



**Norwegian Journal of
Development of the
International Science**

Nº 1 2016



NORWEGIAN JOURNAL OF DEVELOPMENT OF THE INTERNATIONAL SCIENCE

No1 2016

Norwegian Journal of development of the International Science

ISSN 3453-9875

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)

1000 copies

Norwegian Journal of development of the International Science

Iduns gate 4A, 0178, Oslo, Norway

email: publish@njd-iscience.com

site: <http://www.njd-iscience.com>

CONTENT

ARCHITECTURE

<i>Бегиева М.Б., Блиева Л.З., Сахтуева Л.М., Хараева З.Ф., Малкандинев Ю.А., Хараев А.М.,</i>	
ВОДОРАСТВОРИМЫЙ ПОЛИЭЛЕКТРОЛИТ С БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ СВОЙСТВАМИ НА ОСНОВЕ N,N- ДИАЛЛИЛАМИНОЭТАНОВОЙ КИСЛОТЫ	5

ARTS

<i>Портнова Т.</i>	
ДЕЙСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ И ОЦЕНКА СТИЛЕВОГО РЕШЕНИЯ БАЛЕТНОГО СПЕКТАКЛЯ: ИЗ НАСЛЕДИЯ «РУССКИХ СЕЗОНОВ» С. ДЯГИЛЕВА	13

BIOLOGY

<i>Muntyan M., Morozov D.</i>	
MOTILITY OF NATRONOPHILIC BACTERIA THIOALKALIVIBRIO VERSUTUS	17

CHEMISTRY

<i>Борукаев Т.А., Отарова Р.М., Шаев А.Х., Хараев А.М.</i>	
ВЛИЯНИЕ ДОБАВКИ СОЛЕЙ НА ОСНОВЕ МЕЛАМИНА И МИНЕРАЛЬНЫХ КИСЛОТ НА ОГНЕСТОЙКОСТЬ, ФИЗИКО-МЕХАНИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ПОЛИАМИДА-6 И ПОЛИПРОПИЛЕНА.....	20

CULTURAL SCIENCES

<i>Большаков В.П.</i>	
КУЛЬТУРНАЯ ПОЛИТИКА СОВРЕМЕННОГО РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВА В СВЯЗИ С РЕФОРМАМИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	26

EARTH SCIENCES

<i>Сивцов С.А., Турчин Т.Я.</i>	
ОЦЕНКА РЕКРЕАЦИОННОЙ ДИГРЕССИИ ПОИМЕННЫХ НАСАЖДЕНИЙ МУЗЕЯ- ЗАПОВЕДНИКА М.А. ШОЛОХОВА.....	33

ECONOMY

<i>Арсеньев Ю.Н.</i>	
УПРАВЛЕНИЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКИМИ ПРОЕКТАМИ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И РИСКА	38
<i>Попова О.В., Долгова С.А.</i>	
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕХАНИЗМОВ ПОДДЕРЖКИ АГРАРНЫХ ТОВАРОПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ И ИСТОЧНИКОВ ИХ ФИНАНСИРОВАНИЯ В РОССИИ И СТРАНАХ СЕВЕРОАтЛАНТИЧЕСКОГО РЕГИОНА	41
<i>Leto L.A., Ibragimova G.M., Tsalikova V.V.</i>	
FEATURES OF FORMATION OF A GENDER MANAGEMENT MODEL IN THE REGIONAL ASPECT	53
<i>Наси Юлиан</i>	
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ МЕХАНИЗМОВ ПОДДЕРЖКИ ИСТОЧНИКОВ НА БАЗЕ ВИЭ ДЛЯ РЕСПУБЛИКИ АЛБАНИЯ	58

MEDICINE

Беляева В.А. ВЛИЯНИЕ ПАРЦИАЛЬНОГО СОДЕРЖАНИЯ КИСЛОРОДА В ВОЗДУХЕ И ДРУГИХ МЕТЕОФАКТОРОВ НА ЧАСТОТУ ОБРАЩАЕМОСТИ НАСЕЛЕНИЯ Г. ВЛАДИКАВКАЗА ЗА СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ.....	62
Зинченко С.В., Шакиров К.Т., Хасанов Р.Ш. ДИАГНОСТИКА БОЛЬНЫХ С МЕТАСТАЗАМИ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ БЕЗ ВЫЯВЛЕННОГО 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
Тяптиргянова 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

Аутлева А.Н., Autleva A. ПОЛИПАРАДИГМАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПОЛИКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА.....	81
Бакиева О.А., Криницына Г.М. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА К РАБОТЕ С УЧАЩИМИСЯ И ИХ РОДИТЕЛЯМИ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	83
Бакиева О.А., Бушуева М.В. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОЕКТНОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ ПО ГРАФИКЕ НА ОСНОВЕ МЕТОДА КАРДОВСКОГО	88
Оконешникова А.В. РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ РЕЧИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	91
Семенова А.В. МЕДИТАЦИЯ КАК МЕТОД ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ	94
Tarnopolsky O. VARIETIES OF THE CONSTRUCTIVIST APPROACH TO TEACHING ENGLISH FOR SPECIFIC PURPOSES TO UNIVERSITY STUDENTS	100

PHILOLOGY

Ревякина Н.П. ОСВАИВАЯ ПРОЦЕСС МЕЖКУЛЬТУРНОГО РАЗВИТИЯ	104
---	-----

PHYSICS

Дадаев Д.Х. КОНТАКТНОЕ ПЛАВЛЕНИЕ В НЕКОТОРЫХ ПРОСТЫХ СИСТЕМАХ.....	107
Фатыхов М.А., Акчуринова В.А. ДИНАМИКА ОБЪЕМНОГО ПЛАВЛЕНИЯ ПАРАФИНА В ТРУБОПРОВОДЕ ДВИЖУЩИМСЯ ИСТОЧНИКОМ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОГО ИЗЛУЧЕНИЯ	115

POLITICAL SCIENCES

Жизневский А.Н., Янчуковская Р.А. РОССИЯ КАК ЦЕНТР СИЛЫ В МЕЖДУНАРОДНОМ ПОЛИТИЧЕСКОМ ПРОСТРАНСТВЕ	121
---	-----

TECHNOLOGY

<i>Султанов Н.З., Головачёв С.А.</i>	<i>Климова И.В.</i>
ТЕНДЕНЦИИ И ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ АВИАЦИОННОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ В МИРЕ	АНАЛИЗ ХИМИЧЕСКОГО ФАКТОРА ПРИ ДОБЫЧЕ НЕФТИ ШАХТНЫМ СПОСОБОМ ...131
<i>Zhelтов V., Zhelтов P., Gubanov A., Skvortsov A., Gorshkov Yu.</i>	<i>Хадзарагова Е.А.,</i>
DEVELOPING THE LEXICAL SEARCH ENGINE'S ARCHITECTURE FOR THE NATIONAL CORPORA OF THE CHUVASH LANGUAGE USING JAVA	ИССЛЕДОВАНИЕ МНОГОКРИТЕРИАЛЬНЫХ ОПТИМИЗАЦИОННЫХ ЗАДАЧ.....134
125	

VETERINARY

<i>Кулясов П.А</i>
ЯРКО-КРАСНЫЙ АНТИБИОТИК ЖИЗНИ137

Причешу ей шерстку гладко (рукой как бы проводит по крупу лошади),

Гребешком приглажу хвостик (пальцы обеих рук раздвигаются)

И верхом поеду в гости (ладонки сжимаются в кулаки, ножки топают).

При этом дети хором читают стишок слаженно, одновременно. Чувствуется, что работа проводится планомерно.

Каждая кукла достаточно подробно описывается. По описанию воспитанники безошибочно угадывают их и находят отведенные им места. Воспитатель не забывает об игре: через определенное время проводится игра. Работа разнообразится: дети рисуют, читают стихи, рассказывают. Время пролетает незаметно.

