



И.Н. Одинцов

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТВОРЧЕСКОГО ВДОХНОВЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Автор рассматривает проблему психической саморегуляции как метода взаимодействия на нервно-психическую сферу организма с целью достижения оптимального психофизического состояния педагога.

Ключевые слова: саморегуляция, психофизическое состояние, вдохновение, внушение, самовнушение, аутогенная тренировка.



Сегодня есть немало педагогов, учителей, студентов, учеников, которые направляют все свои усилия и старания на внешнюю сторону педагогического процесса. Это — оснащенность помещения, внешний вид учителя, ученика, объем предстоящей работы. Они тренируют свою внешность, свой взгляд «со стороны» на процесс передачи знаний, информации, они тренируют своё тело, для того чтобы быть уверенным в результате. Но ведь и голова, а точнее, головной мозг, нуждается в специальной тренировке. Многие стоят на удивительной позиции - во весь голос призывают к активизации психической подготовки учеников, но при этом как бы забывают, что психическая подготовка это и есть специальная тренировка головного мозга.

Если наблюдать в течение хотя бы нескольких месяцев за одними и теми же учениками, то нельзя не заметить явной закономерности: успешность занятия (интеллектуального труда) в большей степени зависит от того психо-

физического состояния, в котором находится ученик. Если он пришел на занятия понурый, вялый, апатичный, например, после какой-то большой неприятности, то всё у него валится из рук. И, наоборот, после радостного события или в предвкушении его, охваченный воодушевлением, ученик нередко показывает чудесные результаты своего умственного труда.

Таким образом, можно сделать вывод, что человек действует всегда на фоне определенного психофизического состояния. Этот фон во многом определяет качество его деятельности.

Примером могут служить два состояния одного и того же ученика на занятиях по английскому языку интенсивным методом. На «концертном сеансе» ему надо лишь пребывать в расслабленном состоянии, быть пассивным. Если в это время ученик будет возбужден, успеха ему не видать. Но вот пришло время разрабочного урока, в котором ученик участвует «во весь свой рост», становится активным. Тут ученик без определенного уровня возбуждения просто не успеет выполнить требующую моментальной реакции работу.

Следовательно, успешность деятельности в очень большой степени зависит от психофизического состояния, в котором находится человек.

Пожалуй, каждый ученик и преподаватель хоть раз испытал то особое, крайне приятное состояние, когда всё начинает получаться очень удачно. Причем как бы само по себе. Без особых усилий. В таком состоянии ученик легко решает задачи, подбирает слова, тело слушается своего хозяина, стихи идут легко и непринужденно, голос становится уверенным.

Мозг при этом работает удивительно четко, решения, причем очень точные, возникают неожиданно быстро, тело становится сильным, ловким, послушным, и всё существо человека пронизывает чувство особой легкости, радости, глубокой уверенности в возможностях. Человек начинает чувствовать, что всё ему под силу.

Что же это за состояние, при котором всё начинает получаться как бы просто, легко и очень успешно? Его с полным правом можно назвать вдохновением. Написано о нем не мало, но в плане общих, хотя и весьма занимательных рассуждений, крайне мало того конкретного определенного, на что учителя и ученики могли бы опереться, чтобы сознательно вызывать у себя это «волшебное» состояние.

А разве это возможно - сознательно вызывать вдохновение? Да, возможно! Более того, нужно уметь вызывать состояние вдохновения именно в те часы и минуты, когда это нужно. Когда своё дело необходимо выполнить

особенно хорошо. Именно ради достижения такой цели на сцене создал свою знаменитую систему К.С. Станиславский.

Появление состояния вдохновения зависит от трех факторов, компонентов: физического, эмоционального и мыслительного.

Физический компонент — это совокупность чисто физических качеств и соответствующих им ощущений в организме, таких, как, например, сила, гибкость, легкость, подвижность, расслабленность, чувство свободного глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т.д.

Эмоциональный компонент. В педагогической практике прочно утвердилось понятие «уровень эмоционального возбуждения». Под «уровнем эмоционального возбуждения» понимается определенная сила волнения, в котором находится человек. Если волнение велико, говорят об очень высоком уровне эмоционального возбуждения. Когда же наступает успокоение, констатируют, что уровень эмоционального возбуждения снизился, упал.

Очень важно хорошо усвоить следующее: учебная деятельность будет успешной, если она протекает на фоне оптимального для данной деятельности уровня эмоционального возбуждения. Об этом крайне существенном моменте почему-то часто забывают. Редкие ученики и учителя сознательно вызывают у себя тот конкретный уровень эмоционального возбуждения, который оптимален для очередного занятия или мероприятия.

Мыслительный компонент. Часто наблюдая за человеком, замечаешь, что, идя к своей цели у него глубокое, свободное дыхание, ясный взгляд, уровень эмоционального возбуждения вполне соответствует выполняемой деятельности — как будто всего достаточно для достижения нужного результата. Однако не получается! Всё дело в отсутствии четкой программы действий в данных конкретных условиях. Это и есть мыслительная составляющая.

С чего бы ни начиналось вхождение в оптимальное психофизическое состояние (ОПС) - с физического, эмоционального или мыслительного компонента - всегда в конечном результате все составные части оптимального психофизического состояния будут вращаться, как вокруг оси, вокруг оптимального уровня эмоционального возбуждения.

Как же разобраться в личном ОПС? Как его сформировать тому или иному преподавателю?

Для того, чтобы помочь ему обрести оптимальное психофизическое состояние, совершенно необходимо знать из каких конкретных элементов его психического и физического самочувствия оно складывается.