

АКСИОМА НАГЛЯДНОГО ОБУЧЕНИЯ

«Если ребёнок не понимает вас, то это значит, что он только не понимает значения слов, употребляемых вами»¹.

К.Д. Ушинский

Аутогенная тренировка в школе: да или нет?

В окончании главы «Потребность отдыха и сна» Константин Дмитриевич Ушинский отмечает, что «воспитание, заботясь о гармоническом развитии человеческого организма, должно управлять и сном»². Естественно возникает вопрос: «Если воспитание *должно* управлять и сном в гармоническом развитии человеческого организма, то какие методы в этом управлении имеет право использовать педагог?» Знает ли учитель ответ на этот вопрос?

В одной из книг для учителя М.И. Буянова, хорошо известного многим читателям детского психотерапевта, приводится фрагмент из его беседы с учителями: «Нам негде получить нужную информацию, изложенную достаточно популярно. Ведь мы, педагоги, зачастую понятия даже не имеем, например, о гипнозе, аутогенной тренировке и других приёмах психотерапии»³. Просьбу учителей детский врач-психотерапевт исполнил, рассказал им в своей книге и о гипнозе*, и об

¹Ушинский К.Д. Педагогические сочинения: В 6 т. Т. 5. М.: Педагогика, 1990. С. 353.

²Там же. С. 61.

³Буянов М.И. Беседы о детской психиатрии. М.: Просвещение, 1986. С. 3.

* В 1852 году Джеймс Брэд ввёл во врачебную практику свой метод, который ускорял процесс возникновения искусственного и управляемого сна, и дал ему название «гипноз». С тех пор и навсегда с лёгкой руки Д. Брэда этот специальный термин вошёл в науку и повседневную речь — гипноз, что, собственно, по-гречески и означает сон.

«В настоящее время гипноз рассматривается как видоизменение (модификация) обычного, нормального сна. «Доказано, — пишет доктор медицинских наук П.И. Буль, — что состояния гипнотического и естественного сна почти аналогичны. Если обычный физиологический сон (по И.П. Павлову) есть разлитое торможение большинства нерв-

аутогенной тренировке, и других методах, приёмах самогипнотизации. А в конце своего рассказа написал так: «Нужно ли применять аутогенную тренировку в школьных условиях? Если нет никаких медицинских показаний, то на такой вопрос может быть лишь **отрицательный** ответ»⁴. Интересный и неожиданный ответ, если, конечно, знать о том, что в некоторых книгах для учащихся встречаются рекомендации старшеклассникам освоить аутогенную тренировку **самостоятельно** (см. приложение).

Книга «Аутогенная тренировка» доктора медицинских наук профессора В.С. Лобзина и кандидата медицинских наук М.М. Решетникова написана как учебное пособие для врачей, нейрофизиологов и психологов. Однако и учитель не без интереса ознакомится в этой книге с разделом «Применение метода при обучении».

«В предыдущих главах при изложении работ различных авторов уже отмечались многочисленные позитивные эффекты аутогенной тренировки, выражающиеся в улучшении функции памяти, внимания и мышления. Попытки использования специфических особенностей фазовых состояний для восприятия и запо-

минания учебной информации известны с незапамятных времён. **Ещё Леонардо да Винчи, основываясь на опыте, рекомендовал своим ученикам, лёжа в постели, повторять мысленно очертания предметов для лучшего закрепления их в памяти.** В наше время опыты с гипнотическим внушением, субсенсорной суггестией в бодрствующем состоянии при обучении и воспитании также проводились неоднократно (А.М. Свядош, В.П. Зухарь, Г. Лозанов и др.). Применение аутогенной тренировки в процессе обучения показало, что она, прежде всего, способствует лучшему восприятию информации, требующей запоминания. (Э.Г. Рейдер, С.С. Либих, И.Е. Шварц, К. Uchiyama и др.). Более широко повышение обучаемости под влиянием аутогенной тренировки трактует А.С. Ромен...

Авторы данной книги считают, что преподавание основ саморегуляции в высшей и *даже средней школе* было бы **весьма целесообразным**⁵.

