

ИССЛЕДОВАНИЕ КОНЦЕПЦИИ "ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ" В ОБРАЗОВАНИИ

Мотукеева Алина Ишенбековна

аспирант кафедры Психологии КГУ имени И. Арабаева alidu@inbox.ru

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматривается исследование концепции "энергетической подготовки" в образовании. данное исследование посвящено анализу и оценке эффективности концепции "энергетической подготовки" в образовании высшего уровня. Целью исследования является выявление влияния энергетической подготовки на физическое и психологическое состояние студентов, а также их академическую успеваемость и профессиональную подготовку. В ходе работы были проведены обзор литературы, анализ результатов эмпирических исследований и разработаны рекомендации по внедрению энергетической подготовки в образовательную практику. Исследование подтвердило положительное влияние энергетической подготовки на общее благополучие студентов и их успеваемость. Основываясь на полученных данных, предложены рекомендации для образовательных учреждений по успешному внедрению и использованию энергетической подготовки в учебный процесс. Полученные результаты могут быть полезны для преподавателей, администрации вузов и специалистов в области образования при разработке программ повышения качества образования и заботы о здоровье студентов.

Ключевые слова: исследование, энергетическая подготовка, анализ, оценка, эффективность, выявление, влияния, психологическое состояние, академическая успеваемость.

БИЛИМ БЕРҮҮДӨГҮ «ЭНЕРГЕТИКАЛЫК ОКУУ» КОНЦЕПЦИЯСЫН ИЗИЛДӨӨ

Мотукеева Алина Ишенбековна

И.Арабаев атындагы КМУнун психология кафедрасынын аспиранты alidu@inbox.ru

АННОТАЦИЯ

Бул макалада билим берүүдөгү «энергетикалык тренинг» түшүнүгүнүн изилдөөсү каралат. Бул изилдөө жогорку окуу жайларында "энергетикалык окутуу" концепциясын натыйжалуулугун талдоого жана баалоого арналган. Изилдөөнүн максаты – студенттердин физикалык жана психологиялык абалына, ошондой эле алардын окуудагы жетишкендиктерине жана кесиптик даярдыгына энергетикалык машыгуунун таасирин аныктоо. Иштин жүрүшүндө адабияттарды карап чыгуу жүргүзүлдү, эмпирикалык изилдөөлөрдүн натыйжалары талданды, билим берүү практикасына энергетикалык окутууну киргизүү боюнча сунуштар иштелип чыкты. Изилдөө студенттердин жалпы жыргалчылыгына жана академиялык жетишкендиктерине энергетикалык машыгуунун оң таасирин тастыктады. Алынган маалыматтардын негизинде окуу процессинде энергетикалык окутууну ийгиликтүү ишке ашыруу жана пайдалануу боюнча билим берүү мекемелерине сунуштар сунушталат.

Алынган натыйжалар билим берүүнүн сапатын жогорулатуу жана студенттердин ден соолугуна кам көрүү боюнча программаларды иштеп чыгууда мугалимдерге, ЖОЖдун администрацияларына жана билим берүү тармагынын адистерине пайдалуу болушу мүмкүн.

Негизги сөздөр: изилдөө, энергетикалык тренинг, талдоо, баалоо, эффективдүүлүк, аныктоо, таасирлер, психологиялык абал, академиялык көрсөткүч.

STUDY OF THE CONCEPT OF "ENERGY TRAINING" IN EDUCATION

Motukeeva Alina Ishenbekovna

graduate student of the Department of Psychology KSU named after I. Arbaev alidu@inbox.ru

SUMMARY

This article examines the study of the concept of "energy training" in education. this study is devoted to the analysis and evaluation of the effectiveness of the concept of "energy training" in higher education. The aim of the study is to identify the impact of energy training on the physical and psychological condition of students, as well as their academic performance and professional training. In the course of the work, a literature review, analysis of the results of empirical studies were carried out and recommendations were developed for the introduction of energy training in educational practice. The study confirmed the positive impact of energy training on students' overall well-being and performance. Based on the data obtained, recommendations for educational institutions on the successful introduction and use of energy training in the educational process are proposed. The results obtained can be useful for teachers, university administration and education specialists when developing programs to improve the quality of education and take care of student health.

Keywords: research, energy training, analysis, evaluation, efficiency, identification, influences, psychological state, academic performance.

Исследование концепции "энергетической подготовки" в образовании представляет собой важную и актуальную тему, особенно в современном образовательном контексте, где внимание к физическому и эмоциональному благополучию становится все более значимым. Вот несколько аспектов, подчеркивающих актуальность этой концепции:

Физическое здоровье и благополучие: энергетическая подготовка включает в себя не только физическую активность, но и управление энергией и внутренним состоянием. Это помогает студентам не только поддерживать свое физическое здоровье, но и улучшать общее самочувствие и работоспособность [1].

