

САДУХА В. В., факультет ИСЭ, гр. МД-23,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Телипко С.В., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Введение. Релаксация направлена на снятие внутреннего напряжения. Это может осуществляться посредством слова (суггестия) или косвенно, через успокаивающие звуки (музыка, шум моря, пение птиц), массаж, теплую ванну, дыхательные упражнения; запахи свежести и прохлады (ароматерапия). Релаксация полезна при болезнях, связанных с внутренним напряжением (гипертоническая и язвенная болезнь, атопическая бронхиальная астма). Глубинные причины внутреннего конфликта при этом остаются скрыты, а это значит, что релаксация поддерживает сложившуюся систему защит, а не ломает ее.

Цель работы – определить роль релаксационной физической культуры при профилактике и лечении язвенной болезни.

Методы исследования. В работе были использованы общенаучные педагогические методы, в частности опрос, изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

Обсуждение результатов. Напряжение определённых групп мышц происходит в зависимости от характера эмоциональных реакций. При страхе наиболее напряжены мышцы артикуляции и затылка, при депрессии – дыхательная мускулатура. Самоанализ мышечного состояния позволяет выявить индивидуальные «мышечные спазмы» и целенаправленно проводить их расслабление, изменяя при этом эмоциональное состояние. Для выявления «мышечных спазмов» рекомендуется по возможности расслабиться и постараться наиболее ярко представить какую-либо значимую ситуацию, переключая своё внимание с одной мышечной группы на другую, в результате чего обнаружатся мышцы, первыми отреагировавшие на представление напряжением.

Выводы. Релаксационная гимнастика является действенным методом для профилактики и лечения ряда тяжёлых заболеваний, таких как язва, сердечно-сосудистые заболевания, бронхиальная астма. Однако её применение должно быть строго согласовано с врачом, а подбор упражнений должен быть строго индивидуален в зависимости от состояния пациента.