Мысленно повторять очертания предметов, вспоминать их форму, окраску, представлять образы учебных объектов — всё это у К.Д. Ушинского называется активным повторением.

Панацея в обучении

«Можно исправить в ребёнке замечательную неспособность к учению, приучив его к активному повторению, если он сам ещё не открыл его пользы своим маленьким опытом»⁶.

К.Д. Ушинский

Положение в системе общего образования удручающее. Думаем, половина учащихся не справляется с обучением, многие оказались неспособными освоить программы общеобразовательной школы.

В третьем номере журнала «Физика в школе» за 2001 год можно прочесть «о резком снижении уровня подготовки по физике выпускников средних школ», а также и о том, что «участники Съезда физиков-преподавателей выражают глубокую озабоченность по поводу снижения физической образованности выпускников средних школ». **Они считают** (см. постановление съезда) **сложившееся положение в отечественной средней школе серьёзным, представляющим опасность для будущего нашей страны.**

Не лучшим образом обстоит дело и с нашими «лириками». В «Учительской газете» (УГ,

ных клеток коры головного мозга, то гипноз представляется как частичный («парциальный») сон — частичное торможение. Родство этих двух состояний подтверждается тем фактом, что гипноз легко переходит в естественный сон и, наоборот, с помощью определённых приёмов нормальный, ночной сон может быть переведён в гипнотический. Это обстоятельство весьма важно, так как свидетельствует о физиологичности, безвредности гипноза» (Буль П.И. Психотерапия, гипноз и внушение в современной медицине. Л.: Знание, 1985. С. 8.

⁴ Буянов М.И. Там же. С. 192.

⁵ Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. Л.: Медицина 1986. С. 157–158.

⁶ Ушинский К.Д. Педагогические сочинения: В 6 т. Т. 6. М.: Педагогика, 1990. С. 418.

№ 52/ 9873 от 18 декабря 2001 г., с. 5) была опубликована такая информация: «Российские школьники разучились воспринимать письменный текст. К такому выводу пришли сотрудники Организации экономического сотрудничества и развития, проводившей исследование качества школьного образования в разных странах... По навыкам работы с текстом — умению его понять, проанализировать, выделить главные мысли и использовать полученную информацию — 15-летние россияне оказались на одном из последних мест среди их сверстников из 32 двух стран... Тесты проводились на русском языке и под самым строгим контролем».

Свою оценку деятельности общеобразовательных школ России дал старейший заместитель министра образования В.Д. Шадриков: «Наше обучение очень интенсивное. И 40–50% школьников с ним не справляются. Три пишем — два в уме. **Реальные знания надо оценивать как неудовлетворительные.** Но чтобы школьника перевести в следующий класс, ему ставят тройку» (УГ, № 1 от 3 января 2002 г., с. 10).

Вдумаемся! Половина наших учащихся не усваивает курс средней школы. Есть ли выход из создавшегося положения?

Судя по публикациям в «УГ», руководство Министерства образования считает, что нужно снизить уровень интен-

сивности школьного обучения, т.е. сделать учебный процесс более растянутым во времени, экстенсивным. В ряде регионов на фоне разговоров о двенадцатилетке ведётся экспериментальная работа, эта проблема очень широко обсуждается общественностью... Будем надеяться, что экстенсивность процесса обучения действительно поможет школе в сложившемся положении. Однако есть и некоторые сомнения.

Если обратиться к истории педагогики, то не трудно заметить, что передовая педагогическая мысль давно рассматривает вопрос о продолжительности школьного обучения **неразрывно** с вопросом о новой школе. К примеру, К.Д. Ушинский выделил в своё время три типа школ:

1. Школа взваливает весь труд учения на плечи детей, а учителю в руки даёт только ферулу, для того чтобы подгонять неуспевающих и ленивых.

2. Другая крайность: взвалить весь труд на учителя, заставляя его развивать детей так, чтобы для них это развитие не стоило никаких усилий.

3. Школа разделяет и организует труд учителя и учеников: она требует, чтобы дети, по возможности, трудились самостоятельно, а учитель руководил этим **самостоятельным** трудом.

