брюшной стенки живота в таком фазах дыхания (вдох — выдох — пауза).

Разрабатывая приемы медитации для применения их в лечебной и психогигиенической практике, И. Шульц [13] считал, что приступать к их освоению можно только после того, как тренирующийся, научится вызывать ощущения (тежести, тепла, прохлады), которые присущи упражнениям аутогенной тренировки уверенно и быстро (за 20-30 секунду) [5, с. 255]. Система тренировок строится по принципу постепенного усложнения. Сначала она предусматривает относительно простые случаи, когда для самокоррекции состояния достаточно лишь погружение в соответствующую «цветовую среду». Затем объектами упражнений становятся предметы, абстрактные понятия, люди и явления природы. Имеется в виду, что каждый из этих объектов сам по себе или в сочетании с другими может вводить в сложную проблемную ситуацию, и подготовленный таким образом человек получает возможность решать ее в состоянии медитации.

В общем виде медитация как наиболее важный этап на пути овладения искусством управлять чувствами усилиями своей воли содержит: развитие навыков концентрации внимания; развитие зрительно-пространственного воображения. Концентрация — это фиксирование умом внешнего объекта или внутренней точки. Концентрация не может иметь места при отсутствии объекта, на котором должен быть сосредоточен ум. Определенная цель, интерес и внимание способствуют успокоению ума и умению концентрировать мысли на определенном объекте. Хорошо тренированный ум может быть по желанию сосредоточен на любой точке внутри или снаружи при одновременном исключении всех других мыслей. При глубокой концентрации мысли, направленные только на одну цель, все чувства затихают, исчезает ощущение тела, окружающий мир не воспринимается. Концентрация может производиться на внешних материальных объектах, на органах тела или на мыслях. Глубокая концентрация на абстрактных идеях называется медитацией. Высшая форма медитации — полное отсутствие мыслей. Какой-либо четкой границы при переходе от концентрации к медитации нет.

Автором этой статьи разработаны и успешно апробированы подробные рекомендательные схемы выполнения медитативных упражнений [11], которые мы используем на семинарах-тренингах по развитию педагогического мастерства для преподавателей.

5. Выводы данного исследования и перспективы дальнейших исследований в данном направлении.

Поиск готовых образцов, схем «мудрого поведения» педагога не только безнадежен, но и тормозит творческое развитие его личности. Куда большую практическую пользу, в том числе и в плане эмоционально-волевой саморегуляции, может принести «осознание правил мудрого отношения к жизни». Первым и непременным условием достижения устойчивого динамического равновесия триады «эмоции — разум — воля» и «хочу — надо — могу», является отсутствие жесткой зависимости человека от физических и психологических факторов окружающей среды. Управлять привычками, формировать только полезные для развития личности, для здоровья и повседневной деятельности — значит сознательно и целенаправленно совершенствовать стиль своего поведения.

Показателем эффективного взаимодействия педагога — Мастера является способность владеть собой. Таким образом, педагогическая техника (сокрушенность внутренних (умение управлять своим поведением) и внешних (умение влиять на личность и коллектив) приемов) выступает условием развития ценностного опыта субъектов педагогического взаимодействия.
Дальнейшие исследования медитации в аспекте профессиональной подготовки преподавателей и повышении их квалификации позволяют, по нашему мнению, использовать этот метод для самосвистания и самосовершенствования личности педагога, будут способствовать профессиональному росту и развитию ценностного опыта педагога, как главного субъекта педагогического взаимодействия.

Регулярность тренировок – залог достижения стабильного результата в любых видах деятельности. Систематическая тренировка психосоматических реакций и центральных нервных процессов с помощью определенных приемов позволяет выработать первичный комплекс специфических навыков, многое изменить не только в жизни, но и функционировании мозга. Поэтому постоянство практики является необходимым условием.

Медитация представляет собой состояние, в котором достигается высшая степень концентрации внимания на определенном объекте или же, наоборот, полное «распределение» внимания. В результате систематических медитаций у человека возникает качественно новый уровень мышления, самосознания, обостряется интуиция, положительные чувства и тому подобное. Использование ментальных техник приводит к снятию внутренних психических барьеров, дезактивации действия негативных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека. Именно поэтому, мы рассматриваем медитацию как практический метод психолого-педагогического самосовершенствования преподавателя высшей школы.

Список литературы: