

Пиканина Ю.М.¹

¹ Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана

Использование аппаратно-программных и технических средств в образовательном процессе со студентами, освобожденными от занятий физкультуры в связи с ограничениями по здоровью

АННОТАЦИЯ:

В статье автор рассматривает специфику применения аппаратно-технического комплекса Центра психолого-педагогической поддержки студентов МГТУ им Н.Э. Баумана в работе специалистов-психологов в образовательном процессе со студентами, освобожденными от физических нагрузок. Показано практическое использование различных технических средств в работе с обучающимися с целью развития навыков саморегуляции состояния в рамках здоровьесберегающей деятельности. Представлен диагностический комплекс и программы по совершенствованию навыков саморегуляции обучающихся, используемые в консультативной и тренинговой работе специалистов Центра. Полученный опыт может быть полезен для практической работы психологов во всех кабинетах психологической разгрузки, имеющих данное оборудование.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *саморегуляция, здоровьесберегающие технологии, здоровье, образование, аудио-видео тренинг*

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ:

Пиканина Ю.М. Использование аппаратно-программных и технических средств в образовательном процессе со студентами, освобожденными от занятий физкультуры в связи с ограничениями по здоровью // Живая психология. – 2014. – № 4. – С. 109–114. – <http://dx.doi.org/10.18334/lp.1.4.2040/>

Пиканина Юлия Маровна, ассистент кафедры «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура», Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана (j.pikanina@bmstu.net)

ПОСТУПИЛО В РЕДАКЦИЮ: 13.11.2014 / ОПУБЛИКОВАНО: 28.12.2014

ОТКРЫТЫЙ ДОСТУП: <http://dx.doi.org/10.18334/lp.1.4.2040/>

(с) Пиканина Ю.М. / Публикация: Издательский дом "БИБЛИО-ГЛОБУС"

Статья распространяется по лицензии Creative Commons CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>)

ЯЗЫК ПУБЛИКАЦИИ: русский



Metadata in English is available.

For detailed information, please, visit <http://dx.doi.org/10.18334/lp.1.4.2040/>

Проблема сохранения психологического здоровья обучающихся – одна из основных задач модернизации сферы профессионального образования в России.

Создание здоровьесберегающей среды в вузе, применение системы психолого-педагогического сопровождения субъектов образования, обеспечивающей стабильность их здоровья, позволяет повысить эффективность образовательного процесса и улучшить качество профессиональной подготовки будущих специалистов. С 1996 года в МГТУ им. Н.Э. Баумана работает учебно-методический центр здоровьесберегающих технологий и профилактики наркомании (УМЦ ЗТПН). В структуре УМЦ ЗТПН имеется Лаборатория психологической поддержки студентов (ЛППС).

Для студентов, обучающихся на кафедре «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура», освобожденных от занятий физкультуры, которые в связи с ограничениями по здоровью не могут заниматься физическим воспитанием в спортивном зале, в 2012 году на базе ЛППС создан Центр здоровья (далее – Центр), который располагается в студенческом общежитии. В Центре психолого-педагогической поддержки созданы специальные условия для занятий в учебное время, отведенное в расписании. Занятия проводятся специалистами Центра, психологами и психотерапевтами, которые в своей работе активно используют специальное оборудование: аппаратно-программный психодиагностический комплекс «Мультипсихометр» (АППДК), аудиовизуальный комплекс «Диснет» (АВК).

Применение АППДК «Мультипсихометр» проводится в разных направлениях:

- как средство мониторинга динамики психического состояния студентов, развития эмоционально-волевой, мотивационной сферы;
- как способ выделения групп риска по психическому здоровью;
- по отдельным запросам психологов, врачей и студентов, направленных на исследование проблемных зон.

В таблице 1 представлен перечень общих диагностических мероприятий, проводимых со студентами два раза в год, в начале и в конце учебного года. Преимущество применения АППДК «Мультипсихометр» в том, что обучающемуся сразу предоставляются результаты тестирования, которые сохраняются в файлах и могут использоваться для дальнейшего анализа динамики в конце года.

