

ВЕРБИЦКИЙ В.И., факультет ЭИС, гр. ПЭ-10,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Филиппов В. А., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Введение. Релаксация – расслабление, т.е. уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу. Правильное пользование мышечным расслаблением необходимо для регулирования эмоционального фона. Все методики релаксации будут лучше влиять на организм занимающегося, если в учебном процессе будет использована спокойная музыка.

Цель работы – изучить влияние релаксационной физической культуры, направленной на укрепление здоровья студентов.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые методы исследования: опрос, педагогические наблюдения, изучение литературных источников.

Обсуждение результатов. Психологическое напряжение создает мышечное напряжение, которое сохраняется и после того, как стрессовая ситуация перестает существовать. В результате негативных эмоциональных переживаний в нашем теле образуются мышечные зажимы. Со временем они развиваются и складываются в определенные структуры. Эти структуры затрудняют саморегуляцию организма и приводят к болезням, образованию патологических рефлексов. Эффективных способов снять напряжение всего два: регулярные физические нагрузки и полная мышечная релаксация. Идеальный вариант – заниматься релаксацией и физическими упражнениями. Релаксация устраняет отрицательные эмоции, хроническую усталость, выводя вас на тот уровень, где можно вылечить абсолютно все, даже то, от чего отказывается официальная медицина.

Выводы. Полное мышечное расслабление излечивает многие болезни позвоночника, предохраняет от рака, снимает усталость, укрепляет иммунитет, улучшает сон, выводит зажатые отрицательные эмоции, а также стабилизирует работу сердечно-сосудистой системы – вот далеко не полный перечень благотворительных воздействий релаксации. Самым замечательным ее свойством является то, что она запускает в организме естественный механизм самозаживления.