Чтобы дети заговорили правильно и четко, Наталья Ивановна использует много литературы, напр., пособие Ю.Г. Тамберга. [5]

17 марта 2015 г. мы посетили занятие в старшей группе детсада № 84 «Искорка». (Воспитатель З.В. Балаганская, с которой мы также связы не прерываем, – выпускница Саха государственной педагогической академии (в настоящее время академия присоединена к Пединституту Северо-Восточного федерального университета). Тема «Весна». Дети приводят много определений к словам. Погода – солнечная, жаркая; весна – теплая, холодная, ранняя, поздняя, ясная, цветущая; небо – чистое. Голубое, мягкое, яркое; снег – рыхлый, грязный, черный, мокрый, липучий, липкий; сосульки – длинные острые, колючие и др. Дети умеют рассказывать (повествовать), описывать, рассуж-

дать. К такому результату должны прийти воспитанники средней группы. Обе группы работают по программе «От рождения до школы» [3]. Безусловно, пользуются они и программой под ред. В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой [2]. Как видим, кропотливая работа воспитателей приносит свои положительные плоды.

Список литературы

1. Алексеева М.М. Методика развития речи и обучения родному языку дошкольников: учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / М.М. Алексеева, В.И. Яшина – 3-е изд., стереотип. – М.: «Академия», 2000. – 400 с.
2. Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения в детском саду /под ред. В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: «Мозаика-Синтез, 2008. – 400 с.
3. От рождения до школы / Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., исп. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 368 с.
4. Стародубова Н.А. Теория и методика развития речи дошкольников: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Н.А. Стародубова. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 256 с.
5. Тамберг Ю.Г. «Как научить ребенка думать до того, как он научится говорить» / Ю.Г. Тамберг. – М.: Астрель; ТРИЗ (теория решения исследовательских задач) / Авторская методика пособий и разработок по развитию творческих способностей взрослых и детей.

МЕДИТАЦИЯ КАК МЕТОД ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО 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 самосовершенствования и самовоспитания человека. Описаны методологические истоки и особенности применения медитации в качестве метода психолого-педагогического самосовершенствования 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, самосовершенствование 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, снижает 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 самовоздействия», – 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 начато решение данной проблемы и на которые опирается автор, выделение нерешенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья: Обычно человек не отличает себя от своего «образа – концепции»: «Мое» при этом отождествляется с «Мною», с «Я» и противопоставляется с «Не моим», что думается как «Не Я». Возникающий вследствие этого феномен отождествления осуществляет функцию самоотношения человека к миру. Так, если человек осознает себя преимущественно отцом семейства, ответственным работником или непризнанным гением, тогда и к миру он относится как отец семейства, ответственный работник или непризнанный гений.

Самосознание, соотносимое с «Я» является регулятивной функцией субъекта рефлексии. Системной природой самосознания объясняются трудности непосредственного интроспективного поиска своего «Я», «Себя» в мире. Самосознанием обусловлена интегральная отображающая функция взаимодействия человека с миром, представленная образом-концепцией «Я в мире».

Одним из малоизученных, но в то же время очень эффективных методов психологического самовоздействия человека на свой внутренний мир с целью самовоспитания эмоций, воли и мышления, выработки самозащитных поведенческих реакций и новых гибких моделей адаптивного поведения, является медитация.

В переводе с латыни *meditatio* означает глубокое размышление, обдумывание, мысленное созерцание, то есть обозначает отрасль высших духовных процессов и нравственно-мотивационных состояний личности. Сформировавшись как духовно-религиозная практика самосовершенствования

личности, в рамках восточной культуры, медитация становится предметом пристального внимания учебных 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 пользой 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.

Медитация представляет собой состояние, в котором достигается высшая степень концентрации внимания на определенном объекте или же, наоборот, полное «распределение» 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 забвения». Заметив 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 учениях, а со временем, и наука оказалась способной дать рациональное толкование этой психологической реальности. Исследование измененных 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 источники и особенности применения медитации в качестве метода психолого-педагогического самосовершенствования преподавателя высшей школы.

4. Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов: Использование медитативных техник приводит к снятию внутренних психических барьеров, дезактивации действия 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, представляющий собой сущность кратковременной (первичной, непосредственной, рабочей) памяти, воспринятый сигнал еще какое-то время содержится в форме непроизвольного повторения – так называемой реверберации. 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, основой осознания своего «Я». Ведь память – основа непрерывного «чувствия 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 самовоздействия и психофизической тренировки в восточных единоборствах: 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 «Дзен» в процессе упорных медитативных тренировок с мнимой 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 мировосприятие, имманентно присущая человеку психическая способность к самовыражению, погружение личности в космическую пустоту – носителя высших законов Бытия. На этой основе сформировались современные техники трансцендентальной медитации, источниками которых являются различные течения и духовные практики буддизма: Чань, Дзен, Даосизм, Синто и др. Трансцендентальные медитации Махариши Махеш Иоги, Шри Ауробиндо [1] и др. В настоящее время медитативные практики признаются учеными в качестве эффективного метода самосовершенствования и духовного самовоспитания 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 агни-йоги.