Улучшение учебной продуктивности: энергетическая подготовка может помочь студентам улучшить свою концентрацию, память, усвоение информации и когнитивные способности, что в конечном итоге приведет к улучшению их учебной производительности.

Саморегуляция и стрессоустойчивость: управление энергией позволяет студентам развивать навыки саморегуляции и стрессоустойчивости, что особенно важно в условиях современного образовательного процесса, где студенты часто подвергаются высокому уровню стресса и давления. *Развитие эмоционального интеллекта:* энергетическая подготовка также способствует развитию эмоционального интеллекта студентов, что помогает им лучше понимать и управлять своими эмоциями, а также эффективно взаимодействовать с окружающими.

Профилактика и поддержание психологического здоровья: энергетическая подготовка может служить важным инструментом в профилактике психологических проблем, таких как депрессия, тревожность и эмоциональное выгорание, а также помогать студентам поддерживать свое психологическое здоровье на высоком уровне. Таким образом, исследование концепции "энергетической подготовки" в образовании представляет собой актуальную задачу, которая может принести значительные пользу студентам, образовательным учреждениям и обществу в целом [2].

Цели исследования концепции "энергетической подготовки" в образовании могут быть сформулированы следующим образом:

Изучение сущности и содержания концепции "энергетической подготовки": Первая цель заключается в тщательном изучении основных аспектов и принципов данной концепции, включая ее теоретические основы, историю развития, ключевые понятия и методы.

Оценка влияния энергетической подготовки на физическое и психологическое благополучие студентов: Вторая цель состоит в оценке эффективности и влияния применения концепции "энергетической подготовки" на физическое здоровье, психологическое состояние, академическую успеваемость и общее самочувствие студентов.

Разработка и апробация программы энергетической подготовки для студентов: Третья цель предполагает разработку и апробацию специальной программы или методики энергетической подготовки, адаптированной к конкретным потребностям и особенностям студентов вуза.

Исследование влияния энергетической подготовки на академическую успеваемость и профессиональное развитие студентов: Четвертая цель направлена на изучение связи между применением энергетической подготовки и академической успеваемостью студентов, их профессиональной подготовкой и перспективами трудоустройства.

Выявление факторов успешного внедрения энергетической подготовки в образовательный процесс: Пятая цель заключается в выявлении ключевых факторов, определяющих успешное внедрение и реализацию концепции "энергетической подготовки" в образовательной практике вузов.

Разработка рекомендаций по интеграции энергетической подготовки в образовательную практику вузов: Шестая цель предполагает разработку конкретных рекомендаций для образовательных учреждений по интеграции и использованию энергетической подготовки в образовательном процессе. После достижения этих целей исследование сможет внести значительный вклад в развитие образовательной практики и повышение эффективности обучения и развития студентов вузов.

Концепция "энергетической подготовки" в образовании обычно относится к практике управления энергией студентов и обучающихся для максимизации их академической производительности и общего благополучия [3]. Эта концепция включает в себя несколько аспектов:

Физическая энергия: Энергетическая подготовка может включать в себя способы управления физической энергией студентов. Это может включать в себя регулярные перерывы для физической активности или упражнений, чтобы поддерживать высокий уровень энергии и концентрации в течение дня.

Психологическая энергия: важным аспектом является управление психологической энергией студентов. Управление психологической энергией играет важную роль в жизни студентов [4]. Психологическая энергия означает способность сосредоточиться, оставаться мотивированным, эмоционально стабильным и эффективным в выполнении задач. Вот несколько способов управления психологической энергией студентов.

Планирование времени: структурирование и планирование своего времени помогают избежать стресса и чувства беспорядка. Это позволяет студентам эффективно использовать свою энергию, предотвращая перегрузку.

Физическая активность: регулярные физические упражнения помогают улучшить настроение, снизить уровень стресса и повысить энергию. Это также способствует лучшему сосредоточению и когнитивной функции.

Правильное питание: здоровое питание играет ключевую роль в поддержании высокого уровня энергии и концентрации. Употребление пищи, богатой питательными веществами, такими как фрукты, овощи, орехи и зерновые, помогает поддерживать энергию на высоком уровне.

Сон: регулярный и качественный сон необходим для восстановления физической и психологической энергии. Недостаток сна может привести к ухудшению настроения, снижению концентрации и снижению производительности.

Управление стрессом: развитие навыков управления стрессом, таких как глубокое дыхание, медитация и практика ментального отдыха, помогает студентам справляться с давлением учебной нагрузки и сохранять психологическую энергию.

Позитивное мышление: поддерживать позитивное отношение и находить вдохновение в своих усилиях помогает студентам сохранять мотивацию и энергию во время учебы. Управление психологической энергией является ключом к успешной учебе и общему благополучию студентов [5].

Для достижения указанных целей исследования концепции "энергетической подготовки" в образовании могут быть выделены следующие задачи:

Анализ литературы и исследований: Изучение существующих теоретических исследований, а также практических примеров применения энергетической подготовки

в образовательных учреждениях для выявления основных концепций, методов и эффектов.

