

Отчёт
о выполнении подпрограммы «Мониторинг психофизического
состояния обучающихся гимназии" за 2006 -2007 учебный год педагога
- психолога МОУ «Гимназия № 57» г.

Булатова Т.Е.
Курган

ПРИКАЗ.....	7
ОЦЕНКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГИМНАЗИСТОВ МЕТОДОМ ГАЗОРАЗРЯДНОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ	9
МЕТОД ГАЗОРАЗРЯДНОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ В ОЦЕНКЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ГИМНАЗИСТОВ	14
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ.....	20
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ МЕТОДОМ ГАЗОРАЗРЯДНОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ	21
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА	25
Программа опытно-экспериментальной работы	29

Здоровый образ жизни в нашем обществе не занимает пока достойного места в иерархии потребностей и ценностей. Наметившееся в последние десятилетия снижение состояния здоровья подрастающего поколения в настоящее время продолжает увеличиваться. Данные медицинской статистики и результаты исследований состояния здоровья учащихся свидетельствуют о том, что здоровье детей стало более ослабленным в связи с ухудшением физического развития, повышением заболеваемости органов зрения, желудочно-кишечного тракта, костно-мышечной системы, значительной распространенностью хронических заболеваний.

На этапе обновления современной системы образования уделяется большое внимание формированию потребности сохранения своего здоровья у подрастающего поколения через ведение здорового образа жизни. Приобщение ребёнка к оценке и самооценке душевного и физического состояния здоровья, к проблеме сохранения своего здоровья является важным воспитательным процессом. Принцип оздоровительной направленности в процессе обучения частично решает задачи укрепления здоровья ребёнка. Важным условием сохранения здоровья является совместный поиск и раскрытие внутренних резервов ребёнка, создание условий для самоактуализации личности учащихся, атмосферы сотрудничества учителя с обучаемым. Объективно отразить психофизиологические изменения в организме человека позволяет использование приборов нового поколения. Участие в мониторинге психофизического состояния методом газоразрядной визуализации (ГРВ-графии) позволяет учащимся отслеживать изменения в своём психофизиологическом состоянии, освоить приёмы заботы о своём здоровье, сформировать установку на сбережение своего здоровья, умение следовать ей, предупреждать эмоциональный травматизм, воспитывать ответственность за себя через знания и умения творить своё тело, свой дух, свой разум. Молодой человек не только сам должен уметь быть здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей. Приобщение его к проблеме сохранения своего здоровья - прежде всего процесс социализации (воспитания), создание высокого уровня душевного контроля, который закладывается с детства на всю жизнь. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем примером ведения здорового образа жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально,

духовно – но и физически.

Цель работы: Исследование, оценка психофизического состояния обучающихся в гимназии традиционными методами и методом ГРВ-графии и разработка личностно-ориентированных программ сохранения здоровья детей.

Программа решает следующие задачи.

1) Развитие самосознания и самоисследования участников для предупреждения или коррекции эмоциональных и физических нарушений на основе внутриличностных и поведенческих изменений.

2) Побуждение желания на сбережение своего здоровья, содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

3) Изучение психологических закономерностей, механизмов и способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми.

4) Улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического и физического здоровья через овладение элементами Су Джок терапии, твист-терапии, практики улыбка, релаксации, аутотренинга.

5) Использование для мониторинга состояния здоровья обучающихся современного экспресс-метода – газоразрядную визуализацию (ГРВ-графия).

Внедрение в рамках программы «Путь к здоровью» подпрограммы «Мониторинг психофизического состояния обучающихся гимназии» в течение 2006-2007 учебного года позволил более объективно отслеживать изменения психологического состояния гимназистов. Было проведено 1157 съёмок учащихся. Из них 1-е исследование составили 366 съёмок, 2-е исследование – 333 съёмки, 3-е исследование – 266 съёмок, 4-е исследование – 192 съёмки, подбор личностно-ориентированных методов саморегуляции - 238 съёмок (табл. 1).

Таблица 1

Общие показатели мониторинга
психофизического состояния обучающихся гимназии методом ГРВ-графии

Класс	1 исслед.	норма	2 исслед.	норма	3 исслед.	норма	4 исслед.	норма
6А	26	18	26	18	26	21	25	21
6Б	20	14	20	16	17	17	14	14
6В	19	12	19	14	19	15	18	14
7А	18	13	17	15	16	15	11	9
7Б	20	14	18	16	14	9	9	8
8А	12	6	12	10	6	5	1	0
8Б	8	6	5	4	1	1	0	0
8В	17	9	16	11	8	7	3	2
8М	18	7	18	14	18	13	18	12
9А	14	12	12	9	12	11	11	10
9Б	12	11	11	9	11	10	7	6
9В	17	12	13	11	3	3	0	0
9М	20	11	19	16	18	16	6	3
10И	15	12	15	13	13	11	7	6
10К	15	11	13	9	10	10	4	3
10М	16	13	14	12	9	7	6	4
10У	24	20	21	18	12	11	8	7
11И	17	13	12	10	12	10	10	10
11К	18	13	16	12	11	10	11	10

11М	18	11	15	10	10	8	5	3
11У	22	14	21	15	20	16	18	16
всего	366	252	333	262	266	226	192	158

По результатам 1 исследования ГРВ-графии 252 гимназиста (69%) имели результаты ГРВ-грамм в пределах нормы, у 114 гимназистов (31 %) - результаты ГРВ-грамм ниже нормы. По результатам 2 исследования произошло увеличения числа гимназистов с хорошими показателями ГРВ-грамм: у 262 обучающихся (78 %) были результаты в норме, а у 22 % ниже нормы. 3-е исследование: у 226 обучающихся (85 %) – в норме, 15 % - ниже нормы. 4-е исследование- 158 обучающихся (93 %) –норма, 7 % - ниже норма (Рис. 1).

По классам наибольшее число детей с показателями ГРВ-графии в пределах нормы – 9Б, 9А, 10У, 10К, низкие показатели у детей 8М, 9М.

По показателям ГРВ-графии в целом по гимназии наблюдается увеличение от 1 ко 2 исследованию (табл.2).

При анализе по классам высокие показатели площади ГРВ-грамм и коэффициента симметрии в 8Б , 9А, 9Б. Низкие показатели в классах 8М, 9М.

Таблица 2

Динамика показателей ГРВ-графии
у обучающихся гимназии № 57 в течении 2006-07 уч г.

6А	13633,84	0,83012	15560,8	0,83556	16967,92	0,87456	18174,5	0,855167
6Б	15284,25	0,86575	16387,1	0,83895	18007,06	0,882706	18652,64	0,925071
6В	13491,11	0,820263	14072,21	0,827158	14499,63	0,840053	15213,76	0,825941
7А	14470,67	0,88975	16531,91	0,853182	15857,6	0,8793	17081	0,893143
7Б	17034,5	0,85865	16059,06	0,839833	12691,57	0,779357	15796,33	0,869444
8А	11258,33	0,802333	15358,67	0,87925	15426,33	0,8505	9128	0,663
8Б	16944,13	0,87625	16136,2	0,8778	22411	0,962		
8В	13091,65	0,766235	14395,44	0,831938	16621,5	0,89925	12432,33	0,799333
8М	10055,71	0,775412	15305,18	0,873	15804,88	0,888118	15568,82	0,860647
9А	16008,36	0,875929	14601,75	0,80775	18187,92	0,886083	17220,91	0,901182
9Б	16611,08	0,89075	16647,73	0,894	19145,91	0,898727	16645,86	0,833571
9В	14065,24	0,861824	15244,31	0,837692	13944	0,847		
9М	11413,8	0,79555	18091,47	0,912842	17022,72	0,884556	13024,5	0,810667
10И	12751,8	0,848667	15555,4	0,884133	16022,31	0,861692	16271	0,879429
10К	14470,53	0,864133	13295	0,828385	18022,8	0,9145	14098,75	0,83
10М	14216,25	0,828938	15560,29	0,836571	15318,67	0,879444	13179,67	0,770833
10У	14891,75	0,852042	17710,05	0,905762	18240,42	0,907083	19041,5	0,920875
11И	15507,71	0,847529	18169,58	0,874833	17092,33	0,855333	20316,7	0,9471
11К	11434,94	0,757389	17164,63	0,901375	18589,64	0,887091	19476,91	0,908273
11М	12979,67	0,780778	16014,53	0,869533	18807,5	0,8809	17620	0,89
11У	14818,09	0,844727	15938,48	0,853048	17691,15	0,88465	16759,5	0,889167
среднее	14020,64	0,834906	15895,23	0,860124	16970,14	0,878234	16089,62	0,856465

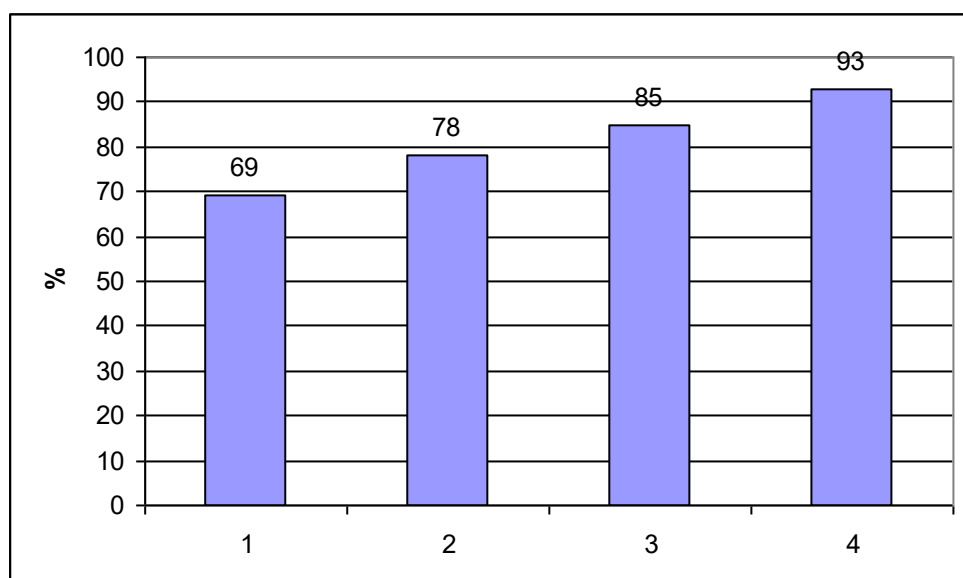


Рис. 1. Рост числа гимназистов в течение учебного года с показателями ГРВ-графии в пределах нормы

В динамике показателей наибольшее увеличение площади ГРВ-грамм произошло в 9М, 10У, 11М, 8М, 6 А (рис. 1). Выраженное уменьшение показателей ГРВ-графии 11У, 10К.

По параллелям наибольшее увеличение в течении года произошло в 11-х классах, 6-х классах (табл. 3).

Таблица 3

Динамика показателей площади ГРВ-грамм, коэффициента симметрии по параллелям

6А	13633,84	0,83012	15560,8	0,83556	16967,92	0,87456	18174,5	0,855167
6Б	15284,25	0,86575	16387,1	0,83895	18007,06	0,882706	18652,64	0,925071
6В	13491,11	0,820263	14072,21	0,827158	14499,63	0,840053	15213,76	0,825941
среднее	14136,4	0,838711	15340,04	0,833889	16491,54	0,865773	17346,97	0,868726
7А	14470,67	0,88975	16531,91	0,853182	15857,6	0,8793	17081	0,893143
7Б	17034,5	0,85865	16059,06	0,839833	12691,57	0,779357	15796,33	0,869444
среднее	15752,58	0,8742	16295,48	0,846508	14274,59	0,829329	16438,67	0,881294
8А	11258,33	0,802333	15358,67	0,87925	15426,33	0,8505	9128	0,663
8Б	16944,13	0,87625	16136,2	0,8778	22411	0,962		
8В	13091,65	0,766235	14395,44	0,831938	16621,5	0,89925	12432,33	0,799333
8М	10055,71	0,775412	15305,18	0,873	15804,88	0,888118	15568,82	0,860647
среднее	12837,45	0,805058	15298,87	0,865497	17565,93	0,899967	12376,39	0,774327
9А	16008,36	0,875929	14601,75	0,80775	18187,92	0,886083	17220,91	0,901182
9Б	16611,08	0,89075	16647,73	0,894	19145,91	0,898727	16645,86	0,833571
9В	14065,24	0,861824	15244,31	0,837692	13944	0,847		
9М	11413,8	0,79555	18091,47	0,912842	17022,72	0,884556	13024,5	0,810667
среднее	14524,62	0,856013	16146,31	0,863071	17075,14	0,879092	15630,42	0,848473
10И	12751,8	0,848667	15555,4	0,884133	16022,31	0,861692	16271	0,879429
10К	14470,53	0,864133	13295	0,828385	18022,8	0,9145	14098,75	0,83
10М	14216,25	0,828938	15560,29	0,836571	15318,67	0,879444	13179,67	0,770833
10У	14891,75	0,852042	17710,05	0,905762	18240,42	0,907083	19041,5	0,920875
среднее	14082,58	0,848445	15530,18	0,863713	16901,05	0,89068	15647,73	0,850284
11И	15507,71	0,847529	18169,58	0,874833	17092,33	0,855333	20316,7	0,9471
11К	11434,94	0,757389	17164,63	0,901375	18589,64	0,887091	19476,91	0,908273
11М	12979,67	0,780778	16014,53	0,869533	18807,5	0,8809	17620	0,89
11У	14818,09	0,844727	15938,48	0,853048	17691,15	0,88465	16759,5	0,889167
среднее	13685,1	0,807606	16821,8	0,874697	18045,15	0,876994	18543,28	0,908635

Тест Люшера был проведён 898 раз. Положительная динамика наблюдалась по показателю работоспособность, активность и снижение по показателю тревожность.

Тест тревожности Спилбергера (в обработке Ханина) прошли по параллелям 8, 9, 10, 11 классов (таблица 4).

Класс	Тест тревожности				Теппинг тест		
	ситуационная		личностная		низкий	норма	высокий
	норма	высокий	норма	высокий			
6А							
6Б							
6В							
7А							
7Б	18	2	14	6	4	13	3
8А							
8Б							
8В	12	2	8	6	0	7	7
8М	15	0	9	6	3	9	3
9А	17	0	15	2	0	8	9
9Б	16	0	12	4	0	6	8
9В							
9М	17	1	12	6	1	10	7
10И	15	0	12	3	0	9	6
10К							

10M	19	2	11	10	1	7	13
10Y	18	1	15	3	4	8	9
11И	20	1	12	9	5	14	1
11K	16	3	10	9	2	14	3
11M	16	0	15	1	3	11	2
11Y							

На основании психологического тестирования и показателей ГРВ-графии каждый участвующий в программе получил лично-ориентированные рекомендации по сохранению и улучшению своего психофизического здоровья.

Поиск и использование различных систем оздоровления и сохранения здоровья детей выявил эффективность и экономичность (временную и материальную) гимнастики скручивающих движений (твист-гимнастики), практики «Улыбка».

Целенаправленно были пройдены курсы по изучению практики «Улыбка» и гимнастики скручивающих движений – твист-гимнастике.

Результаты выборочного исследования выявили эффективное воздействие твист-гимнастики (рис. 2) и практики «Улыбка» (рис.3) за счёт гармонизирующего влияния психофизическое состояние обучающихся, находящихся в энергодефицитном состоянии. Перечисленные методики рекомендованы к внедрению в качестве разминки на уроках, физкультминутках, на уроках физкультуры. Обучение детей возможно на уроках здоровья, классных часах. Обучение родителей на родительских собраниях.

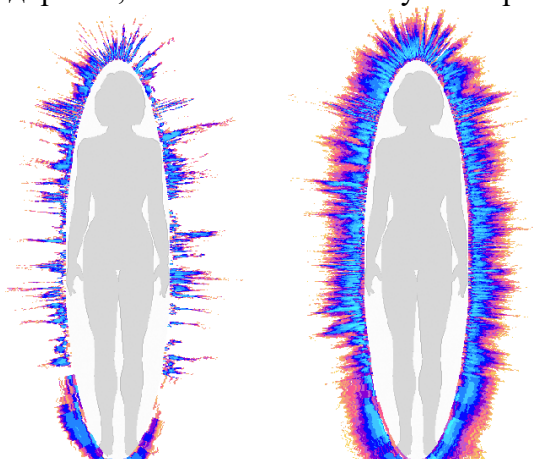


Рис. 2. Изменение энергополя обучающегося при выполнении твист-гимнастики

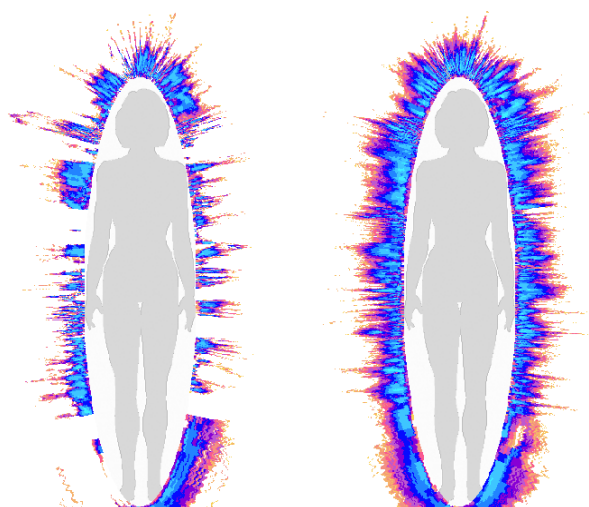


Рис. 3 Изменение энергополя обучающегося при выполнении практики «Улыбка»

После получения прибора был издан приказ директора МОУ «Гимназия № 57» Ивановой Л.И. о внедрении в рамках гимназической программы «Путь к здоровью»

подпрограммы «Мониторинг психофизического состояния обучающихся гимназии» в образовательный процесс (приложение 1).

В рамках выполнения подпрограммы мониторинга в целях ознакомления родителей гимназистов с методом ГРВ-графии были разработаны «Соглашения» на участие детей в исследовании и на родительских собраниях проведены презентация метода и предложены соглашения на подпись. Дети после согласия родителей возвращали подписанные соглашения (приложение 2).

Для проведения психологического тестирования на обучающихся были разработаны личные карточки тестируемых (приложение 3).

Ряд родителей и детей отказались от участия в мониторинге по причине новизны метода, не исследованности до конца и нежелания, чтобы на них проводили исследования.

Промежуточные результаты мониторинга были представлены на научно-практической конференции психологов Курганской области «Психологическая комфортность образовательного процесса» ноябрь 2006 года (приложение 4), на конференции «Внедрение инновационных методик в образовательный процесс» декабрь 2006 г. (приложение 5).

Презентация программы была проведена для директоров школ г. Кургана, для школьных психологов, учителей ведущих предметы «основы здорового образа жизни». Были предложения о разработке аппарата для использования в образовательном процессе в более доступном (материально) исполнении.

В областной газете была опубликована статья «Сделай ауру красивой!» (приложение 6).

Отправлены тезисы на Съезд физиологов России г. Москва 2007 г. (приложение 7).

Были выступления и опубликованы тезисы на региональных и областных педагогических (приложения 8,9,10).

Разработали программу опытно-экспериментальной площадки (приложение 11).

Поступали вопросы о приобретении аппарата. Были предложены электронные адреса ООО «КТИ».

Приложение 1

Департамент социальной политики
Муниципальное учреждение
ГИМНАЗИЯ № 57

ПРИКАЗ

от 10 октября 2006 г.

г. Курган

№ 91

«О выполнении программы «Здоровье».

На основании положения о школьной программе «Путь к здоровью», утверждённой на педсовете в ноябре 1999 года и доработанной 2005г.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. С целью оценки психофизического состояния здоровья обучающихся и разработки личностно-ориентированных программ по его сохранению осуществить внедрение подпрограммы «Мониторинг психофизического состояния обучающихся гимназии» в образовательный процесс.

2. Провести разъяснительную работу с учителями, родителями и гимназистами 6 - 11 классов о целях и задачах подпрограммы «Мониторинг психофизического состояния обучающихся гимназии».
3. Ознакомить классных руководителей, родителей, гимназистов 6 - 11 классов с методом газоразрядной визуализации (ГРВ-графии) и провести инструктаж о подготовке к исследованию, поведению во время исследования.
4. Провести мониторинг психофизического состояния в 5 этапов: подготовительный (сентябрь – октябрь), контрольный (октябрь), промежуточный 1 (ноябрь – декабрь), промежуточный 2 (январь – февраль), завершающий (апрель – май).
5. Заслушать психолога гимназии Булатову Т.Е. о ходе внедрения подпрограммы на совещаниях при директоре в промежуточные этапы осуществления мониторинга.
6. Провести аналитическую работу по результатам мониторинга и предоставить отчёт о ходе выполнения школьной программы «Здоровье» (май – июнь).
7. Ответственность за исполнение приказа возложить на Булатову Т.Е.

Директор гимназии

Иванова Л.И.

С приказом ознакомлен:

Подпись	Фамилия	Дата
	Булатова Т.Е.	

Приложение 2

СОГЛАШЕНИЕ

Я, _____ даю согласие на бесплатное участие моего сына (дочери) _____ в программе «Мониторинг психофизического состояния обучающихся гимназии».

Программа проводится с целью оценки психофизического состояния здоровья учащихся и разработки личностно-ориентированных программ по его сохранению.

В программу входит обследование 4 раза в течение 2006-2007 учебного года.

В исследование входит психологическое тестирование (определение уровня тревожности), обследование на приборе «ГРВ компакт» (Аппарат предоставлен ООО «Кирлионикс Технолоджис Интернейшнл» в рамках программы «Образование» Наука России – школам, имеет сертификат соответствия).

Результаты исследования конфиденциальны и могут быть предоставлены по запросу родителей.

Дата _____ Подпись _____

Приложение 3

Личная карточка исследуемого

Ф.И.О. _____ Лет _____ Класс _____

Тест Айзенка

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Тест «Самочувствие, активность, настроение» Опишите своё состояние, которое испытываете в данный момент, с помощью таблицы. В каждой паре выберите характеристику, которая наиболее точно описывает ваше состояние, и отметьте цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики

1	Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4	Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5	Весёлый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6	Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8	Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9	Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10	Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11	Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13	Напряжённый	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14	Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15	Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлечённый
16	Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17	Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18	Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19	Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20	Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнурённый
21	Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбуждённый
22	Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23	Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25	Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26	Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27	Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28	Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29	Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30	Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

Тест Люшера Контроль

1 выбор							
2 выбор							

После исследования

1 выбор							
2 выбор							

Приложение 4

ОЦЕНКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГИМНАЗИСТОВ МЕТОДОМ ГАЗОРАЗРЯДНОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Булатова Т.Е. к.б.н., педагог-психолог МОУ «Гимназия № 57»

Всемирная организация здравоохранения ещё в 1959 году констатировала, что дети систематически испытывают «школьный стресс». Современные исследования позволяют утверждать, что отечественная школа, где «образовательные новации» внедрялись без элементарного научного обоснования и санитарно-гигиенической экспертизы стала самой стрессогенной средой для ребёнка (1). Таким образом, поиск способов контроля за самочувствием детей в учебном процессе, качество их не только физического, но и психического развития, разработка критериев оценки эффективности деятельности школы востребованы в образовании (5,6,7,8). Современные достижения науки предлагают анализ психофизического состояния человека на уровне регистрации энергии в конкретных органах или системах (2). Все органы нашего тела состоят из клеток, и функция любого органа складывается из «работы» этих клеток. Во время любой работы выделяется энергия. Эта энергия будет иметь различные характеристики в зависимости от биологических и физико-химических процессов, лежащих в её основе, а также строения органов и выполняемых функций. Очевидно, что энергия, выделяемая органом или системой в состоянии нормы, будет отличаться от выделения в состоянии дисфункции. Изменение данной энергии отражается на паттерне газоразрядного свечения объекта (3,4,10). Таким образом, определяется функциональное состояние органов и систем. Нервная система человека участвует в регуляции формирования свечения кожного покрова человека. Регистрируемое изображение газоразрядного свечения, возникающее вокруг пальцев человека называется ГРВ-граммы. ГРВ-граммы отражают текущее психофизиологическое состояние человека, его нервно-психический статус в данный момент времени. Регистрация газоразрядного свечения выполняется на приборе «ГРВ-компакт».

Цель исследования. Изучить возможности оценки психоэмоционального и физического состояния гимназистов методом газоразрядной визуализации.

Задачи исследования.

1. Оценить зависимость показателей газоразрядной визуализации (ГРВ-графии) от личностных особенностей исследуемых;
2. Изучить зависимость психоэмоционального состояния обследуемых от учебной нагрузки, физической нагрузки (проба 20 приседаний), пищевой нагрузки, саморелаксации.
3. Исследовать степень влияния соблюдения режима сна и питания на показатели ГРВ-графии.

Объект исследования. Исследования были проведены на базе МОУ «Гимназия № 57». В исследовании приняли участие 135 обучающихся в 9, 10, 11 классах гимназии.

Методы исследования. В работе использован метод газоразрядной визуализации биополя, разработанный в Техническом Университете Санкт-Петербургского государственного Института Точной Механики и Оптики – программно-аппаратном комплексе «ГРВ Камера» и специализированных компьютерных программ «ГРВ-энергетическое поле» и «ГРВ-научная лаборатория. Анализатор импульсный «Компакт ГРВ» предоставлен ООО «Кирлионикс Технолоджис Интернейшнл» г. Санкт-Петербург бесплатно в рамках программы «Образование» Наука России – школам, имеет сертификат соответствия.

Метод ГРВ, освещая особенности энергоинформационного обеспечения жизнедеятельности организма человека, даёт возможность оценить структурно-функциональное состояние организма с получением стабильных и воспроизводимых результатов.

Обследование проводили в диапазоне с 9 до 12 часов. Все ГРВ-граммы регистрировали в двух режимах статической съёмки: функциональном – без фильтра и структурном – с фильтром. Полученные данные обрабатывали с одними параметрами

программы «ГРВ-энергетическое поле»: абсолютный уровень шума – 40, базовая интенсивность – средняя, минимальная площадь фрагментов- 30, рабочий радиус – 0.

Использовали психологические тесты: тест Спилбергера, тест Люшера, тест Айзенка (подростковый вариант).

Учебная нагрузка включала занятия по расписанию одного учебного дня средней интенсивности.

В качестве физической нагрузки использовали пробу Мартине (20 полных приседаний за 30 сек.).

Пищевая нагрузка состояла из 2-х долек шоколада и тёплого чая. Саморелаксация производилась по методике Джекобсона.

ГРВ-граммы выполнялись как контрольный вариант и после выполнения нагрузки. Психологическое тестирование проводилось параллельно. Полученные результаты были статистически обработаны с использованием программного комплекса «Statistica 6.0».

Результаты исследования и их обсуждение.

При исследовании влияния учебной нагрузки были получены результаты подтверждающие снижение энергетического потенциала в течение недели от понедельника к субботе и от первого урока к последнему. Причём меньшее снижение наблюдалось при личностно-ориентированном подходе на уроке к обучающимся.

В исследовании влияния физической нагрузки приняло участие 27 гимназистов. При выполнении пробы Мартине у 65% обучающихся наблюдалось снижение показателей ГРВ-грамм, у 35 % - повышение относительно контрольного состояния (Рис. 1). Эффект от пищевой нагрузки превышал эффект от физической нагрузки на 5 %. При выполнении

положительного настроения наблюдалось увеличение показателей ГРВ-графии. При выполнении пищевой нагрузки произошло дальнейшее, более выраженное, увеличение показателей ГРВ-грамм (Рис. 2).

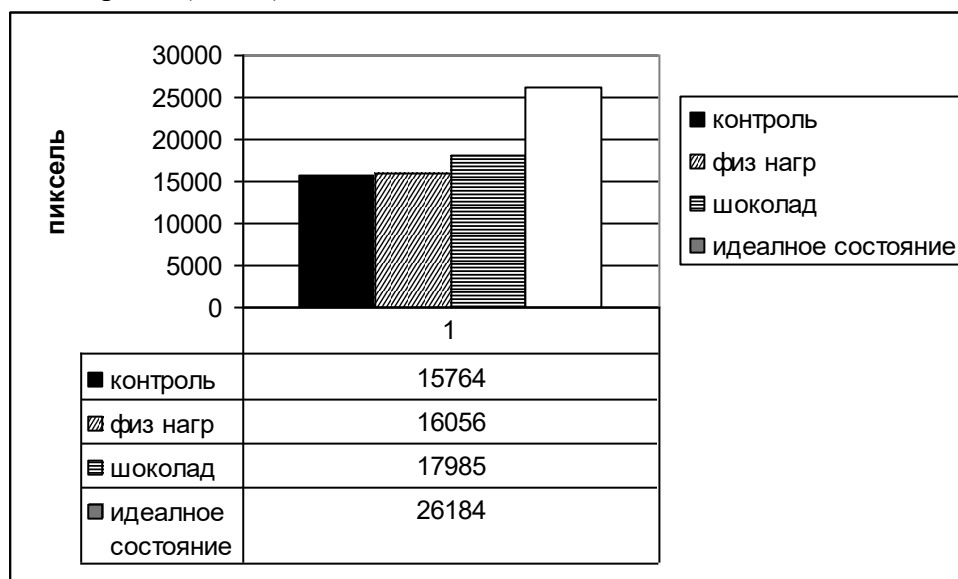


Рис. 1. Влияние физической нагрузки и пищевой нагрузки на площадь газоразрядного изображения

Анализ динамики ГРВ-грамм, при соблюдении режима сна и режима питания, показал повышение результатов и их стабилизацию, через повышение адаптивных процессов в организме.

1. Показатели газоразрядной визуализации проявили отрицательную корреляционную зависимость с показателем личностной тревожности, показателем нейротизма.

2. При достаточной силе адаптационных процессов в организме при выполнении физических и психических нагрузок наблюдается рост показателей газоразрядной визуализации, а при недостатке - снижение.

3. Соблюдение режима сна и питания ведёт к стабилизации результатов ГРВ-графии в пределах нормы.

Литература.

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребёнка: экспресс контроль в школе и дома: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005. – 176 с.
2. Воропаев Е.Г. Электричество, человек и медицина // Вестник новых мед. технологий. – 1999. - № 3 – 4. – С. 157 – 159.
3. Илюхина В.А., Заболотских И.Б. Энергодефицитные состояния здорового и больного человека. – СПб., 1993. – 192 с.
4. Коротков К.Г. Основы ГРВ биоэлектрографии. СПб: СПбГИТМО(ТУ), 2001. – 360с.
5. Кузнецов А.П., Булатова Т.Е., Дубовская М.С., Тарасова М.Н., Мергес Т.М., Абдрашитов А.Ф. Исследование межличностных связей детей и матерей методом биоэлектрографии// Психология родительства и семейного воспитания: Сборник научных трудов II Международной научно-практической конференции. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2004. - С.146 -147.
6. Кузнецов А.П., Булатова Т.Е. Мосевнина А.И., Абдрашитов А.Ф. Влияние детских воспоминаний о матери на параметры ГРВ биоэлектрографии. // Сборник научных трудов II Международной научно-практической конференции. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2004. - С.168 - 170.
7. Попова Т.В. Булатова Т.Е., Тарасова М.Н., Иванова Л.И., Иванова И.А. Личностно-ориентированный коррекционный подход к оздоровлению учащихся //Наука.Информация.Сознание. Тезисы Международного научного конгресса по ГРВ биоэлектрографии. – С-Петербург, 2006. – С. 146 – 149.
8. Никольская И.М. Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: «Речь». –2000.-323с.
9. Практическая психология в тестах или как научиться понимать себя и других. – М. АСТ-ПРЕСС, 1997. – 376с.
10. Хадарцев А.А. Новые медицинские технологии на основе взаимодействия физических полей и излучений с биологическими объектами // Вестник новых мед. технологий. – 1999. - № 1. – С. 7 – 15.
11. Черницина Н.В., Булатова Т.Е., Елизарова С.Н., Ширкин Д.В., Румянцев Д.С., Лютикова М.А. Психофизиологическая реакция подростков на положительный и отрицательный самонастрой в сознательном родителстве / Сборник научных трудов II Международной научно-практической конференции. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2004. - С.148 -149.

МЕТОД ГАЗОРАЗРЯДНОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ В ОЦЕНКЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ГИМНАЗИСТОВ

Булатова Т.Е. к.б.н., педагог-психолог МОУ «Гимназия № 57»

Иванова Л.И., директор МОУ «Гимназия № 57»

Психическое и физическое состояние человека являются важнейшими составляющими в саморегуляции и играют существенную роль в любом виде жизнедеятельности. Всеобщая компьютеризация, телефонизация, повышенные учебные нагрузки и т.д., уменьшили в последние годы возможность детей бывать на свежем воздухе, вести здоровый образ жизни. Проблема оценки «состояния ребёнка» выходит на первый план, а подбор эффективных способов контроля за самочувствием детей в учебном процессе, создание методики качественного контроля физического и психического развития и внедрение её в практику востребованы в образовании (1,5,6,7,8,9).

В последние годы появились новые методы и методики исследования состояния. Современные достижения науки предлагают анализ психофизического состояния человека на уровне регистрации энергии в конкретных органах или системах (2). Все органы нашего тела состоят из клеток, и функция любого органа складывается из «работы» этих клеток. Во время любой работы выделяется энергия. Эта энергия будет иметь различные характеристики в зависимости от биологических и физико-химических процессов, лежащих в её основе, а также строения органов и выполняемых функций. Очевидно, что энергия, выделяемая органом или системой в состоянии нормы, будет отличаться от выделения в состоянии дисфункции. Изменение данной энергии отражается на паттерне газоразрядного свечения объекта (3,4,10). Таким образом, определяется функциональное состояние органов и систем. Нервная система человека участвует в регуляции формирования свечения кожного покрова человека. Регистрируемое изображение газоразрядного свечения, возникающее вокруг пальцев человека называется ГРВ-граммы. ГРВ-граммы отражают текущее психофизиологическое состояние человека, его нервно-психический статус в данный момент времени. Регистрация газоразрядного свечения выполняется на приборе «ГРВ-компакт», что позволяет проводить экспресс тестирование человека за короткий промежуток времени без дополнительных материальных затрат. Компьютерный анализ данных существенно ускоряет процедуру обработки исследовательского материала.

Цель исследования. Оценить методом газоразрядной визуализации психофизическое состояние обучающихся гимназии.

Задачи исследования.

1. Оценить психофизическое состояние гимназистов методом газоразрядной визуализации (ГРВ-графии).

2. Исследовать степень влияния соблюдения режима дня и питания на показатели ГРВ-графии.

Объект исследования. В исследовании приняли участие 135 обучающихся 8, 9, 10, 11 классов МОУ «Гимназия № 57».

Методы исследования. В работе использован метод газоразрядной визуализации, разработанный в Техническом Университете Санкт-Петербургского государственного Института Точной Механики и Оптики – программно-аппаратном комплексе «ГРВ Камера» и специализированных компьютерных программ «ГРВ-энергетическое поле» и «ГРВ-научная лаборатория». Комплекс прошёл клинические испытания и сертифицирован Министерством охраны здоровья Российской Федерации как прибор медицинской техники. Анализатор импульсный «Компакт ГРВ» предоставлен ООО

«Кирлионикс Технолоджис Интернейшнл» г. Санкт-Петербург бесплатно в рамках программы «Образование» Наука России – школам, имеет сертификат соответствия.

Метод ГРВ, освещая особенности энергоинформационного обеспечения жизнедеятельности организма человека, даёт возможность оценить структурно-функциональное состояние организма с получением стабильных и воспроизводимых результатов.

Обследование проводили в диапазоне с 9 до 12 часов. Все ГРВ-граммы регистрировали в двух режимах статической съёмки: функциональном – без фильтра и структурном – с фильтром. Полученные данные обрабатывали с одними параметрами программы «ГРВ-энергетическое поле»: абсолютный уровень шума – 40, базовая интенсивность – средняя, минимальная площадь фрагментов- 30, рабочий радиус – 0.

Использовали психологические тесты: тест Айзенка (подростковый вариант), тест Спилбергера, тест Люшера, тест Дембо-Рубинштейна.

ГРВ-граммы выполнялись: 1) контрольный вариант «с фильтром»; 2) контрольный вариант «без фильтра».

Психологическое тестирование проводилось параллельно.

Полученные результаты были статистически обработаны с использованием программного комплекса «Statistica 6.0».

Результаты исследования и их обсуждение.

При исследовании психофизического состояния гимназистов были получены следующие результаты (рис. 1).

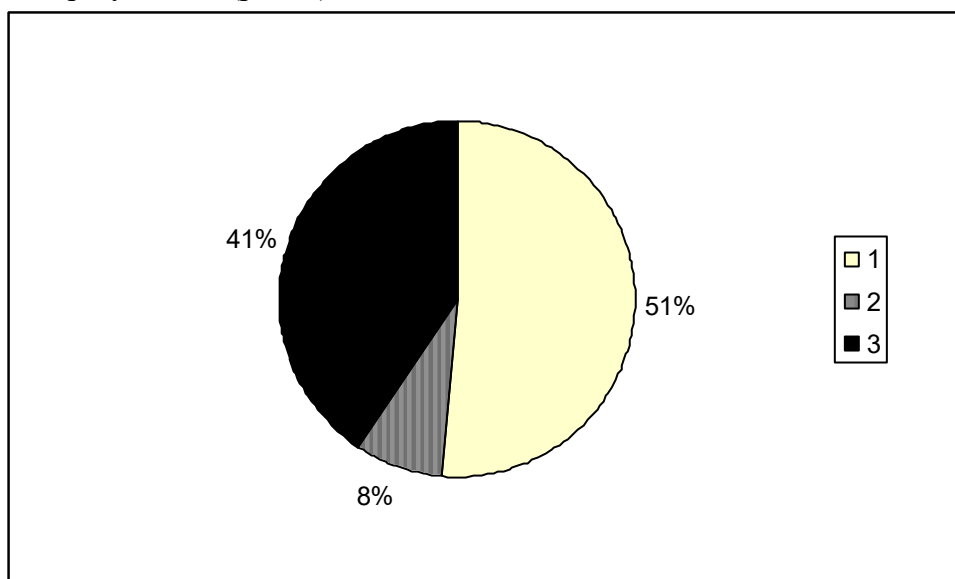


Рис. 1. Результаты оценки психофизического состояния гимназистов методом ГРВ-графии: 1 - показатели в норме; 2 - состояние в зоне риска (на границе нормы); 3 – энергодефицитное состояние.

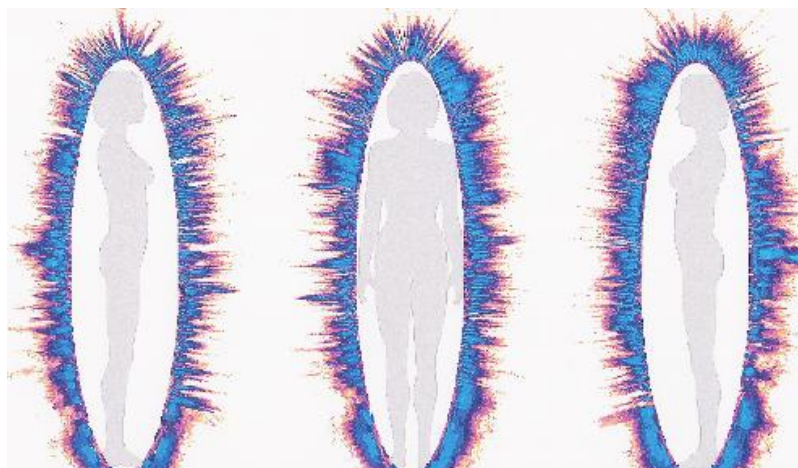
Проведённые исследования выявили, что 51 % гимназистов имели показатели ГРВ-графии в пределах нормы (рис. 2), у 41 % выявили энергодефицитное состояние, у 8 % - состояние в зоне риска (на границе нормы).

Показатели ГРВ-графии имели положительную корреляцию с результатами теста Дембо-Рубинштейна. Гимназисты, находящиеся в энергодефицитном состоянии характеризовали своё состояние как хронической усталости, слабости, сниженного настроения.

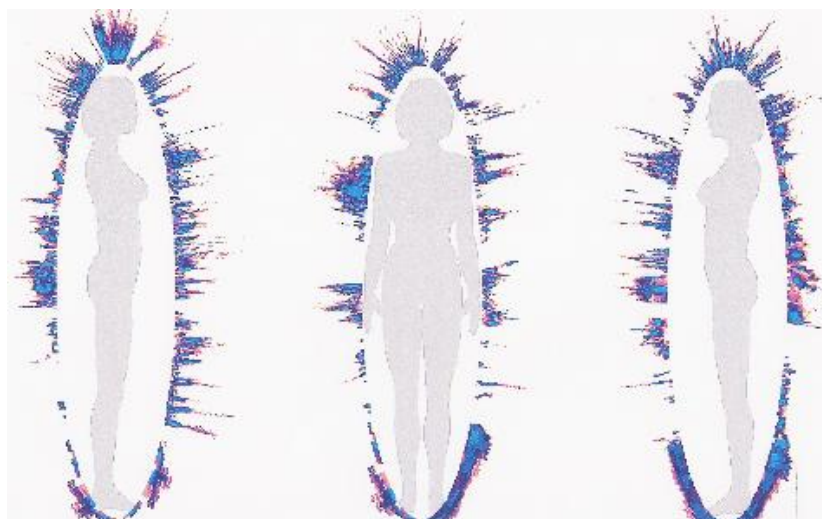
В исследовании влияния физической нагрузки приняло участие 27 гимназистов. При выполнении пробы Мартине у 65 % обучающихся наблюдалось снижение показателей ГРВ-грамм, у 35 % - повышение относительно контрольного состояния.

При выполнении положительного настроя наблюдалось увеличение показателей ГРВ-графии у 94 % гимназистов (рис. 3).

Эффект от пищевой нагрузки превышал эффект от психологического настроя от 5 % до 50 %.



а)



б)

Рис. 2. Энергетический потенциал человека а) в норме; б) снижен.

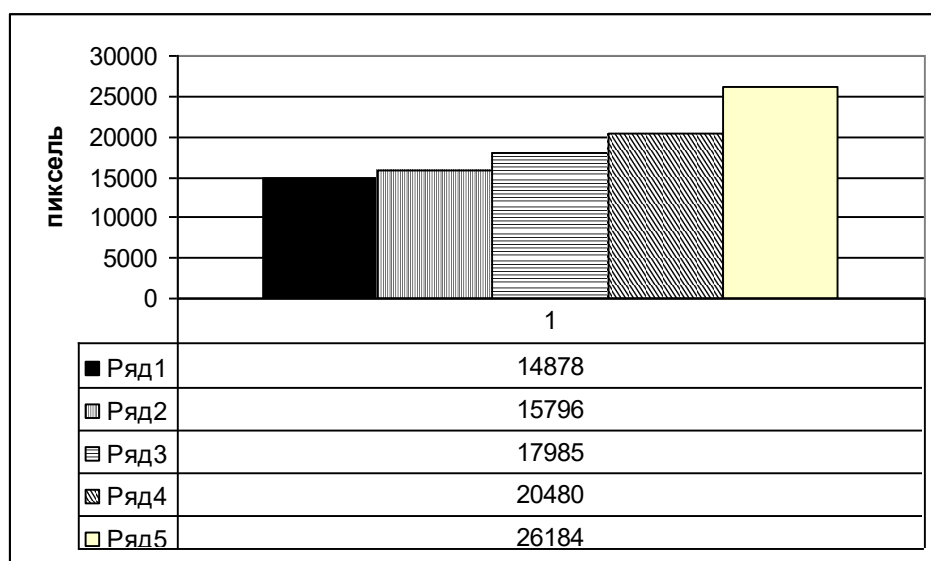


Рис. 3. Влияние физической нагрузки и пищевой нагрузки на площадь газоразрядного изображения: 1 - контроль; 2 – физическая нагрузка; 3 – положительный настрой; 4 – пищевая нагрузка; 5 – идеальное состояние.

По результатам ГРВ-графии, каждому индивидуально были даны рекомендации по здоровому образу жизни: соблюдение режима учебного труда и отдыха, режима сна, питания, физической нагрузки, регуляции психоэмоционального состояния.

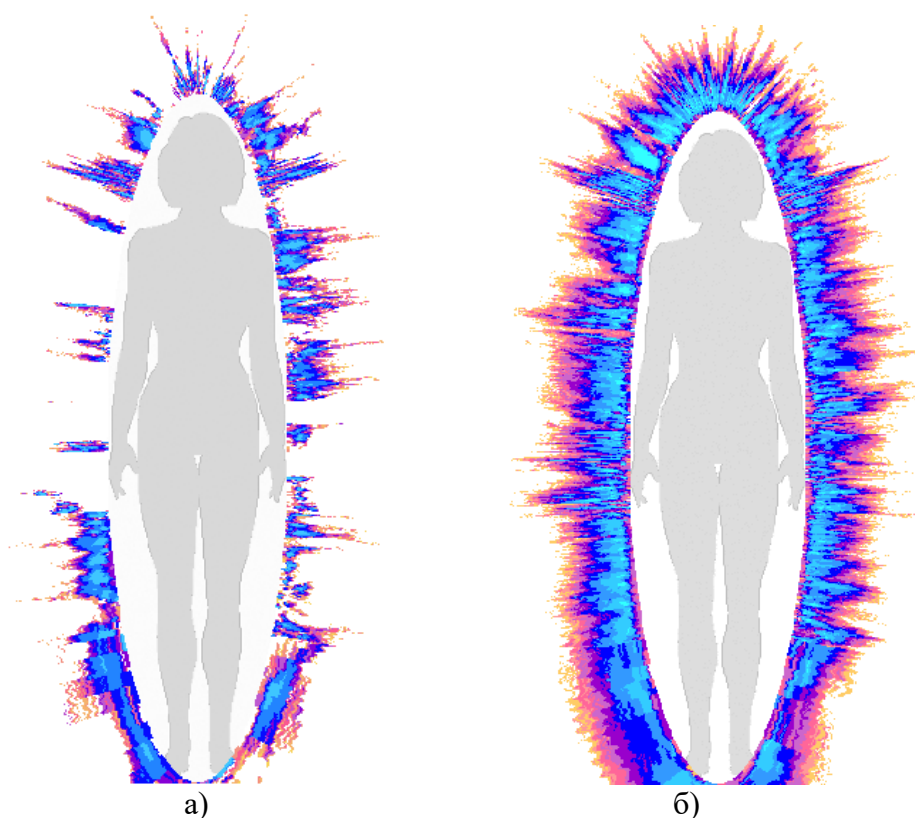


Рис. 4. Энергетический потенциал человека при: а) нарушение режима сна, питания; б) соблюдение режима сна, питания.

Анализ динамики ГРВ-грамм, при соблюдении режима сна и режима питания, показал повышение результатов и их стабилизацию, через повышение адаптивных процессов в организме (рис.4).

Таким образом, в норме энергополе человека ровное и без разрывов. При снижении настроения, плохом физическом самочувствии наблюдаются разрывы и уменьшение величины поля. Чтобы иметь хорошее, красивое биополе или так называемую «ауру», необходимо вести здоровый образ жизни: соблюдать режим дня, вовремя принимать пищу, иметь достаточный сон, выполнять зарядку, бывать на свежем воздухе, сохранять душевное равновесие, гармонию.

Проведение исследований показывает большую информативность данных ГРВ-грамм измерений для слежения за индивидуальной динамикой состояния детей (11).

Использование метода ГРВ-графии позволяет повысить эффективность психокоррекционной работы с детьми. Стабилизируя своё психофизическое состояние через соблюдение режима труда и отдыха, сна и питания, выполнения посильной физической нагрузки, соблюдение психоэмоциональной гигиены ребёнок сам включается в процесс сохранения своего здоровья.

Выводы.

1. Показатели газоразрядной визуализации проявили положительную корреляционную зависимость с показателем самооценки состояния.

2. При достаточной силе адаптационных процессов в организме при выполнении физических и психических нагрузок наблюдается рост показателей газоразрядной визуализации, а при недостатке - снижение.

3. Соблюдение режима дня и питания ведёт к стабилизации результатов ГРВ-графии в пределах нормы.

Литература.

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребёнка: экспресс контроль в школе и дома: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005. – 176 с.
2. Воропаев Е.Г. Электричество, человек и медицина // Вестник новых мед. технологий. – 1999. - № 3 – 4. – С. 157 – 159.
3. Илюхина В.А., Заболотских И.Б. Энергодефицитные состояния здорового и больного человека. – СПб., 1993. – 192 с.
4. Коротков К.Г. Основы ГРВ биоэлектрографии. СПб: СПбГИТМО(ТУ), 2001. – 360с.
5. Кузнецов А.П., Булатова Т.Е., Дубовская М.С., Тарасова М.Н., Мергес Т.М., Абдрашитов А.Ф. Исследование межличностных связей детей и матерей методом биоэлектрографии// Психология родительства и семейного воспитания: Сборник научных трудов II Международной научно-практической конференции. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2004. - С.146 -147.
6. Кузнецов А.П., Булатова Т.Е. Мосевнина А.И., Абдрашитов А.Ф. Влияние детских воспоминаний о матери на параметры ГРВ биоэлектрографии. // Сборник научных трудов II Международной научно-практической конференции. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2004. - С.168 - 170.
7. Попова Т.В. Булатова Т.Е., Тарасова М.Н., Иванова Л.И., Иванова И.А.
8. Личностно-ориентированный коррекционный подход к оздоровлению учащихся
9. //Наука.Информация.Сознание. Тезисы Международного научного конгресса по
10. ГРВ биоэлектрографии. – С-Петербург, 2006. – С. 146 – 149.
11. Никольская И.М.Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: «Речь». –2000.-323с.
12. Практическая психология в тестах или как научиться понимать себя и других. – М. АСТ-ПРЕСС, 1997. – 376с.
13. Хадарцев А.А. Новые медицинские технологии на основе взаимодействия физических полей и излучений с биологическими объектами // Вестник новых мед. технологий. – 1999. - № 1. – С. 7 – 15.
14. Черницина Н.В., Булатова Т.Е., Елизарова С.Н., Ширкин Д.В., Румянцев Д.С., Лютикова М.А. Психофизиологическая реакция подростков на положительный и отрицательный самонастрой в сознательном родительстве / Сборник научных трудов II Международной научно-практической конференции. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2004. - С.148 -149.

Сделай ауру красивой!

Увидев изображение своего энергополя, дети понимают, что надо заботиться о здоровье

— Поздравляю с первым снимком Вашего энергетического поля! — сказала мне педагог-психолог Тамара Булатова, демонстрируя на мониторе компьютера изображение силуэта человека с разноцветным «свечением» вокруг него. Так в Курганской гимназии № 57 в рамках программы «Путь к здоровью» проводится диагностика психофизического состояния учеников.

Пальцы расскажут о самочувствии

— Все органы нашего тела состоят из клеток, — рассказывает Тамара Евгеньевна. — И каждая клеточка, работая, выделяет энергию. Она меняется в зависимости от того, находится ли орган в норме или с ним что-то не в порядке. Это отражается на газоразрядном свечении, которое создается вокруг человека. Согласно многим восточным методикам, на наши пальцы проецируются все внутренние органы и их системы. Прибор регистрирует газоразрядное свечение вокруг пальцев человека. С помощью специальных программ компьютер на основе этих сигналов рассчитывает энергетическое поле человека. В норме оно ровное и без разрывов. Но если у человека сниженное настроение, плохое физическое самочувствие, то на мониторе вы увидите разрывы и уменьшение величины поля.

Тем гимназистам, у кого выявляется снижение энергетического потенциала, Тамара Евгеньевна говорит: «Ты же не будешь ходить в рваной одежде? Вот и над тем, чтобы энергополе было ровным, без разрывов, надо поработать». А рекомендации чаще всего простые: вести здоровый образ жизни, то есть соблюдать режим дня, достаточно спать, вовремя есть, делать зарядку, бывать на свежем воздухе, стремиться к душевному равновесию.

По словам Тамары Булатовой, первые проведенные в этом учебном году обследования показали, что у 41% ребят — энергодефицитное состояние. Конечно, педагоги сначала были удивлены и даже напуганы такими цифрами. Но выяснилось, что у большинства детей этот спад связан с тем, что они не высыпаются, не завтракают перед уроками. Изменив образ жизни, они уже через несколько недель смогли получить «красивую фотографию» своей ауры. Только у немногих снижение энергетического потенциала было связано с серьезными психологическими проблемами или нарушениями здоровья.

Поможет твист

— Быстро повысить свой энергетический потенциал человек может с помощью физкультуры, — говорит Тамара Булатова. — Но мы заметили, что тем, у кого он и так ниже среднего, обычные упражнения часто не помогают. Поэтому я попробовала выполнять с детьми комплексы упражнений твист-терапии, или спиральной гимнастики. В ее основе лежат скручивающие движения, которые естественным образом устраняют застойные явления в теле, стимулируют обмен веществ, улучшают кровообращение.



Педагог-психолог Тамара Булатова и ученица 11-го класса Ксения Семенова

временно и кисти, и руки, и туловище поочередно то в правую, то в левую сторону, да еще и выполнять при этом наклоны. Не все получалось так плавно и правильно, как у Тамары Евгеньевны. Но после пятиминутной гимнастики я почувствовала, что хорошо поработала каждая мышца в моем теле, а утреннюю вялость (вчера слишком поздно легла спать) как рукой сняло! Прибор, «сфотографировав» мои пальчики, подтвердил, что энергополе стало более равномерным.

— Сейчас мы с директором решаем вопрос о том, чтобы ввести в уроки физкультуры элементы твист-терапии, — добавила Тамара Евгеньевна.

Гармония важнее «пятерок»

Директор гимназии № 57 Лидия Иванова утверждает, что результаты диагностики психофизического состояния учащихся помогают улучшить взаимодействие школы с семьей.

— Многих родителей интересуют только «пятерки», а о том, чтобы заниматься общим развитием ребенка, о его кругозоре, образе жизни они не думают, — говорит Лидия Иванова. — Но мамы и папы должны помогать детям преодолевать страх перед школой, не бояться оценок, ведь учеба — это процесс. Сейчас мы можем показать родителям результаты обследования их детей и объяснить, почему у ребенка снижен энергетический потенциал, что ему необходимо, чтобы чувствовать себя лучше. И они стали прислушиваться к педагогам, начали задумываться о том, насколько гармоничны их взаимоотношения с сыном или дочкой, комфортно ли детям дома, достаточно ли они отдыхают, хорошо ли питаются.

Ну а школьники, своими глазами увидев, как образ жизни отражается на состоянии их ауры, а значит, и самочувствия, с удовольствием следуют советам Тамары Булатовой, выполняя предложенные ею комплексы упражнений. В результате у детей повышается устойчивость к стрессам, улучшается память, внимание — вот вам и желанные «пятерки»! И, самое главное, ребенок понимает, что его

Поможет твист

– Быстро повысить свой энергетический потенциал человек может с помощью физкультуры, – говорит Тамара Булатова. – Но мы заметили, что тем, у кого он и так ниже среднего, обычные упражнения часто не помогают. Поэтому я попробовала выполнять с детьми комплексы упражнений твист-терапии, или спиральной гимнастики. В ее основе лежат скручивающие движения, которые естественным образом устраняют застойные явления в теле, стимулируют обменные процессы, помогают достичь состояния гармонии.

Послушав это, я решила испытать твист-терапию на себе. Поначалу было сложно закручивать одно-

мывалась с том, насколько гармоничны их взаимоотношения с сыном или дочкой, комфортно ли детям дома, достаточно ли они отдыхают, хорошо ли питаются.

Ну а школьники, своими глазами увидев, как образ жизни отражается на состоянии их ауры, а значит, и самочувствия, с удовольствием следуют советам Тамары Булатовой, выполняют предложенные ею комплексы упражнений. В результате у детей повышается устойчивость к стрессам, улучшается память, внимание – вот вам и желанные «пятёрки»! И, самое главное, ребенок понимает, что его здоровье зависит от него самого.

Мария Коробейникова.
Фото Ольги Горбуновой.

Шаги в науке

Тамара Евгеньевна Булатова уже почти 10 лет занимается изучением энергетического поля человека. Проходила учебу в Днепропетровском центре психотерапии. Несколько лет занималась исследовательской деятельностью в Курганском госуниверситете. В 2004 году в Челябинске защитила кандидатскую диссертацию на эту же тему. Работая в гимназии № 57, Тамара Булатова представила проект диагностики психофизического состояния учащихся на Международном научном конгрессе «Наука. Информация. Сознание», проходившем в Санкт-Петербурге в 2006 году. Для его реализации научно-исследовательское предприятие ООО «КТИ» (г. Санкт-Петербург) на год бесплатно предоставило гимназии прибор «ГРВ-компакт» и компьютерные программы к нему.



Приложение 7

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Т.Е. Булатова

МОУ «Гимназия № 57» Курган, Россия

T.E. Bulatova. THE VALUATION OF EFFICIENCY PSYCHOPHYSICAL REGULATION IN PRESERVATION HEALTH OF PUPILS, MOU «Gimnasium № 57», Kurgan, Russia

Новейшие исследования показали, что в основе плохого самочувствия и даже нездоровья школьников лежат элементарное утомление, страх перед школой, отсутствие интереса ребёнка к тому, как и чему в школе учат (В.Ф. Базарный, 2005).

Целью нашего исследования явилось изучение эффективности психофизической саморегуляции в сохранении здоровья учащихся 8-10 классов гимназии. Регистрировали динамические кардиоинтервалограммы, частоту сердцебиений (ЧСС), артериальное давление (АД), биоэлектrogramмы (метод газоразрядной визуализации), проводили психологическое тестирование.

У всех исследуемых, выполнявших психофизические упражнения, наблюдалось снижение ЧСС и АД. Показатели ГРВ-графиков стремились к норме. Анализ структуры сердечного ритма выявил у 83 % исследуемых выраженное снижение активности симпатических, центральных влияний и увеличение парасимпатических влияний. Снизились показатели тревожности, напряжённости. Учащиеся отмечали чувство покоя и расслабления, улучшение настроения, самочувствия. Повысилась работоспособность, снизилось число пропущенных занятий. Таким образом, овладение учащимися психофизической саморегуляцией уменьшает влияние учебного процесса на функциональное напряжение и способствует сохранению психического и физического здоровья.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8 ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

В гимназии, в рамках программы «Путь к здоровью» осуществляется мониторинг с целью оценки психофизического состояния здоровья учащихся гимназии и разработки личностно-ориентированных программ по его сохранению. В программу мониторинга входит обследование учащихся 6-11 классов 4 раза в течение 2006-2007 учебного года. В настоящее время проводится психологическое тестирование (определение уровня тревожности, типа темперамента), обследование на приборе «ГРВ-компакт» (аппарат предоставлен ООО «КТИ» г. Санкт-Петербург в рамках программы «Образование» Наука России - школам, имеет сертификат соответствия).

Работа прибора «ГРВ-компакт» основана на регистрации газоразрядного свечения. Все органы нашего тела состоят из клеток, и функция любого органа складывается из «работы» этих клеток. Во время любой работы выделяется энергия. Эта энергия будет иметь различные характеристики в зависимости от биологических и физико-химических процессов, лежащих в её основе, а также строения органов и выполняемых функций. Очевидно, что энергия, выделяемая органом или системой в состоянии нормы, будет отличаться от выделения в состоянии дисфункции. Изменение данной энергии отражается на паттерне газоразрядного свечения объекта. Таким образом, определяется функциональное состояние органов и систем. Нервная система человека участвует в регуляции формирования свечения кожного покрова человека. Регистрируемое изображение газоразрядного свечения, возникающее вокруг пальцев человека называется ГРВ-граммы. ГРВ-граммы отражают текущее психофизиологическое состояние человека, его нервно-психический статус в данный момент времени.

По снимкам компьютер на основе Восточных принципов (Аюрведа, Су-Джок, акупунктура) рассчитывает энергетическое поле человека (рис. 1).

а)

б)

Рис. 1. Энергетический потенциал человека а) в норме; б) снижен.

В норме энергополе человека ровное и без разрывов. При снижении настроения, плохом физическом самочувствии наблюдаются разрывы и уменьшение величины поля. Чтобы иметь хорошее, красивое биополе или так называемую ауру, необходимо вести здоровый образ жизни: соблюдать режим дня, вовремя принимать пищу, иметь достаточный сон, выполнять зарядку, бывать на свежем воздухе, сохранять душевное равновесие, гармонию.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ МЕТОДОМ ГАЗОРАЗРЯДНОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Т.Е. Булатова, Ю.В. Котов
г. Курган, МОУ «Гимназия № 57»

Несмотря на большое количество исследований, посвященных особенностям психофизиологического состояния организма у детей, существует много неясного в механизмах адаптационных реакций на различные физические нагрузки в разные возрастные периоды. Поиск критериев оценки психофизиологического состояния организма является одним из перспективных направлений науки и может привести к появлению новых фактов, объясняющих те или иные механизмы (А.Ю. Кондратьев и др., 2003).

