

**СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ СОВРЕМЕННОГО ИНЖЕНЕРА.
МЕТОДЫ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО УЛУЧШИТЬ
КАЧЕСТВО ЗАПОМИНАНИЯ**

Студент гр.113715 А.А. Стояров,
канд. техн. наук, доцент М.И. Филонова

Белорусский национальный технический университет

Подготовка современного инженера требует нового подхода, что обуславливается постоянными изменениями в жизни общества и человека. Все изменения в общественной жизни непременно должны отражаться на системе подготовки инженеров, ибо иначе система образования не будет отвечать реалиям определенного времени и соответственно утратит свою эффективность. Необходимость не только владеть огромным запасом информации, но и умело распоряжаться своими знаниями, стремясь воссоздать на практике разработанные модели, требует от инженера определенной доли творческого подхода.

В связи с ростом источников информации и ее объема, инженеру просто необходимо повысить качество запоминания материала. Методика аутотренинга, разработанная Иоганном Шульцом, позволяет контролировать свое физическое состояние, значительно повышая продуктивность работы и качество запоминания. Сегодня данная методика актуальна как никогда – она позволяет преодолеть повседневные стрессы, кроме сохранения здоровья дает возможность учиться и работать эффективнее. Особая заслуга Шульца в том, что он разработал очень простой и эффективный способ достижения аутогенного погружения. Применяемый в аутотренинге подход основан на том, что глубокая мышечная релаксация и снижение тонуса кровеносных сосудов в сочетании с концентрацией внимания занимающегося на определенных ощущения приводят к возникновению особого состояния сознания, близкого к гипнотическому, которое сейчас называется аутогенным погружением. Данная методика представляет результат научного исследования тысячелетней культуры восточных йогов. Простота реализации методика делает их доступными каждому.

В работе нашли свое отражения идеи и исследования болгарского ученого Лазанова в области развития интеллекта и качества обучения.

Совершенно очевидно, что приведенные в работе методики заслуживают внимания, особенно со стороны людей, которым необходимо много, а главное качественно учиться.

Использованные источники

1. Меланьин, Д.В. Самоучитель практического гипноза / Д.В. Меланьин. – М., 1998. – 225 с.
2. Лили Шредер. Суперобучение 2000.
3. Каганов, Л.А. Медитация.