3-я позиция характерна, по мнению Ушинского⁷, именно для новой школы. И только в

этой новой школе, опирающейся на самостоятельный труд учащихся, можно использовать метод, о котором К.Д. Ушинский сказал: «Можно исправить в ребёнке замечательную неспособность к учению...»

Научное и житейское толкование о наглядном обучении

«Одним из приёмов стимулирования познавательного интереса является сопоставление научных и житейских толкований».

Ю.К. Кабанский

Дидактический принцип наглядности предполагает использование в учебном процессе наглядных методов обучения. Современная педагогическая наука подразделяет эти методы условно на две большие группы: методы иллюстраций и демонстраций.

«Метод иллюстраций предполагает показ ученикам иллюстративных пособий: плакатов, карт, зарисовок на доске, картин, портретов учёных и пр.

Метод демонстраций обычно связан с демонстрацией приборов, опытов, технических установок, различного рода препаратов. К демонстрационным методам относят также показ кинофильмов и диафильмов.

В последние годы практика обогатилась целым рядом новых средств наглядности⁸.

⁷ Гончаров Н.К. Педагогическая система К.Д. Ушинского. М.: Педагогика, 1974. С. 194.

⁸ Кабанский Ю.К., Слестёнин В.А. и др. «Педагогика» — учебное пособие для педагогических институтов. М.: Просвещение, 1988. С. 390.

Обратим внимание на условия эффективного применения наглядности.

«Есть несколько методических условий, выполнение которых обеспечивает успешное использование наглядных средств обучения:

- 1) хорошее обозрение;
- 2) чёткое выделение главного, основного при показе иллюстраций;
- 3) детальное продумывание пояснений, необходимых для выяснения сущности демонстрационных явлений, а также для обобщения усвоенной учебной информации;
- 4) привлечение самих учеников к нахождению желаемой информации в наглядном пособии, постановка перед ними проблемных заданий наглядного характера»⁹.

Таково современное научное толкование методов и условий наглядного обучения. Ознакомимся теперь и с житейским, т.е. самым простым понятием о наглядном обучении. О нём очень хорошо рассказывает в своём основном труде «Дидактические очерки. Теория образования» П.Ф. Каптерев. Отметим, что впервые это сочинение было издано в 1885 году и удостоено Петербургским комитетом грамотности золотой медали.

— «Что такое наглядное обучение? — Самое простое понятие о наглядном обучении то, что оно совершается при помощи наглядных пособий. При наглядном обучении показываются или сами предметы, о ко-

торых идёт речь, или, что гораздо чаще, — их изображения и рисунки, модели; проводятся опыты, применяются необходимые инструменты, глобусы, карты, гербарии и т.д. Педагог, вооружённый такими пособиями и пользующийся ими при преподавании, обучает, *по обыкновенному представлению*, наглядно. Такое представление о наглядном обучении, весьма распространённое между педагогами, не только недостаточно, односторонне, но даже и *неправильно по самому существу*. Нужно отчётливо понять и твёрдо усвоить то положение, **что одно сопровождение урока доступными зрению иллюстрациями ещё не составляет действительного наглядного преподавания**»¹⁰.

Мы познакомились с научным и житейским толкованием о наглядном обучении и знаем, что одно сопровождение урока доступными зрению иллюстрациями с научной точки зрения ещё не составляет действительного наглядного преподавания. «Сущность наглядности заключена не столько в картинках, сколько в элементарности обучения» (с. 522). «Чтобы преподавать наглядно, для этого нужно разложить содержание науки на элементы, начать с элементов и строго последовательно изучать сочетание элементов в сложное образование» (с. 533). Наглядное обучение по Каптереву — это строго последовательное изучение сочетаний элементов науки; производится сопоставление одного элемен-

та науки другому, в результате чего ученик и приходит к более сложному образованию.

П.Ф. Каптерев отмечает, что «наглядность при обучении может быть прилагается в различных формах. Таких форм существует три: полная наглядность (прилагаются сами предметы), половинная (прилагаются рисунки предметов) и **наглядность умственная или по памяти**» (с. 535). При обучении педагогам придётся прибегать и к этому виду наглядности — умственной или по памяти. «Чтобы обращение к наглядности по памяти имело успех, для этого необходимо детскому уму быть достаточно снабжённым отдельными наблюдениями и фактами, уметь верно и живо воспроизводить их по требованию педагога» (Там же).