К числу современных методов оценки психофизиологического состояния организма, расширяющих диагностические возможности физиологов, относят газоразрядную визуализацию (ГРВ). Метод ГРВ-графии основан на регистрации оптоэлектронной эмиссии биологического объекта, стимулированной импульсами

электромагнитного поля (эффект Кирлиан). Объект исследования вносит вклад в инициирование и развитие разряда за счёт собственных эмиссионных и электрофизических характеристик (Коротков, К.Г., 2001). Его использование отличается простотой, неинвазивностью, оперативностью измерения. Метод привлекает возможностью судить о состоянии различных физиологических функций, в том числе – центральной нервной системы, в разных функциональных состояниях (Г.В. Бундзен, К.Г. Коротков, 2003; Ф.Н. Зусманович, Т.Е. Булатова, и др., 2002, 2001; Иорданская, Ф.А., 1999).

При проведении мониторинга с целью исследования, оценки психофизического состояния обучающихся в гимназии и разработке лично-ориентированных программ сохранения здоровья детей было выявлено, что у ряда обучающихся после занятия по физкультуре происходило снижение показателей ГРВ –грамм (рис. 1а).

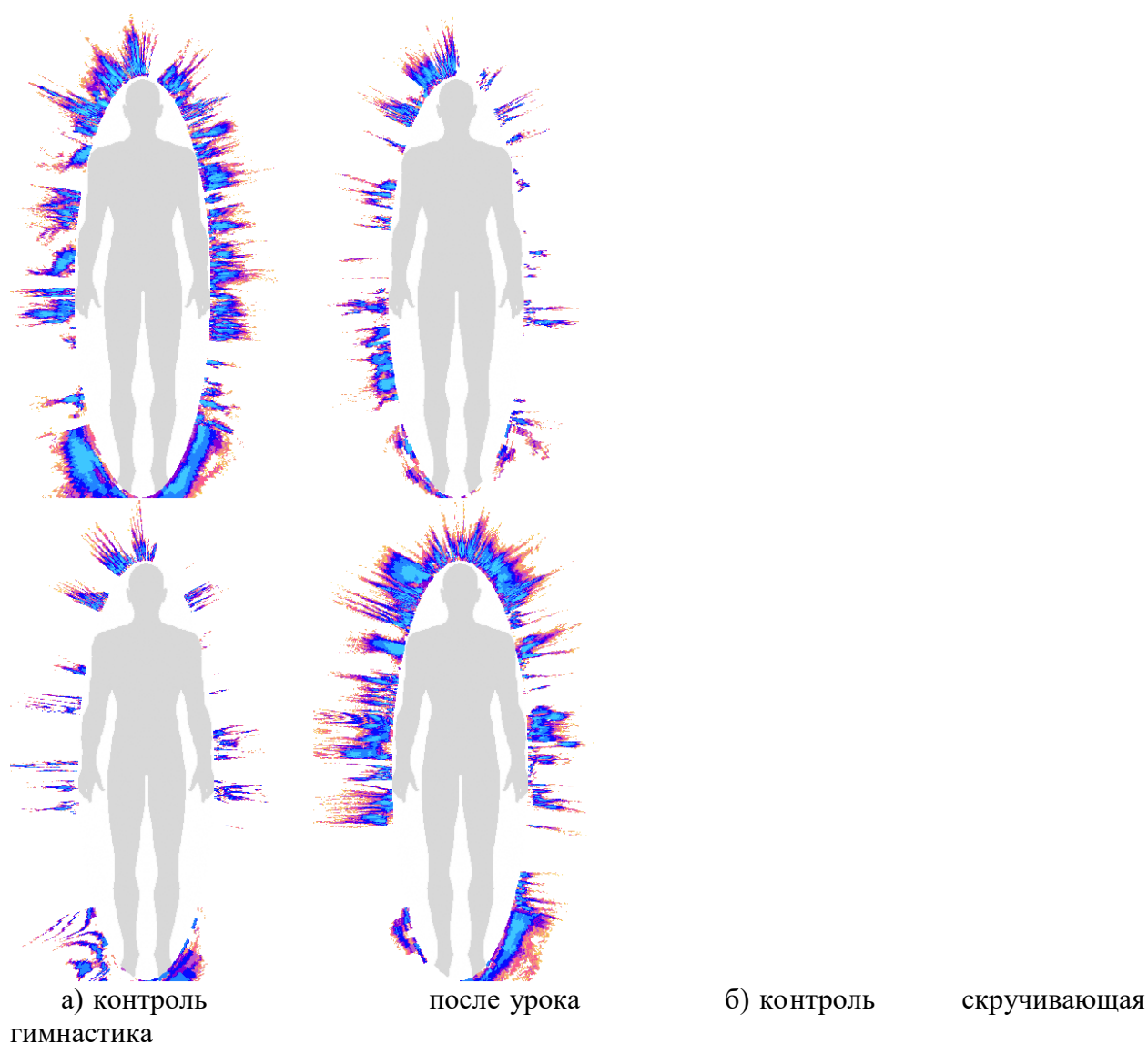


Рис.1. Изменение площади засветки ГРВ-грамм при выполнении физической нагрузки:
а) после физкультуры; б) после выполнения гимнастики скручивающих движений

Для гармонизации психофизиологического состояния детей, были проведены исследования влияния физических упражнений.

При выполнении стандартной физической нагрузки в виде пробы Мартине (20 приседаний за 30 сек.) у части обучающихся наблюдалось уменьшение показателей ГРВ-грамм. Ранее уже было выявлено, что стандартная физическая нагрузка на фоне

выраженного «энергодефицитного состояния» приводит к дальнейшему снижению показателей ГРВ-графии, а на фоне нормального состояния – к увеличению показателей. Можно считать, что изменения показателей ГРВ-грамм под влиянием физической нагрузки зависят от уровня соответствия между потребностью организма в энергии и тем ограниченным количеством макроэргов (АТФ), которое может быть использовано в данный момент для поддержания структурно-функциональной целостности ткани или органа.

При выполнении упражнений спиральной гимнастики произошло значительное увеличение площади засветки (рис.1б, 2).

По тесту Люшера произошло увеличение показателей активности и работоспособности, уменьшение показателя тревожности.



Рис. 2. Сравнительная динамика общей площади ГРВ-графии при выполнении стандартной физической нагрузки и спиральной гимнастики

Также произошло увеличение коэффициента симметрии между правой и левой руками на 10% (рис. 3).

По результатам измерения пульса, артериального давления значительных изменений не выявлено.

При сравнении с физической нагрузкой в виде 20 приседаний спиральная гимнастика наиболее эффективно повлияла на динамику ГРВ-грамм (рис. 2).

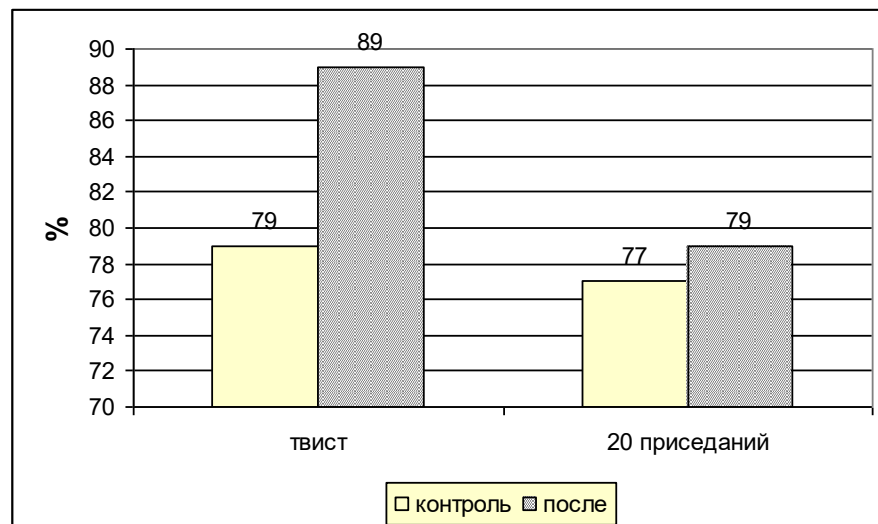


Рис.3. Изменение коэффициента симметрии при выполнении спиральной гимнастики

Субъективно школьники отмечали улучшение самочувствия, настроения, облегчение дыхания, возрастание гибкости, физической силы (рис. 4).

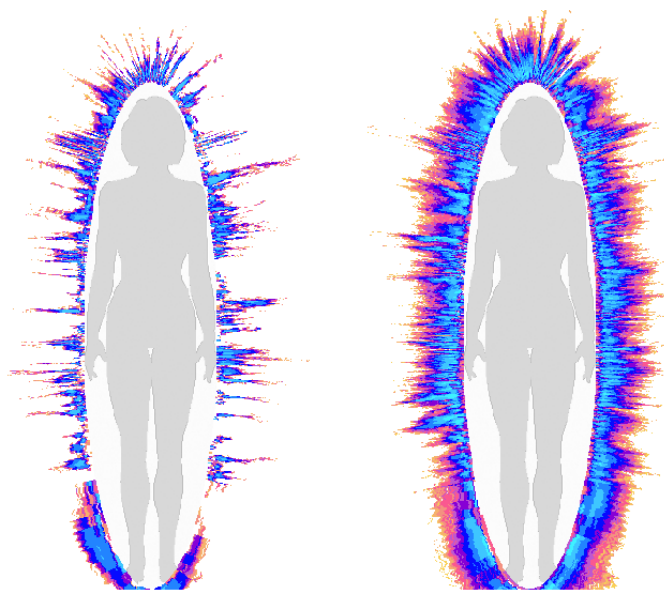


Рис. 4. Изменение площади ГРВ-Аура при выполнении спиральной гимнастики

После выполнения спиральной гимнастики произошло увеличение показателей работоспособности (Теппинг-тест) от 8 до 29 %.

При самооценке (Дембо-Рубинштейн) 74 % исследуемых отмечали значительное улучшение самочувствия и настроения, 26 % затруднялись в определении своего состояния.

По данным А.С. Солодкова (1990) при воздействии на организм тренировочных и соревновательных нагрузок может происходить нарушение нейроэндокринной регуляции, перенапряжение адаптационных механизмов, и включение компенсаторных реакций, снижение уровня энергетического обмена. Таким образом, возможно, полученные результаты показывают, что выполнение спиральной гимнастики повышает уровень энергетического обмена, снижает напряжение адаптационных механизмов, приводит к улучшению самочувствия.

Таким образом, использование метода газоразрядной визуализации в определении типа реакции на физическую нагрузку позволяет определить психофизическое состояние обучающихся и осуществить лично-ориентированный подход к разработке программ сохранения здоровья детей.

Литература

1. Бундзен, П.В. Результаты и перспективы использования технологии квантовой биофизики в подготовке высококвалифицированных спортсменов / П.В. Бундзен, К.Г. Коротков, О.И. Макаренко // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 3. – С. 26-43.
2. Иорданская, Ф.А. Диагностика и дифференцированная коррекция симптомов дезадаптации к нагрузкам современного спорта и комплексная система мер их профилактики / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева // Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 1. – С. 40 – 48.
3. Коротков, К.Г. Основы ГРВ-биоэлектрографии / К.Г. Коротков. - СПб., 2001. – 358 с.
4. Зусманович Ф.Н. Особенности реактивности организма с позиции биоэнергоинформатики / Ф.Н. Зусманович, Т.Е. Булатова, О.Н. Ловыгина // Наука. Информация. Сознание: Мат. VI Междунар. конгресса. - СПб., 2002. - С. 78 - 79.

