

данном вопросе становится отсутствие достаточного финансирования. Обойти эту проблему можно путем диалога с государством, сбором средств на краундфандинговых платформах и самое главное – огромной личностной заинтересованностью молодежи в здоровом образе жизни.

Список литературы

1. Истягина-Елисеева А.Е История спортивной пропаганды в СССР в период 1945-1991. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-sportivnoy-propagandy-v-sssr-v-period-1945-1991-gg/viewer>
2. Постановление правительства Российской Федерации от 11 января 2006 года № 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы»
3. Черепов А.Е, Ненашева А.В. Современное состояние физического воспитания в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-sostoyanie-sistemy-fizicheskogo-vospitaniya-v-rossii-osnovnye-problemy-i-puti-sovershenstvovaniya/viewer>

Салимова А.М., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Релаксационные техники для снятия стресса

Стресс часто описывают как чувство подавленности, беспокойства или изнеможения. Стресс проявляется в любом возрасте и может привести как к физическим, так и к психологическим проблемам со здоровьем. По определению, стресс – это любое неприятное «эмоциональное переживание, сопровождаемое предсказуемыми биохимическими, физиологическими и поведенческими изменениями» [1]. Иногда стресс может быть полезным, создавая импульс, который дает энергию, чтобы помочь людям справиться с такими ситуациями, например, как экзамены. Однако зачастую стресс может негативно влиять на иммунную, сердечно-сосудистую, нейроэндокринную и центральную нервную системы. Стресс является следствием влияния определенных факторов: физиологических и психологических. К физиологическим относится несбалансированное питание, недосыпание,

истощение. К психологическим – эмоциональные переживания. Также стресс можно разделить по источникам: внешним и внутренним. К внешним относятся ситуации, которые человек не всегда может контролировать: экологические проблемы, конфликты в обществе, стресс на работе, семейные трудности. К внутренним – проблемы со здоровьем и личностные переживания [2].

Понятие стресса было введено в 1954 году Г. Селье. Он выявил, что стресс проходит три стадии. Первая – реакция тревоги. Это фаза мобилизации защитных сил организма. У большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности. Вторая фаза – фаза сбалансированного расходования адаптационных резервов организма, т.е. стабилизация. Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. Но стоит отметить, что если стресс продолжается долго, то ввиду ограниченности резервов организма неизбежно наступает третья стадия – истощение [3].

В результате негативных переживаний, которые человек держит в себе, повышается артериальное давление, сопровождающиеся головными болями. Реакции сосудов на сдерживаемое эмоциональное напряжение играют важную роль в развитии головных болей и спазмов коронарных сосудов.

Стрессовые ситуации оказывают отрицательное влияние и на отделы вегетативной нервной системы. Во время стресса симпатическая нервная система выделяет адреналин из коры надпочечников, сердце начинает чаще и сильнее сокращаться, повышается кровяное давление, тем самым активизируя обмен веществ, в кровь из печени поступает глюкоза.

Влияние стресса на нервную систему исследовалось в течение нескольких десятилетий [4]. Некоторые исследования показали, что стресс оказывает значительное влияние на нервную систему человека и может вызывать структурные изменения в разных частях мозга [5]. Хронический стресс может привести к атрофии мозговой массы и снижению ее веса [6]. Эти структурные изменения влияют на процессы познания. Конечно, количество и интенсивность изменений различаются в зависимости от уровня стресса и его

продолжительности. Однако теперь очевидно, что стресс может вызвать структурные изменения в головном мозге с последующим долгосрочным воздействием на нервную систему [7]. Поэтому крайне важно исследовать влияние стресса на различные аспекты нервной системы.

Учеными был сделан вывод о том, что влияние стресса на память сильно зависит от времени воздействия стрессового стимула и, с точки зрения времени наложенного стресса, память может стать как лучше, так и хуже [8].

Познание является еще одной важной особенностью функции мозга. Познание означает прием и восприятие воспринимаемых стимулов и их интерпретацию, которая включает в себя обучение, принятие решений, внимание и суждение [9]. Стресс оказывает большое влияние на когнитивные функции, которые зависят от его интенсивности, продолжительности, происхождения и величины. Подобно памяти, познание в основном формируется в гиппокампе, миндалине и височной доле. Конечным эффектом стресса на познание является снижение познания, и, таким образом, говорят, что любые поведенческие шаги, предпринимаемые для снижения стресса, ведут к увеличению познания. Фактически, стресс активирует некоторые физиологические системы.

Возможно, воздействие стресса может вызвать патофизиологические изменения в мозге, и эти изменения могут проявляться в поведенческих, когнитивных характеристиках и расстройствах настроения.

Стресс оказывает влияние, в том числе и на иммунную систему. Преобладающее отношение между ассоциацией стресса и реакции иммунной системы заключается в том, что люди, находящиеся в состоянии стресса, с большей вероятностью имеют ослабленную иммунную систему и, как следствие, страдают от более частых заболеваний.

В современном мире, стресс является составной частью жизни любого человека. Хотя стресс почти неизбежен, но человек должен уметь управлять им. Эффективным средством снятия излишнего психического напряжения является двигательная нагрузка, правильное питание, соблюдение режима труда и

отдыха. Людям с хроническим стрессом следует обратиться за помощью к врачу.

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 эффективными 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. Baum, A. (1990). "Stress, Intrusive Imagery, and Chronic Distress," *Health Psychology*, Vol. 6, pp. 653-675.
2. Влияние стресса на организм человека [Электронный ресурс]: URL: <https://zeln.ru/psihologiya/stress/61590-vliyanie-stressa-na-organizm-cheloveka.html#sel=10:2,15:21>.
3. Стресс и его влияние на здоровье человека [Электронный ресурс]: URL: <https://works.doklad.ru/view/PhG0eEOuiIo.html>.
4. Thierry A-M, Javoy F, Glowinski J, Kety SS. Effects of stress on the metabolism of norepinephrine, dopamine and serotonin in the central nervous system of the rat. I. Modifications of norepinephrine turnover. *J Pharmacol Exp Ther.* 1968; 163:163–171.
5. Lupien SJ, McEwen BS, Gunnar MR, Heim C. Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nat Rev Neurosci.* 2009; 10:434–445.
6. Sarahian N, Sahraei H, Zardooz H, Alibeik H, Sadeghi B. Effect of memantine administration within the nucleus accumbens on changes in weight and volume of the brain and adrenal gland during chronic stress in female mice. *Modares J Med Sci: Pathobiology.* 2014; 17:71–82.
7. Reznikov LR, Grillo CA, Piroli GG, Pasumarthi RK, Reagan LP, Fadel J. Acute stress-mediated increases in extracellular glutamate levels in the rat amygdala: differential effects of antidepressant treatment. *Eur J Neurosci.* 2007; 25:3109–3114.
8. Schwabe L, Joëls M, Roozendaal B, Wolf OT, Oitzl MS. Stress effects on memory: an update and integration. *Neurosci Biobehav Rev.* 2012; 36:1740–1749.
9. Sandi C. Stress and cognition. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science.* 2013; 4:245–261.

Сергеева Д.Ю., Миронова С.П.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Сколиоз: профилактика и лечебная физкультура

Позвоночник – это основа скелета, которая выполняет в организме человека две важнейшие функции. Первая функция – опорно-двигательная. Вторая – защитная. Позвоночник предохраняет спинной мозг от механических повреждений. К нему подходят многочисленные нервные окончания, которые отвечают за работу всех органов в организме человека. Каждый позвонок несет ответственность за работу определенного органа. Если функции позвоночника