Таблица 1

Диагностические методики АППДК

Тест САН	Тест является экспресс-диагностикой психологического состояния. Наибольшую ценность тест представляет для анализа динамики показателей в зависимости от каких-либо значимых для испытуемого событий.
Восьмицветовой тест Люшера	Адаптированный вариант цветового теста Люшера предназначен для изучения неосознаваемых, глубинных проблем личности, актуального состояния, базисных потребностей, типа реагирования, степени адаптированности, выраженности болезненно заостренных черт характера и клинических проявлений.
СМИЛ (Модифицированный MMPI)	Многофакторный анализ личности СМЛП (ММРЛ), предназначен для многофакторной оценки устойчивых индивидуальных особенностей, а также диагностики степени адаптированности, изучения структуры клинического состояния или выявления устойчивых профессионально важных склонностей.
Исследование уровня субъективного контроля	Данная экспериментально-психологическая методика позволяет сравнительно быстро и эффективно оценить сформированный у испытуемого уровень субъективного контроля над разнообразными жизненными ситуациями и пригодна для применения в клинической психодиагностике, при профотборе, семейной консультации и т. д.
Диагностика межличностных отношений	Методика создана Т. Лири, Г. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 г. и предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном «Я», а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данной методики выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке.
Тест Кеттелла	Многофакторный опросник личности предложен Р.Б. Кеттелом в 1949 г. Опросник универсален, практичен, дает многогранную информацию об индивидуальности. Вопросы носят прожективный характер, отражают обычные жизненные ситуации.
Характерологический опросник (К. Леонгарда)	Опросник предназначен для выявления акцентуаций характера, т. е. определенного направления характера. Включает 88 вопросов, 10 шкал, соответствующих определенным акцентуациями личности.
Шкала самооценки (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина)	Данный тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревоги в данный момент (реактивная тревога как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).
Опросник А. Басса и А. Дарки	Тест предназначен для качественного и количественного определения мотивационной агрессии.
Опросник эмоционального выгорания В.В. Бойко	Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания».
Опросник суицидального риска	В опроснике суицидального риска содержится попытка качественной квалификации симптоматики – выявления индивидуального стиля и содержания суицидальных намерений данного человека.

Аудивизуальный комплекс «Диснет» – это уникальный программно-аппаратный комплекс, созданный для проведения сеансов психологической разгрузки и мобилизации, а также тестирования текущего психологического состояния обучающихся. АВК «Диснет» имеет компьютерную базу видео и аудио сеансов, удобную в использовании, имеющую удобный интерфейс для редактирования как самой базы, так и отдельных сеансов. Стандартный комплект включает в себя 14 релаксационных и 12 мобилизационных видео сеансов, 7 упражнений аутогенной тренировки (релаксация) и 2 специальных (релаксация и мобилизация), 55 специально подобранных музыкальных композиций (25 релаксационных и 30 мобилизационных). Для достижения дополнительного эффекта во время проведения сеансов аутогенной тренировки и музыкальных сеансов включены разделы цветотерапии.

Программа применяется как вспомогательный инструмент в работе специалистов-психологов Центра в комфортной комнате психологической разгрузки, предназначенной для проведения аутотренингов, направленных на релаксацию, мобилизацию и на совершенствование навыков саморегуляции, рефлексотерапии, развитие внимания, памяти, восстановление жизненных сил и на помощь при борьбе с различными зависимостями. Перечень некоторых наиболее часто применяемых в работе методик приведен ниже (табл. 2).

Таблица 2

Перечень популярных программ АВК «Диснет»

<i>Название методики</i>	<i>Назначение</i>
Упражнение 1 (проводит Потапов В.П.)	Тренировка регуляции мышечного тонуса.
Упражнение 2 (проводит Потапов В.П.)	Совершенствование навыков регуляции мышечного тонуса.
Упражнение 3 (проводит Потапов В.П.)	Выработка навыков расширения периферических кровеносных сосудов.
Упражнение 4 (проводит Потапов В.П.)	Совершенствование навыков расширения периферических кровеносных сосудов.
Упражнение 5 (проводит Потапов В.П.)	Выработка навыков произвольного управления дыханием.
Аутогенная тренировка занятие 1	Тренировка регуляции мышечного тонуса.
Аутогенная тренировка занятие 2	Совершенствование навыков регуляции мышечного тонуса.
Аутогенная тренировка занятие 4	Совершенствование навыков расширения периферических кровеносных сосудов.