5. Влияние нагрузок на некоторые электрические параметры кожи / Ф.Н. Зусманович, Т.Е. Булатова, О.Н. Ловыгина, Е.В. Михайлина // Библ. журн. «Наука Кубани». – Краснодар, 2001. – С. 13-19.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА

Приложение 10

ГАЗОРАЗРЯДНОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ В РАБОТЕ С СЕМЬЁЙ

*Т.Е. Булатова, **Л.П. Самсонова г. Курган, МОУ «Гимназия № 57»

*педагог-психолог, **классный руководитель

В трудах выдающихся древних, зарубежных и отечественных мыслителей отчетливо была проведена мысль об особом значении для всей последующей жизни человека первоначального семейного воспитания. То, что ребенок в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. Семья - уникальный общественный институт, как бы самой природой предназначенный для целей воспитания. В ней достаточно прочная нормативная основа сочетается с возможностью тончайших душевных взаимовлияний и длительного индивидуального взаимодействия. Важность семьи как института воспитания обусловлена тем, что в ней ребенок находится в течение значительной части своей жизни, и по длительности своего воздействия на личность ни один из институтов воспитания не может сравниться с семьей, в ней закладываются основы личности ребенка. Семья может выступать в качестве как положительного, так и отрицательного фактора воспитания. Положительное воздействие на личность ребенка состоит в том, что никто, кроме самых близких для него в семье людей – отца, бабушки, дедушки, брата, сестры и особенно матери не относится к ребенку лучше, не любит его так и не заботится столько о нем. Способ обращения с ребёнком, стиль общения взрослых друг с другом на глазах у ребёнка весьма важны для становления характера. (Г.Г. Филиппова, 2001). Особенно это относится к обращению родителей с ребёнком, в первую очередь матери (А.А. Кроник, 1989). И вместе с тем, никакой другой социальный институт не может потенциально нанести столько вреда в воспитании детей, сколько может сделать семья. (Г.Г. Филиппова, 2001).

Использование современных методов исследования психофизического состояния (метод газоразрядной визуализации (ГРВ-графия)), основанных на регистрации энергоинформационного поля человека позволяют выявить направленность взаимного влияния людей друг на друга.

В настоящее время определилось несколько направлений применения метода ГРВ-графии в работе с семьёй:

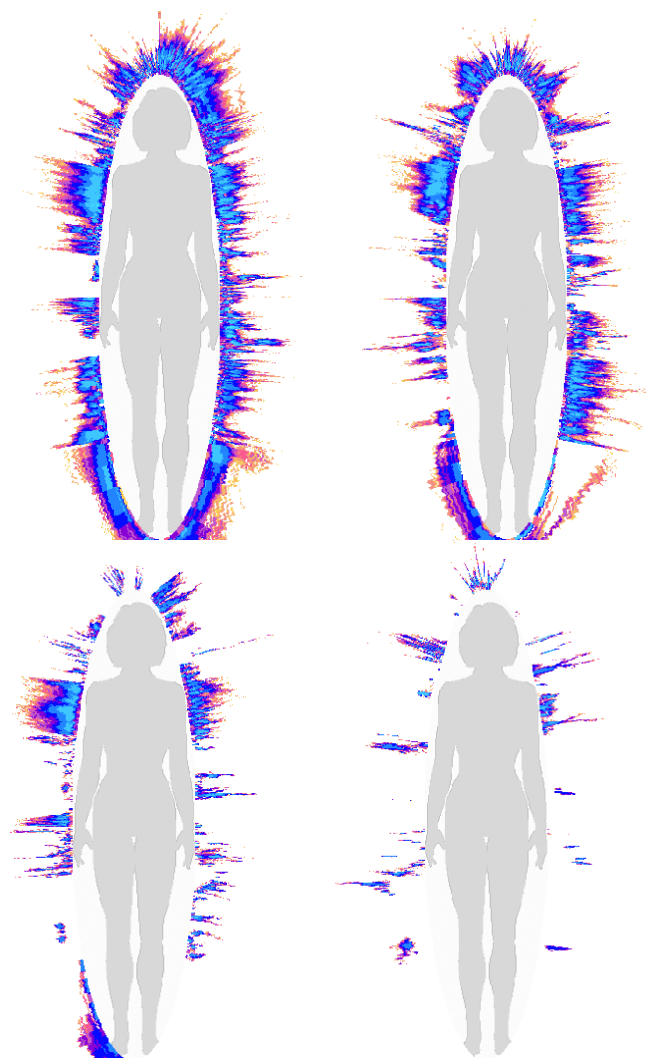
1. Мониторинг психофизиологического состояния ребёнка в течение учебного года;
2. Диагностика межличностных взаимоотношений между мамой и ребёнком.
3. Выявление факторов риска, снижающих энергетический потенциал ребёнка;
4. Личностно-ориентированный подбор способов и методов психофизической коррекции.
5. Просвещение родителей через ознакомление с результатами исследований.

В данной работе остановимся на результатах разработки и апробации системы диагностики межличностных отношений матери и ребёнка.

Результаты исследований и их обсуждение

Результаты ГРВ-графии и психологического тестирования показали, что взаимное влияние детей и матерей можно объективно зафиксировать и, оценивая полученные результаты сделать выводы. При разной степени напряжённых отношениях с матерью у ребёнка может наблюдаться разной степени снижение показателей ГРВ-графии даже от прикосновения (рис. 1).

Сегодня мы точно знаем, как много значит родительская любовь для будущей жизни ребёнка. Она предопределяет его отношение к людям, включая и отношение к собственным родителям. Причина, очевидно, заключается в деликатном, тонком взаимном воздействии детей и родителей с первых дней (З. Матейчик, 1992). Поэтому на ГРВ-граммах при взаимном положительном настрое в динамике (через 10 мин, 20 мин) площадь засветки увеличивается (рис. 2)



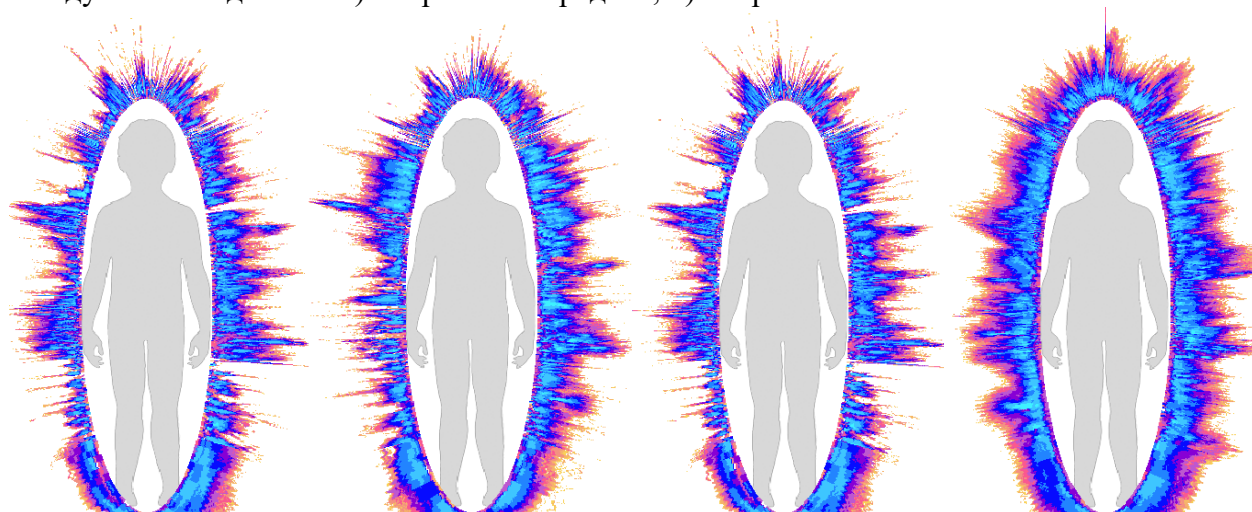
а) контроль

взаимодействие

б) контроль

взаимодействие

Рис. 1. Снижение общей площади засветки ГРВ –грамм при напряжённых отношениях между мамой и дочкой: а) напряжение среднее; б) напряжение сильное



а) контроль взаимодействие б) контроль взаимодействие
 Рис. 2. Увеличение общей площади засветки ГРВ-грамм при положительных взаимоотношениях мамы и ребёнка: а) через 10 мин; б) через 20 минут

При исследовании межличностных отношений между мамой и двумя её детьми были получены следующие результаты. При настрое мамы и сына (при касании к ребёнку в косвенной форме происходила передача отношения) у него произошло увеличение показателей ГРВ-граммы на 3000 пикселей (рис.3а). У мамы также произошло увеличение площади засветки (рис.3б). При настрое мамы и младшей дочери у последней изменения ГРВ графии незначительны (рис.4). Таким образом, у сына изменения ГРВ-грамм значительно увеличиваются, а у дочери происходит незначительное снижение. Со слов матери она старается любить детей одинаково, но сына любит всё же больше.

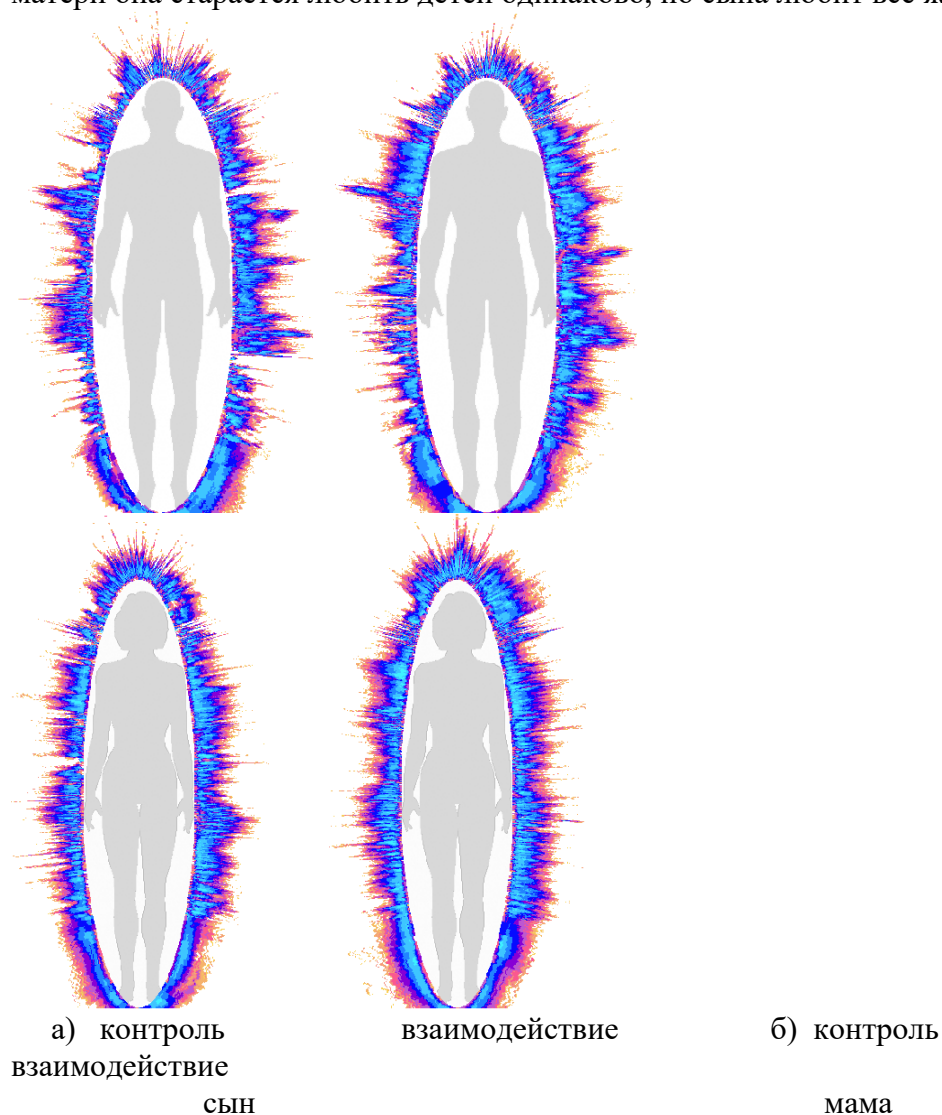


Рис.3 . Изменение общей площади засветки ГРВ-грамм после настрое у сына и мамы

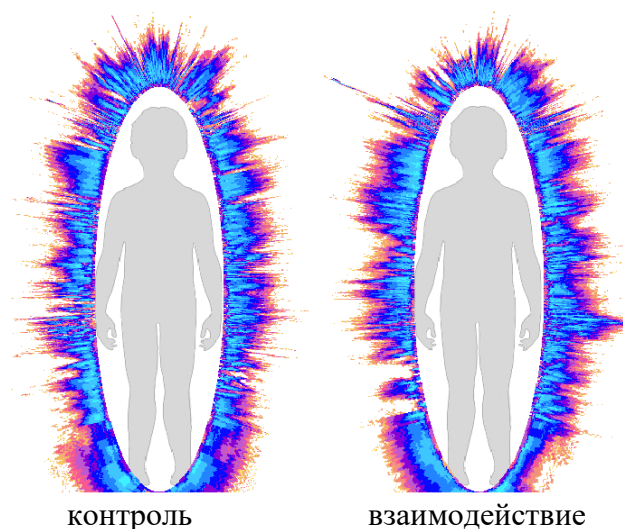


Рис. 4. Изменение площади засветки ГРВ-грамм у дочери

При исследовании влияния тренинга положительного настроения ГРВ-граммы детей из семей с хорошими психологическими условиями имели значительный рост (рис.5). Если ребёнок ощущает любовь и принятие себя, он чувствует себя в безопасности и скорее всего будет развиваться нормально. С другой стороны, если он не ощущает себя в безопасности, у него развивается враждебность по отношению к родителям, и эта враждебность, трансформировавшись в базальную тревогу, будет направляться на каждого