Как отмечает С. Гагонин, «медитация – термин, охватывающий одновременно три разных понятия, которые всегда четко разграничиваются буддистами: *внимательность, сосредоточенность и мудрость*» [3, с. 32]. Эти понятия, в полной мере соответствуют всем *трем компонентам ценностного опыта* субъектов педагогического взаимодействия: аффективному, интеллектуальному и волевому [11, с. 94].

По мнению основоположника аналитической психологии К.Г. Юнга, медитация включает тот глубинный пласт психики, который управляет архетипами – бессознательными программами поведения, основой которых являются инстинкты [14, с. 217]. Однако, такое подключение инстинктов к сознанию происходит не спонтанно, а путем интенсивной волевой концентрации внимания субъекта на каком-либо предмете. Сознание во время медитации НЕ подавляется инстинктом, а наоборот, обогащается им, как природным ресурсом психической активности [2, с. 56]. Это делает медитацию действенным методом психолого-педагогической подготовки педагогов к педагогическому взаимодействию, эффективным методом восстановления после интенсивных эмоционально-интеллектуальных нагрузок, а также способствует развитию их ценностного опыта.

Модальным состоянию медитирующего является «пустое сознание». Умение вызвать которое, особенно важно для учителей, так как их деятельность нередко требует мгновенных и правильных решений, тренирующихся с помощью медитации. В состоянии концентрации внимания человек полностью выключается из системы внутренних и внешних раздражителей и сосредотачивается на единичном объекте, а 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» («слияния с безграничным», «растворение в солнечном свете», «полет в невесомости» и т.п.). Естественно, что подобного рода психическая иммобилизация, связанная с временными исключением основных интегративных механизмов мозга, способствует восстановлению нервно-психических функций человека, оставляя 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 ученых западного мира [2, с. 3], но в СССР в эти годы в психологии и педагогике еще царила марксистско-ленинская идеология и подобная тематика практически не освещалась.

По данным американского психолога Роберта Ротха, сейчас уже существует более 1500 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 адвокаты, 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 прочее [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, насильтственных, мешающих мыслей. В результате систематических занятий медитацией у человека возникает качественно новый уровень мышления, самосознания, обостряется интуиция, положительные чувства и т.д.

Следует отметить, что различие между обычным умственным напряжением и состоянием медитации заключается в качестве сосредоточенности. «Медитация – это концентрация внимания необычного рода и силы, когда человек как бы целиком сливаются с предметом размышлений, обращаясь к своему так называемому «Высшему Я». Начинают активно работать планы подсознания, вступают в

действие механизмы интуиции, и сложные вопросы мгновенно получают молниеносное решение. Мы привыкли называть это озарением, экстазом»[12, с. 32]. В книге В. Леви «Искусство быть собой» [7] описывается упражнение под названием «Рождение заново», которое, по сути, является подготовительным к реализации медитации. Вот в чем оно заключается: «Закройте глаза. Интенсивно скажите себе: «Я все забыл. Я ничего не знаю. Все неизвестное». Далее в течение 2-3 минут выполняйте внутреннее «скольжение внимания по поверхности» невольно зритально представляя события, которые разворачиваются. Затем быстро откройте глаза. Если самовнушение сработает, Вы увидите знакомую обстановку как бы заново, отчужденно. Повторите это пять раз – с каждым разом эффект будет усиливаться. Вы как бы приблизитесь к тому первозданному видению, вернее, первичному ощущению вещей, которое было у Вас в детстве».