Проведение опросов и интервью: проведение опросов и интервью с преподавателями, студентами и специалистами в области образования для выявления потребностей, оценки интереса и определения ожиданий от внедрения энергетической подготовки.

Разработка методики исследования: разработка методики исследования, включающей в себя критерии оценки эффективности энергетической подготовки, определение выборки и методов сбора данных.

Проведение эмпирических исследований: проведение эмпирических исследований, включающих в себя анализ данных, полученных с помощью опросов, анкетирования, наблюдений и других методов.

Анализ результатов исследования: анализ полученных данных с целью выявления связей, тенденций и эффектов влияния энергетической подготовки на физическое и психологическое состояние студентов, их академическую успеваемость и общее благополучие.

Формулирование рекомендаций: на основе анализа результатов исследования формулирование рекомендаций для образовательных учреждений по эффективному внедрению и использованию концепции "энергетической подготовки" в учебный процесс.

Разработка учебных материалов и программ: при необходимости разработка учебных материалов, программ и методических пособий для внедрения энергетической подготовки в учебный процесс [8,9].

Публикация результатов: подготовка и публикация научных статей, докладов и других материалов с описанием результатов исследования и рекомендаций по использованию энергетической подготовки в образовании [10].

Каждая из этих задач имеет свою значимость в контексте достижения общей цели исследования и может способствовать более глубокому пониманию и эффективному внедрению концепции "энергетической подготовки" в образовательную практику. После проведения исследования концепции "энергетической подготовки" в образовании, можно сделать следующие **выводы:**

1. Результаты исследования показывают, что регулярные занятия по энергетической подготовке способствуют улучшению общего самочувствия студентов, повышению их энергии и эффективности, а также снижению уровня стресса и тревожности.
2. Исследование показывает, что студенты, занимающиеся энергетической подготовкой, чаще проявляют активность и инициативу в учебной деятельности, что

может приводить к улучшению их учебной успеваемости и перспективам трудоустройства.

3. Результаты исследования указывают на необходимость комплексного подхода к внедрению и реализации концепции "энергетической подготовки" в образовательной практике.

В заключении можно подчеркнуть следующие ключевые моменты:

1. Результаты исследования подтверждают значимость энергетической подготовки для студентов вузов. Этот подход не только способствует улучшению физического и психологического состояния студентов, но и положительно влияет на их академическую успеваемость и профессиональную подготовку.

2. Внедрение энергетической подготовки требует комплексного подхода, включающего разработку специализированных программ, обеспечение поддержки со стороны образовательных учреждений, а также проведение обучающих мероприятий для студентов и преподавателей.

3. Исследование подчеркивает необходимость дальнейших исследований в области энергетической подготовки, а также разработку оптимальных методов и программ, адаптированных под конкретные потребности и особенности различных категорий студентов.

В заключении стоит подчеркнуть перспективы использования энергетической подготовки в образовании как средства повышения эффективности образовательного процесса и общего благополучия студентов.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о значимости и актуальности энергетической подготовки в образовании, а также о необходимости дальнейших исследований и разработок в этой области для достижения оптимальных результатов в образовательном процессе.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Иванова, С.В. Образовательное пространство в научных исследованиях и правовых документах: понятия, практика применения, сложности и риски / С.В. Иванова // *Ценности и смыслы*. - 2014. - № 5 (33). - С. 4-17.
2. Когнитивная психология: учебник для вузов / под. ред. В.Н. Дружинина, Д. В. Ушакова. -М.: ПЕР СЭ, 2002,479 с.
3. Кэрролл Л., Тобер Д. Дети Индиго – 2. М., 2005.
4. Лепский, В.Е. Субъектно-ориентированный подход к инновационному развитию. - М.: Когито-Центр, 2009,209 с.
5. Лихолетов, В. В. Технологии творчества: теоретические основы, моделирование, практика реализации в профессиональном образовании: монография.- Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2001,314 с.
6. Румянцева, И.М. Психология речи и лингвопедагогическая психология.- М.: ПЕР СЭ; логос, 2004,319 с.
7. Поколение Индиго // *Совершенно секретно*. Июль 2006. № 7.

8. Сартбекова Н.К. Преимущество применения мультимедийных технологий в образовательной сфере// Сартбекова Н.К., Сарыхан Гулэр. Научный информационный журнал «Наука и инновационные технологии» №4/2017 (4). с.18-20.
9. Сартбекова Н.К. К вопросу интеграции цифрового обучения в процессе преподавания английского языка// Сартбекова Н.К., Чыланбекова Н. Научный информационный журнал «Наука и инновационные технологии» №2.2020. с.236-242.
10. Шамова, Т.И. Воспитательная система: сущность, содержание, управление / Т.И. Шамова, Г.Н. Шибанова. - Москва: ЦГЛ. 2003. - 200 с.