К сожалению, П.Ф. Каптерев не даёт конкретного описания метода, который помог бы учителю развить в процессе учебной деятельности ребёнка его умственную наглядность. Описание этого метода можно найти в трудах К.Д. Ушинского, имени которого в своей научной работе по наглядному обучению П.Ф. Каптерев почему-то совсем не упоминает.

Сравнение, понимание... в процессе наглядного обучения

В работе «Логика» А.Д. Гетмановой, которая издана в качестве учебника для педагогических высших учебных заведений,

⁹ Кабанский Ю. К., Слостёнин В. А. и др. Там же. С. 392.

¹⁰ Каптерев П.Ф. Избранные педагогические сочинения. М.: Педагогика. 1982. С. 522–537.

в главе «Роль логики в процессе обучения» отмечается, что «большое значение в процессе обучения придавал логике чешский педагог Я.А. Коменский. Он предлагал знакомить учащихся с краткими правилами умозаключений, подкреплять эти правила яркими жизненными примерами... Большое внимание он уделял использованию анализа и синтеза, а также **метода сравнения** в работе исследователя и учителя»¹¹.

Во втором параграфе этой главы учебника, озаглавленном «К.Д. Ушинский и В.А. Сухомлинский о роли логики в процессе обучения в начальной школе», автор отмечает, что «взгляды Коменского получили дальнейшее развитие в работах великого русского педагога К.Д. Ушинского, автора учебника, по которому учились поколения русских педагогов.

Много внимания уделял К.Д. Ушинский анализу логики в обучении. Он считал, что логика — не что иное, как отражение в нашем уме связи предметов и явлений природы. По его убеждению, логика должна стоять в преддверии всех наук. Научить ребёнка логически мыслить — главное назначение обучения в младших классах, основой же развития логического мышления должно стать наглядное обучение.

В качестве приёма развития логического мышления

младших школьников К.Д. Ушинский широко применял **сравнение**, считая его наиболее эффективным приёмом и утверждая, что без сравнения нет понимания, а без понимания нет суждения»¹².

«Выдающийся советский педагог В.А. Сухомлинский также высказал ряд советов о развитии логического мышления школьников. Отвечая на вопрос «Как же научить ребёнка умственному труду?», — Сухомлинский пишет: «Ребёнок **мыслит** образами, красками, звуками, но это не означает, что он должен остановиться на конкретном мышлении. Образное мышление — необходимый этап для перехода к мышлению понятиями...»¹³

Теперь попытаемся сравнить мысль Сухомлинского (ребёнок мыслит) с мыслью Ушинского, которая приводится в учебнике «История педагогики»: «Дитя мыслит формами, образами, красками, звуками, ощущениями вообще, и тот воспитатель напрасно и вредно насильствовал детскую природу, кто захотел бы её заставить мыслить иначе»¹⁴.

Сравнили? Дитя по Ушинскому, а по Сухомлинскому ребёнок мыслит абсолютно одинаково: формами, образами, красками, звуками...

Как мыслит дитя по Ушинскому, — мы уже знаем. А как мыслим мы сами?

«В процессе мышления мы также не делаем ничего такого, как только комбинируем представления, выдаваемые сознанию памятью»¹⁵. По Ушинскому, процесс мышления что у дитя, что у взрослого человека совершается в форме представлений. К.Д. Ушинский отмечал: «Мы видим *представления* (выделено К.Д. У.) в определённых формах и красках...» Однако, если одно представление сменяется в нашем сознании другим представлением и мы не видим общей комбинации этих представлений — это ещё не процесс мышления. «В процессе мышления несколько представлений *одновременно* (выделено К.Д. У.) остаются в поле нашего сознания, **что и даёт нам возможность делать сравнения, составлять понятия, выводы, суждения и т.д.**»¹⁶, т.е. логически мыслить.

