

еще не достиг такого уровня, как в Европе, но все же имеет зачатки к интенсивному развитию, причем в ближайшие сроки. Организации, созданные различными спортивными комитетами и физическими лицами единичны по всей стране, но они могут стать не только частью развитой и разветвленной системы, но и, увеличиваясь в масштабах способны привлечь к молодежному спорту особое внимание.

Список литературы

1. Алешин В.В. Физическая подготовка студента: учеб. пособие. – М.: Научный консультант, 2018. – 98 с.

2. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. – М.: Научный консультант, 2017. – 211с.

Жуков В.С., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Антистрессовые техники релаксации

Проблема стресса в последние годы становится одной из самых актуальных тем в мировой психолого-педагогической практике. В настоящее время, с одной стороны, накоплено значительное количество многоплановых исследований различных видов стресса (посттравматический стресс, профессиональный стресс и т.п.), с другой стороны, многие авторы отмечают сложность и во многом противоречивость, недостаточность концептуальной и методологической разработки данного феномена. У человека, испытывающего постоянный стресс, со временем могут возникнуть различные психосоматические заболевания. В отечественной науке наметилась тенденция к исследованию стресса в молодежной среде. Сегодня достаточно актуальным является поиск оптимальных и эффективных методов психофизиологической коррекции неблагоприятных эмоциональных состояний студентов, ведущих к стрессу.

Изучением стресса психологи и врачи начали заниматься почти век назад. Одним из первых данной проблемой заинтересовался канадский врач Гансом Селье, который развел данное состояние на два полюса: эустресс и дистресс («положительный» и «отрицательный» стресс как реакции организма на различные воздействия внешней и внутренней среды, ответные психосоматические реакции). В 30-е годы 20 века проблемой стресса занимался немецкий ученый Иоганн Шульц. Он, наблюдая за своими пациентами, приходит к выводу о несомненной связи между физическим и эмоциональным состояниями и влиянием душевного равновесия на телесное здоровье. Эти исследователи были одними из первых авторов антистрессовых методик.

Несмотря на тот факт, что феномен стресса изучается с начала XX века, до настоящего времени не выработано единой концепции стресса, и, соответственно, существуют противоречия, сложности в определениях и понятиях. Выдвигая авторскую концепцию или модель стресса, ученые стремятся дать и собственное определение стресса. Существует тенденция, выражающаяся в противоречивости отдельных концепций, но различные определения стресса во многом повторяют друг друга. Мы рассматриваем стресс как совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов.

На данный момент существуют достаточно изученные терапевтические методы коррекции стресса, а также комплексы специальных упражнений и техники релаксации, которые в отличие от фармакологического воздействия (алкоголь, никотин) не вызывают привыкания и, более того, оказывают позитивное влияние на личность и развитие профессионально важных качеств студентов. Эти инструменты поддержания физического и психического здоровья позволяют реально решать задачи профилактики и противостояния стрессовым травмирующим состояниям, как в процессе вузовского обучения студентов, так и в их дальнейшей профессиональной деятельности.

Релаксационные технологии и средства физкультурно-оздоровительной деятельности являются эффективным техниками для помощи во время стресса,

а также данные методики оказываются необходимыми в целях профилактики хронического долговременного дистресса. Релаксация противоположна по эмоциональному знаку напряжению и особенно полезна в периоды особой по интенсивности деятельности.

Среди средств физической культуры и телесно-ориентированной терапии стрессовых состояний в современной науке и практике для повышения стрессоустойчивости и снижения уровня ситуативной тревожности выделяют техники в йоге, аквааэробику, пилатес и релаксационные упражнения, которые совмещают с массажем и медитативными практиками.

Физические упражнения снижают стресс и вызывают в организме физиологические реакции, благодаря которым человек чувствует себя хорошо. Заниматься рекомендуется ежедневно, как минимум 50 минут. Упражнения, выполняемые в воде эффективно нейтрализуют последствия стресса из-за расслабления мышц, вода способствует обрести спокойствие и настроиться на позитивные мысли. По мнению И.Ю. Митева существует связь между отрицательными эмоциями, которые испытывает человек в состоянии стресса, и напряжением его мышечной системы. Отрицательные эмоции (страх, тревога, беспокойство, раздражение) всегда вызывают мышечное напряжение. Если научиться произвольно снижать избыточное напряжение, можно тем самым научиться эффективно управлять своими эмоциями и уменьшить их эффективность.

Доктор медицинских наук С.А. Игумнов для снятия напряжения мышц лица предлагает упражнение «маска релаксанта». Выполнение этого упражнения позволяет расслабить мимические, жевательные мышцы и язык. Каждая напряженная мышца оказывает воздействие на двигательную зону головного мозга. Данное упражнение применяют в тех случаях, когда нет возможности заниматься аутогенной тренировкой. В результате выполнения этого упражнения уменьшается физическое и психическое напряжение, проходит головная боль.

Для снятия психологического и физического напряжения используют также холистический (пульсационный) массаж, разработанный Т. Браунингом. Он применяется при психосоматических и эмоциональных состояниях, состояниях страха и депрессиях, психологического, физического сексуального насилия. Холистический массаж позволяет осознать сигналы тела, поскольку они напрямую выражают потребности бессознательного. Осознание сигналов тела помогает человеку гармонично существовать.

В каждом конкретном случае необходимо позитивно переосмыслить стрессовую ситуацию, увидеть ее в ином свете. Применяя позитивный подход, нужно попытаться найти альтернативные возможности в принятии решений, которые были вне досягаемости сознания.

Таким образом, мы видим, что зарубежные и российские ученые предлагают несколько техник релаксаций для профилактики и устранения стресса. Каждый человек сам выбирает в зависимости от своего психологического и физического состояния экспериментальным путем подходящие для него техники релаксации, дыхательные техники, вид массажа, физическую нагрузку.

Список литературы

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М. – 2006. – с. 528.
2. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб. – 2006. – с. 256.

Зайцев Н.М., Олькова З.В.

Сургутский государственный педагогический университет,
г. Сургут

Анализ здоровья российской студенческой молодежи

Сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи является одной из актуальнейших проблем современности и представляет не только научно-практический интерес, но и способствует решению экономических,