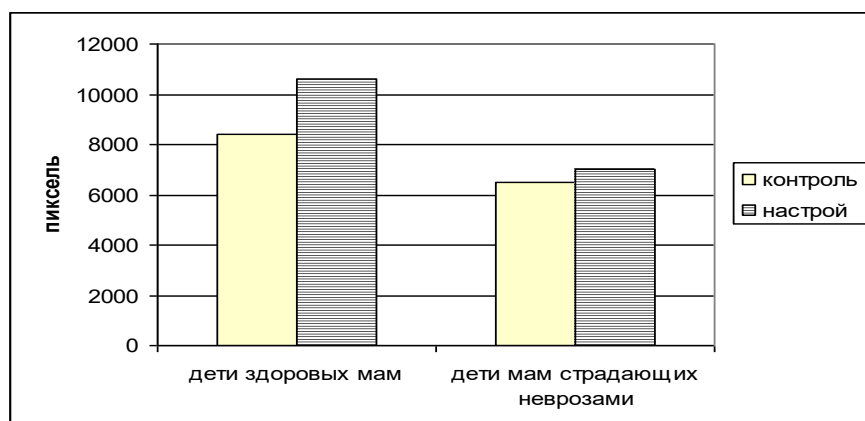


Рис. 5. Изменение площади засветки у детей здоровых женщин и пациенток страдающих неврозом при положительном настрое

Проведённые ранее исследования показали, что межличностные отношения здоровых женщин и их детей ведёт к положительному взаимному влиянию и увеличению энергоинформационного поля.

У женщин, страдающих неврозом и их детей проявляются разнонаправленные изменения показателей ГРВ-параметров, что объясняется сложными межличностными взаимоотношениями.

Итак, современная наука подтвердила давно известную истину — ребенку нужна любовь! И самое важное – любовь материнская!

Все начинается с любви ребенка к матери, затем любовь переносится на других членов семьи, окружающих людей и, наконец, на все человечество.

Ж.Ж. Руссо утверждал, что «Нет матери, нет и ребенка!».

Литература

- Кузнецов А.П., Булатова Т.Е., Дубовская М.С., Тарасова М.Н., Мергес Т.М., Абдрашитов А.Ф. Исследование межличностных связей детей и матерей методом

- биоэлектрографии// Психология родительства и семейного воспитания: Сборник научных трудов II Международной научно-практической конференции. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2004. - С.146 -147.
13. Кузнецов А.П., Булатова Т.Е. Мосевнина А.И., Абдрашитов А.Ф. Влияние детских воспоминаний о матери на параметры ГРВ биоэлектрографии. // Сборник научных трудов II Международной научно-практической конференции. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2004. - С.168 - 170.
14. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: «Речь». –2000.-323с.
15. Черницина Н.В., Булатова Т.Е., Елизарова С.Н., Ширкин Д.В., Румянцев Д.С., Лютикова М.А. Психофизиологическая реакция подростков на положительный и отрицательный самонастрой в сознательном родительстве / Сборник научных трудов II Международной научно-практической конференции. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2004. - С.148 -149.

Приложение 11

**Главное управление образования Курганской области
Муниципальное образовательное учреждение «Гимназия № 57»**

Программа опытно-экспериментальной работы

«Мониторинг психофизиологического состояния обучающихся методом газоразрядной визуализации как фактор оптимальности использования здоровьесберегающих техник в образовательном процессе»

Курган 2007

1. Пояснительная записка

Наметившаяся в последние десятилетия тенденция к снижению состояния здоровья подрастающего поколения в настоящее время продолжает увеличиваться. Данные медицинской статистики и результаты исследований состояния здоровья обучающихся гимназии № 57 свидетельствуют о том, что здоровье детей стало более ослабленным в связи значительной распространенностью психосоматических заболеваний, с ухудшением физического развития, большой учебной нагрузкой, статическим положением обучающихся во время занятий, дисонхронизмом биоритмов. Поиск способов контроля за самочувствием детей в учебном процессе, качество их не только физического, но и психического развития, оценка эффективности использования здоровьесберегающих техник на уроке и в деятельности школы востребованы в образовании.

Существующий, в настоящее время, обязательный мониторинг состояния здоровья обучающихся через диспансеризацию по возрастным периодам является недостаточным. Комплексное использование традиционных методов исследования и возможностей метода газоразрядной визуализации (эффект Кирлиан), отражающем состоянии биоэнергетического поля человека, позволит оценить психофизическое состояние

гимназистов и осуществить поиск обоснованного личностно-ориентированного подхода к улучшению самочувствия каждого ребёнка. Полученные результаты могут служить основой для разработки индивидуальных маршрутов здоровья, проведения уроков с эффективным использованием элементов здоровьесберегающих техник, рационального построения плана учебного процесса.

2. Объект исследования:

Организация здоровьесберегающего процесса в образовании.

3. Предмет исследования:

Введение метода газоразрядной визуализации в мониторинг образовательного процесса.

4. Цель исследования:

Оптимизация использования здоровьесберегающих техник в образовательном процессе на основе изучения возможностей применения метода газоразрядной визуализации в оценке психофизического состояния обучающихся.

5. Задачи:

1. Мониторинг динамики показателей ГРВ-граммы обучающихся в течение года индивидуально и по параллелям;
2. Выявление взаимосвязи между результатами психологического тестирования и ГРВ-граммами обучающихся;
3. Пилотные исследования внедрения здоровьесберегающих техник (гимнастика скручивающих движений, релаксация, аутотренинг, практика улыбки) в учебный процесс;
4. Анализ эффективности применения детьми элементов здоровьесберегающих техник (гимнастика скручивающих движений, релаксация, аутотренинг, практика улыбки) в учебном процессе на основе результатов;
5. Обобщение и внедрение элементов здоровьесберегающих технологий в практику образовательного процесса.

6. Гипотеза:

Использование метода газоразрядной визуализации в оценке эффективности элементов здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе может привести к формированию позитивного мышления и здорового образа жизни у обучающихся, созданию положительного климата в гимназии и повышению качества образования в целом

7. Теоретико-методологическая основа исследования:

Современные достижения науки предлагают анализ психофизического состояния человека на уровне регистрации энергии в конкретных органах или системах. Все органы нашего тела состоят из клеток, и функция любого органа складывается из «работы» этих клеток. Во время любой работы выделяется энергия. Эта энергия будет иметь различные характеристики в зависимости от биологических и физико-химических процессов, лежащих в её основе, а также строения органов и выполняемых функций, психоэмоционального состояния. Изменение данной энергии отражается на паттерне газоразрядного свечения объекта. Таким образом, определяется функциональное состояние органов и систем. Нервная система человека участвует в регуляции формирования свечения кожного покрова человека. Регистрируемое изображение газоразрядного свечения, возникающее вокруг пальцев человека называется ГРВ-граммы. ГРВ-граммы отражают текущее психофизиологическое состояние человека, его нервно-психический статус в данный момент времени. Регистрация газоразрядного свечения выполняется на приборе «ГРВ-компакт».

8. Методы исследования:

1. Изучение литературы по теме исследования;

2. Изучение нормативных, инструктивно-методических документов по проблеме;
3. Анализ состояния здоровья обучающихся гимназии по результатам медицинских осмотров;
4. Метод газоразрядной визуализации
5. Тестирование (подростковый тест Айзенка, тест Люшера, тест самооценки Дембо-Рубинштейна, Теппинг-тест: определение силы нервных процессов; Школьный тест умственного развития (ШТУР).
6. Измерение антропометрических данных обучающихся (масса тела, рост, сила кисти);
7. Измерение физических данных обучающихся (частота сердечных сокращений (ЧСС); артериальное давление (АД) ритмокардиография; электроэнцефалография).

9. Этапы (сроки и содержание работы)

Наименование основных этапов выполнения	Сроки выполнения: Начало-окончание
1. Контрольное исследование обучающихся с 6 по 11 класс. Проведение психологического тестирования, выполнение контрольных ГРВ-грамм. Исследование антропометрических характеристик развития тела и функционального состояния систем жизнеобеспечения обучающихся в гимназии.	Сентябрь 2006 – Октябрь 2006
2. Промежуточное 1 исследование обучающихся с 6 по 11 класс. Психологическое обследование, регистрация ГРВ-грамм, анализ крови, анализ мочи. Подбор и апробация методов гармонизации.	Ноябрь 2006г – Декабрь 2006г
3. Промежуточное 2 исследование обучающихся с 6 по 11 класс. Промежуточное психологическое обследование, регистрация ГРВ-грамм. Подбор и апробация методов гармонизации.	Январь 2007г – Февраль 2007
5. Заключительное исследование обучающихся с 6 по 11 класс. Психологическое обследование, регистрация ГРВ-грамм. Исследование антропометрических характеристик развития тела и функционального состояния систем жизнеобеспечения.	Апрель 2007г – Май 2007г
3. Аналитическая работа	Май 2007г.-- Июнь 2007г.
4. Введение в практику твист гимнастики, практики улыбка	Сентябрь 2007г. – Май 2008г.
5. Исследование обучающихся в течение года	Сентябрь 2007г. – Май 2008г.
6. Подведение результатов исследований	Июнь 2008 г.

10. Состав участников эксперимента и распределение функциональных обязанностей:

Зам директора (организация исследований);
 Педагог-психолог (проведение исследований);
 Классные руководители (организация детей на исследование).

11. База:

Исследования проводятся в МОУ «Гимназия № 57» г. Курган, с согласия родителей и детей. Выборочно на базе кардиологического диспансера г. Курган.

Количественный состав: учащиеся с 6 по 11 класс.

12. Критерии и показатели результативности:

Интегральным критерием эффективности исследовательской работы станет овладение педагогами и учащимися технологиями сохранения психофизического здоровья как важнейшего элемента общей культуры современного человека, которые конкретизируются следующими показателями:

- успешность овладения обучающимися основными приёмами самодиагностики, элементами психофизиологической помощи;
- степень владения разнообразными самовосстанавливающими техниками;
- уровень проявления творческой активности.

Мы ожидаем, что закономерным следствием станет:

- повышение ответственности за своё здоровье, улучшение навыков общения и культуры поведения (морфофункциональные показатели физического здоровья, группа здоровья, частота заболеваемости);
- уровня психологического развития участников образовательного процесса (познавательная и личностная сфера, креативность, саморегуляция);
- уровня социокультурного развития (ценностные ориентации, культура общения и поведения, конкурентоспособность, здоровый образ жизни, толерантность);
- гуманизация отношений между педагогами, учениками и их родителями.

13. Практические результаты:

1. Разработка методических рекомендаций по использованию метода ГРВ-графии в образовательном процессе;
2. Разработка рекомендаций по внедрению гимнастики скручивающих движений, релаксации, аутотренинга, практики улыбка в образовательный процесс;
3. Составление индивидуальных программ для психолого-педагогической поддержки обучающихся;
4. Создание учебно-методического комплекса элективного курса.
5. Публикация материалов исследований в научных изданиях, СМИ.
6. Выступление на конференциях, съездах, конгрессах.

14. Прогноз:

1. Овладение обучающимися основными приёмами самодиагностики, и самокоррекции и умением оказать психологическую помощь сверстникам.
2. Повышение ответственности за своё здоровье, улучшение навыков общения и культуры поведения, что станет основой для самореализации личности и развития её способностей.
3. Подбор и апробация комплекса психологических тестов и метода ГРВ-графии для мониторинга психофизиологического состояния обучающихся.
4. Формирование у гимназистов и педагогов идеологии здоровья как жизненной необходимости.