

# Обзор технологий развития памяти в образовании

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники  
г. Минск, Республика Беларусь

Волостных Г. А.

Карпович Е. Б. – магистр техники и технологии

Рассмотрена техника комплексного подхода улучшения памяти, снижения внутренней напряженности и как средство развития умственных способностей за счет мобилизации скрытых ресурсов, укрепления нервной системы, оздоровления физиологии. Многие психологи считают такой техникой медитацию. Существует множество видов медитаций, но одной из наиболее распространенных является трансцендентальная медитация, получившая широкое распространение в середине прошлого столетия, основателем которой считается индийский йог Махариши Махеш Йоги, выдающийся индийский ученый в области сознания, физик по образованию.

Техника трансцендентальной медитации проста, не требует никаких приспособлений или специальной физической подготовки, не занимает много времени. Во время занятий обычный мыслительный процесс становится менее активным или стихает, и достигается особое психофизиологическое состояние «спокойной осознанности».

Большие потери в производительности труда происходят из-за так называемых "потерь от тренировок", в основе которых лежит напряженность межлических отношений в производственных коллективах. Медитационные методы, повышающие работоспособность и творческий потенциал, способствующие росту производительности и положительно воздействующие на здоровье. Медитация повышает заинтересованность в работе и удовлетворение от профессиональной деятельности, а также улучшает рабочий климат и межлические отношения.

При регулярной практике благотворное воздействие медитации накапливается и дает кумулятивный эффект. К тому же медитация позволяет человеку обрести ощущение контроля над происходящим, успокоиться и почувствовать себя более расслабленным и счастливым, снижают воздействие многих стресс-факторов, учит более спокойно и расслабленно воспринимать все, что происходит в жизни. Врачи рекомендуют медитацию как часть программы лечения многих болезней, связанных со стрессом. Результаты научных исследований доказали, что медитация является абсолютно безопасной терапевтической техникой, которая помогает достичь гармонии и улучшить состояние физического, эмоционального и психического здоровья индивидуума.

Таким образом, можно предположить, что использование техники медитации в учебных процессах учреждений образования любого уровня, начиная с детских садов до высших учебных заведений, благотворно влияет как на умственные способности учащихся, но так же и на уравновешенность и общительность, раскрываемость в обществе, повышение концентрации на саморазвитии, способности к восприятию, память, способности к учению и решению проблем, ясность и упорядоченность мышления, а также достижение лучших результатов в учебе.

Список использованных источников:

1. Карпенко Ю.П. Проблема состояний сознания в ведической психологии Махариши и эффект Махариши (обзор). // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Серия 3, Философские науки. – М., ИНИОН РАН, №3/4, с. 130-150.
2. Кустов О.В. Обоснование инновационной технологии обучения традиционному ушу детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания.// Дисс. на соискание степени к.п.н. – М.
3. Девид Линч. Поймать большую рыбу. Медитация, осознанность и творчество // 2006 г. - 206 стр.
4. Медитация в образовании: проблемы и перспективы. <http://obrazcity.ru/meditation-in-education/>
5. Медитация и её влияние на умственные способности человека. <http://intellektcentr.ru/index.html>
6. Медитация ТМ в школах. <https://tmatvia.wordpress.com>
7. Ведические технологии Махариши. <http://www.maharishi-tm.ru/tm/easy/>
8. Портал медитации «Путь к себе». <http://meditation-portal.com/transcendentalnaya-meditaciya/>