Активное повторение в наглядном обучении

Человек воспроизводит (не сравнивает, не комбинирует, не составляет понятий... а просто воспроизводит) представление, — этот процесс психической деятельности предшествует мышлению. К.Д. Ушинский называл его **активным повторением**. Значение активного повторения в обучении огромно.

¹¹ Гетманова А.Д. Логика. М.: Высшая школа, 1986. С. 247.

¹² Там же. С. 248.

¹³ Там же. С. 250.

¹⁴ История педагогики / Под ред. М.Ф. Шабаевой. М.: Просвещение, 1981. С. 176.

¹⁵ Ушинский К.Д. Педагогические сочинения: В 6 т. Т. 5. М.: Педагогика, 1990. С. 275.

¹⁶ Там же. С. 309.

Вот как об этом процессе и его значении в обучении говорил сам великий учитель: «Активное повторение состоит в том, что ученик самостоятельно, не воспринимая впечатлений из внешнего мира, воспроизводит в самом себе следы воспринятых им прежде представлений»¹⁷. И здесь же: «Можно исправить в ребёнке замечательную неспособность к учению, приучив его к активному повторению, если он сам ещё не открыл его пользы своим маленьким опытом».

С чего же начинается процесс обучения ребёнка логическому мышлению, если он мыслит образами? Я думаю, что с активного повторения, с одновременного представления нескольких образов, с их сравнения и понимания...

Что ещё мы знаем об активном повторении?

Учитель знает: повторение должно быть активным, а не пассивным. «Если ребёнок, повторяя материал, просто открывает учебник и заново прочитывает всё по книжке — это пассивное повторение. Гораздо более высокий результат даёт активное повторение, когда человек пытается сам, никуда не заглядывая, **вспомнить** материал»¹⁸. Значит ли это, что учебный материал во время воспоминания в активном повторении просто пересказывается? Или он должен именно пред-

ставляться в виде каких-то форм, цветов, ощущений и образов различных учебных объектов? У К.Д. Ушинского ребёнок не просто вспоминает и пересказывает учебный материал, он его в активном повторении представляет и **самостоятельно** учится логически мыслить.

Активное повторение — основная часть метода самогипнотизации Джемса Брэда

Мы видим, что в активном повторении по Ушинскому — ученик текста учебника несколько раз не перечитывает и не пересказывает. Он воспроизводит словесную информацию в виде представлений. Представление — это воспоминание, воспроизведённое в образах. «Мы видим *представления* (выделено К.Д. У.) в определённых формах и красках»¹⁹.

Человек концентрирует своё внимание на представлении какого-то образа. Что тут особенного? На первый взгляд ничего особенного и нет, если совсем не знать о существовании методов самогипнотизации организма человека.

Очень давно Д. Брэд ввёл во врачебную практику свой метод, который ускорял процесс

возникновения искусственного сна, и дал ему название **гипноз**. Гипноз по-гречески означает сон. С лёгкой руки Д. Брэда этот термин вошёл в науку и повседневную речь.

Главная и основная часть этого метода, так называемая продолжительная фиксация на воображаемом предмете, практически ничем не отличается от воспроизведения в самом себе следов воспринятых прежде представлений. Я не смог найти особых различий в этих психических процессах. Сходство, — если не брать во внимание вспомогательную часть метода самогипнотизации Д. Брэда, связанную с задержкой дыхания, т.е. с углекислотной токсикоманией, — абсолютное. И более того, в настоящее время уже известно, что «если человеку предложить удерживать внимание на каком-то образе и он успешно это делает, то опять же он может погрузиться в гипноз»²⁰ и без задержки или замедления своего дыхания.

Учителю, если он вдруг решит устранить у школьников «замечательную неспособность к учению», используя в процессе обучения ребёнка простое активное повторение в том виде, в каком его нам представил К.Д. Ушинский, это знать нужно.

¹⁷ Ушинский К.Д. Педагогические сочинения: В 6 т. Т. 6. М.: Педагогика, 1990. С. 418.

¹⁸ Бардин К.В. Как научить детей учиться. М.: Просвещение, 1987. С. 52.

¹⁹ Ушинский К.Д. Педагогические сочинения: В 6 т. Т. 5. М.: Педагогика, 1990. С. 307.