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 только теоретиком, сколько мудрым практиком психолого-педагогического влияния. Основное требование к ученику – абсолютное доверие к личности и компетентности учителя. Любые сомнения в отношениях учителя и ученика вредят обучению медитации. «Если есть сомнение – не может быть содружества, ведь учитель и ученик должны составлять единое целое. Сотрудничество должно быть творческим. Это, в свою очередь, позволяет рассматривать медитацию в качестве эффективного метода психолого-педагогической подготовки и самовоспитания личности педагога, как главного субъекта педагогического взаимодействия, в качестве действенного метода самосовершенствования идеалов и убеждений, самовоспитания моральных и волевых качеств его личности. Таким образом, медитация позволит активизировать психологические резервы совершенствования духовной практики самовоспитания педагога с целью развития ценностного опыта.

Педагоги, проходившие 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. Мною 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. Методики медитации классифицируются по различным признакам: предметно-образная медитация (на янтарь), 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 медитирующем, никто не мешает.

Общие инструкции тем, кто занимается медитацией, следующие: развивать беспристрастное 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 «здесь и сейчас», т.к. осознанность ритмического дыхания во время медитации – важнейший элемент достижения медитативного состояния. Такая осознанность достигается путем удержания внимания на ритмичных движениях передней брюшной стенки живота в такт fazam 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 (тяжести, тепла, прохлады), которые присущи упражнениям аутогенной тренировки уверенно и быстро (за 20-30 секунд) [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 пред-

меты, абстрактные понятия, люди и явления природы. Имеется в виду, что каждый из этих объектов сам по себе или в сочетании с другими может входить 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 усилиям 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 (совокупность 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 самовоспитания 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 «рассредоточение» внимания. В результате систематических медитаций у человека возникает качественно новый уровень мышления, самосознания, обостряется интуиция, положительные чувства и тому подобное. Использование медитативных 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 психологического-педагогического самосовершенствования преподавателя высшей школы.

Список литературы:

1. Ауробиндо Шри. Или путешествие сознания / Перевод А. А. Шевченко и В. Г. Баранова. Satprem. Sri Aurobindo, or Journey of Consciousness Издательство Ленинградского университета. Л., 1989 [Электронный ресурс] / Шри Ауробиндо. – Режим доступа : <http://www.psylib.org.ua/books/satpr01/index.htm>.
2. Волков И. П. Очерки спортивной акмеологии / И. П. Волков – СПб. : БПА, 1998. – 127 с.
3. Гагонин С. Г. Спортивно-боевые единоборства / С. Г. Гагонин – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 352 с.
4. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст] : учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2014. – 328 с.
5. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. / Л. П. Гримак. – М. : Политиздат, 1989. – 319 с.
6. Козлов В. В. Психологические аспекты феноменологии расширенных состояний сознания : автореф. дисс. канд. психол. наук : 19.00.13 – педагогическая психология, Ярославль / В. В. Козлов, Ярославль – 1994. – 25 с.
7. Леви В. Искусство быть собой. / Владимир Леви. – М. : Знание, 1991. – 256 с.
8. Семенова А. В. Емоційне усвідомлення як конструкт оцінювання динаміки розвитку педагогічної майстерності викладачів вищих технічних навчальних закладів: психопедагогічний підхід. / А. В. Семенова // Теорія і практика управління соціальними системами // Щоквартальний науково-практичний журнал. – Харків : НТУ „ХПІ”, 2014. – № 4. – С. 58–68.
9. Семенова А. В. Парадигмальне моделювання у професійній підготовці майбутніх учителів : монографія / Алла Семенова. – Одеса : Юридична література, 2009. – 504 с.
10. Семенова А. В. Теоретико-методологічні засади розвитку професійної майстерності суддів / Алла Семенова / Слово національної школи суддів України: фахове загальнодержавне науково-практичне та науково-методичне видання. – 2014. – Випуск № 3 (8). – С. 127–135.
11. Семенова Алла. Ціннісний вимір досвіду суб'єктів педагогічної дії : монографія / Алла Василівна Семенова. – Одеса : Бондаренко М. О., 2016. – 436 с.
12. Сидоров В. Семь дней в Гималаях / В. Сидоров – М. : «Москва», 1982. – № 9. – С. 32.
13. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка. / И. Г. Шульц. – М. : Медицина, 1965. – 32 с.
14. Юнг К. Г. Синхроничности / К. Г. Юнг. – М. : Знание, 1997 – 227 с.
15. Roth R. Transcendental Meditation. – NY. : Basic Books, 1992. – P. 223–232.