Серия «Х-синх» – Медитация на самоисцеление	Возможность дать своему организму программу на выздоровление.
Серия «Х-синх» – Нормализация аппетита	Научить регулировать свою привязанность к пище.
Серия «Х-синх» – Нормализация зрения	Научить улучшать свое зрение.
Серия «Х-синх» – Нормализация работы мозга	Научить улучшать кровоснабжение мозга.
Серия «Х-синх» – Нормализация работы сердца	Оздоровление работы вашего сердца.
Серия «Х-синх» – Развитие внимания	Развитие внимания.
Серия «Х-синх» – Решения проблем во сне	Эффективное решение проблем во сне.
Серия «Х-синх» – Самопрограммирование на успех	Помощь в достижении поставленных целей на ближайшее будущее.
Серия «Х-синх» – Суперпамять	Научить хорошо запоминать то, что нужно, и забывать то, что не нужно.
Серия «Х-синх» – Утренний зарядка	Зарядиться энергией на день.
Серия МОДУСС – Гармоничная медитация (часть 1)	Звуки музыки и шумы.

Занятия проходят как индивидуально, так и в малых группах. Вышеперечисленные программы применяются как в качестве основного материала занятия (особенно в начале учебного года, когда обучающихся впервые знакомятся с методиками аудио-видео тренинга), так и в качестве вспомогательного материала в контексте проводимых учебных занятий. Тренировка регуляции мышечного тонуса, выработка навыков произвольного управления дыханием помогают обучающимся снять накопившееся напряжение, получить необходимый настрой на занятия. Во время индивидуальных консультаций программы АВК успешно используются специалистами-психологами в качестве вспомогательного средства релаксации и (или) мобилизации, обучения навыкам саморегуляции, визуализации, позитивного самовнушения и др.

Опыт применения аппаратно-технических средств АППДК «Мультиспихометр» и АВК «Диснет» в работе психологов с обучающимися МГТУ им. Н.Э. Баумана, может быть использован для практической работы во всех кабинетах психологической разгрузки, имеющих данное оборудование.

ИСТОЧНИКИ:

1. Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств. Описание методик, инструкции по применению. – СПб: СПГУ, 2003. – 80 с.
2. Сугоняев К.В. Аппаратно-программный психодиагностический комплекс Мультипсихометр: Методическое руководство / К.В. Сугоняев, А.Ю. Чуплин, Е.В. Медведев [и др.]. – Часть 1. – М.: ЗАО «Научно-производственный центр ДИП», 2008. – 366 с.
3. Мысина Г.А., Семикин Г.И. О необходимости обучения студентов здоровьесберегающей деятельности // Сборник научно-методических материалов – М.: АНО «ЦНПРО», 2013. – 25 с.
4. Семикин Г.И., Мысина Г.А. Основные принципы здоровьесберегающих технологий в образовательно-воспитательной среде высшего учебного заведения // Медико-технические технологии на страже здоровья. 11-я Научно-техническая конференция, Черногория, 19-26 сентября 2009 г. «МЕДТЕХ-2009»: Сборник трудов. – М: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2009. – С. 168–174.
5. Семикин Г.И. О развитии валеологического научного направления в МГТУ им. Н.Э. Баумана // Всероссийская НМК «Стратегия развития университетского технического образования в России». – М: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 1998. – С. 180–185.

Yulia M. Pikanina, assistant, Bauman Moscow State University

Using hardware and software and technical means in the educational process with students exempt from physical load

ABSTRACT:

The author considers the specifics of the application of hardware - Technical Center complex psychological and educational support to students of Bauman Moscow State Technical University in the practice of psychologists in the educational process with students exempt from physical exertion. Determine the feasibility of using different hardware to work with learners to develop skills of self-regulation within the health-state activities. Presented diagnostic system and programs to improve the skills of self-learners used in advisory and coach psychological work in a special center. The resulting experience can be useful for practicing psychologists in all offices of psychological relief with this equipment.

KEYWORDS: self-regulation, health-protection technologies, application of hardware, health, education, efficiency, healthy lifestyle, audio-video training