²⁰ Алиев Х.М. Ключ к себе (Этюды о саморегуляции). М.: Молодая гвардия, 1990. С. 69.

О предложениях старшеклассникам самостоятельно освоить аутогенную тренировку

«В школу должны прийти не только телевидение, кино, радиотехника, но и вычислительные устройства, приборы на полупроводниках и, может быть, такая новая система обучения, как гипнопедия»²¹.

В последние три десятилетия в обширной и общедоступной литературе, адресованной старшеклассникам, встречается (и неоднократно) любопытное предложение, которое нацеливает учащихся на *самостоятельное* освоение аутогенной тренировки. С одним из таких предложений я столкнулся ещё 15 лет назад, прочитав на последних страницах сборника статей «Азбука нравственности» о том, что «средних дарований человек использует лишь 4 процента своих нервных клеток. Талантами и гениями становятся те, кому удаётся пробудить и вовлечь в работу хотя бы часть своих дремлющих клеток, поэтому у каждого есть возможность сделаться в 5–10–20 раз умнее и способнее». Для раскрытия резервных возможнос-

тей организма учащимся предлагалось попытаться самостоятельно освоить аутогенную тренировку. «Система психотренировки, которую раньше каждый открывал сам для себя, в настоящее время детально разработана. Она складывается из целого ряда отдельных элементов, которые осваиваются постепенно и в строгой последовательности»²². Далее в практике описывается известный порядок выполнения упражнений аутогенной тренировки.

Приведу ещё один пример аналогичной рекомендации учащимся. В 1991 году издательство «Просвещение» выпустило учебное пособие «Учись быстро читать», в котором отмечается, что «мысленное воображение образов вызывает физические реакции организма, реализующего эти образы. Хотелось бы напомнить читателям: это указанное явление лежит также в основе системы аутогенной тренировки, **рекомендуемой нами для повышения эффективности занятий**»²³.

Отмечу и тот факт, что на протяжении долгого времени наши известные учёные, врачипсихотерапевты говорят нам о перспективах использования **гипнотизации организма человека с педагогической целью**. Приведу несколько примеров:

— «Сегодня (это 1973 г. — А.М.) как никогда прежде, — пишет доктор медицинских наук, профессор В.Е. Рожнов, — гипноз и внушение находят всё более широкое применение в медицине. **Раскрываются широкие перспективы для применения гипноза в педагогике...**»²⁴

— «Недалеко то время (это уже 1985 г. — А.М.), — утверждает доктор медицинских наук П.И. Буль, — когда учёные и врачи будут ещё полнее управлять силой внушения в гипнозе и не только для лечения, но и многих других целей: **в воспитании и педагогике...**»²⁵

— «В последние годы (начало 90-х г. — А.М.), — отмечает доктор медицинских наук, профессор Л.П. Гримак, — заметно активизировался интерес к исследованию роли и возможностей внушения **в педагогическом процессе в системе общего образования**. Эффективными в педагогической практике оказались также методы самовнушения и релаксопедии (психофизическая тренировка)»²⁶.

Возможно, наш учитель и незнаком с этими примерами, но в журнале «Народное образование» он мог и должен был прочесть об использовании в обучении медитации: «Какие идиоты эти японцы, тратящие две трети учебного времени начальной

²¹ Захарченко В. Разговор с электрическим мозгом: Кн. для старшеклассника/ Предисл. и общ. ред. акад. А.И. Берга. М.: Детская литература, 1965. С. 218.

²² Сб. ст. «Азбука нравственности» / Сост. А.И. Алексеева/ Предисл. министра просвещения СССР М.А. Прокофьева 2-е изд. М.: Молодая гвардия, 1977. С. 242-254.

²³ Андреев О.А., Хромов Л.Н. Учись быстро читать: Книга для старшеклассника. М.: Просвещение, 1991. С. 38.

²⁴ Рожнов В.Е. Гипноз и мистика. М.: Знание, 1973. С. 64.

²⁵ Буль П.И. Психотерапия, гипноз и внушения в современной медицине. Л.: Знание, 1985. С. 18.

²⁶ Гримак Л.П. Резервы человеческой психики (Введение в психологию активности). М.: Политиздат, 1989. С. 154.

школы на танцы, песни, физкультуру и медитацию!.. Нам же в пору рапортовать о «выдающемся достижении»: на выходе из общеобразовательной школы нам удаётся у большинства учащихся почти полностью усушить ещё один бесполезный рудимент — правое полушарие. Полагаю, однако, что вместе с этим рудиментом отваливаются и честь, и совесть» (См.: Народное образование. 1999. № 1–2. С. 10–11 // *Кунин А.М.* Что посеем, то и пожнём).

Понял ли российский учитель, что «скрывается» за словом *медитация*, т.е. чем, кроме пения песен, занимаются учитель и ученик в начальной школе в Японии?

«Медитация представляет собой состояние, в котором достигается высшая степень концентрации внимания на определённом объекте или же, наоборот, полное «рассредоточение» внимания. Имея много общего с аутогенной тренировкой и самогипнозом, медитация обладает и специфическими особенностями»²⁷.

Полагаю, что теперь значения слов «аутогенная тренировка», «самогипноз» и «медитация» стали понятны. Теперь мы знаем, что нашему старшекласснику предлагали и до сих пор предлагают самостоятельно изучить и освоить азы того, чему учат детей в начальной школе в Японии. Вот только можно ли самостоятельно овладеть приёмами аутотрени-

га? На этот вопрос утвердительно ответил доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки РСФСР В.С. Лобзин: «Да, можно, как можно самостоятельно изучить иностранный язык или, скажем, овладеть приёмами каратэ». Он считает, что именно «преподавание основ саморегуляции в высшей и даже средней школе было бы **весьма целесообразным**»²⁸.

Этапы и цель обучения высшей ступени аутогенной тренировки по И.Г. Шульцу

Аутогенная тренировка (АТ-1) и её высшая ступень (АТ-2) были разработаны Иоганном Генрихом Шульцем. В 20-е годы прошлого столетия, работая в амбулатории лечебного гипноза в Бреслау, Шульц поставил себе целью «создать систему упражнений, с помощью которой каждый больной мог бы самостоятельно добиться одной из гипнотических фаз». В 1932 году аутогенная тренировка как один из методов психотерапии была предложена им к использованию. Простой и активный метод психотерапии, способный нормализовать функции высшей нервной деятельности, воздействовать на эмоциональную сферу и вегетативные функции организма, вскоре получил широкое распространение.

Для чего И.Г. Шульцем была разработана именно вторая

ступень аутогенной тренировки? Известный учёный, врач-психотерапевт Я.Р. Докторский отмечает: «Упражнения второй ступени аутогенной тренировки по И. Шульцу выполняются в состоянии *погружения* (*первая ступень аутогенной тренировки*). Во время погружения непроизвольно, сами собой возникают различные световые или цветовые ощущения. Их нужно научиться сначала замечать, затем выбирать, удерживать и, наконец, вызывать. После того как вы научитесь быстро и спокойно вызывать ощущение тёплых цветов, можно перейти к следующему этапу тренировок. **Он заключается в зрительном представлении конкретных предметов**, например: солнца или апельсина, затем сюжетных картин: солнечного песочного пляжа, цветущих садов...»²⁹

Обратимся теперь к одному из наиболее известных учительских пособий, выпущенных Академией педагогических наук в 1991 году, откроем книгу «Мир детства: младший школьник» и узнаем, что: «При чтении географических или исторических описаний ребёнку необходимо представить себе то, что описывается: явления природы, предметы быта, внешность исторических деятелей. При чтении художественной литературы воссоздающее воображение живо и ярко позволяет «увидеть» образы действующих лиц, пейзажи, те или иные описанные в произведении события...»³⁰

²⁷ Там же. С. 250.

²⁸ Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. Л.: Медицина, 1986. С. 157, 208.

²⁹ Докторский Я.Р. Аутогенная тренировка. Ставрополь: Кн. изд-во, 1978. С. 42.

³⁰ Мир детства: младший школьник /Общая ред. А.Г. Хрипкина. М.: Педагогика, 1991. С. 130.