

**ЗОЛОТУХИНА А. Э.**, гр. АД-1,

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Орлова Н. В. канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## **ВЛИЯНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ РЕЛАКСАЦИИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ СТРОИТЕЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТА**

**Введение.** В последние годы здоровье и физическая подготовка студентов строительных факультетов вызывает серьезную озабоченность. Возрастающие темпы жизни, обучение в вузе, требуют от молодежи все больше интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий [1].

Объем самостоятельной работы на строительном факультете, большое количество практических занятий, сдача проектов и курсовых работ приводит к нервному перенапряжению, дефициту времени, нарушению режима, сокращению возможности физической деятельности, которая уравновешивала бы психические нагрузки.

Студенты строительного факультет в последние года всё чаще переходят работать на компьютеры, что также негативно влияет на их психоэмоциональное состояние. По мнению многих специалистов, наиболее эффективным методом при психоэмоциональном перенапряжении, является психофизическая релаксация.

**Цель работы.** Определение влияния психофизической релаксации на повышение работоспособности студентов.

**Методы исследования.** Анализ интернет ресурсов и литературных источников, сбор ретроспективной и текущей информации, опрос, наблюдение.

**Результаты и их обсуждение.** Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как произвольной, так и непроизвольной, достигнутой в результате применения специальных физиологических и физических упражнений [2].

При обучении релаксации следует учитывать, что во время первых занятий сложно направить сознание на мышечное раскрепощение [1]. Однако при настойчивых занятиях произойдет расслабление сознания и переключение на выполнение физических упражнений. Появится ощущение прилива сил, бодрости, радостного настроения, чувство полноценного отдыха

Весьма эффективными могут быть системы активных физических упражнений. Наиболее сбалансированной формой физических упражнений является хатха-шга. Эта система телесных поз, движений и других упражнений, разработанная йогами для быстрого избавления от любого рода дисбалансов в теле, помогает также релаксации и «раскрытию» тела [4].

Существует техника прогрессивной мышечной релаксации, которая была разработана американским врачом Э. Джекобсоном. Она основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления [3].

С учетом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 секунд сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 секунд сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

Перед тем, как начать выполнять упражнения для мышечной релаксации, необходимо начать с дыхательных упражнений, которые рекомендуется выполнять несколько минут в медленном темпе. После этого можно переходить к мышечным упражнениям на руки, шею, лицо, грудь, спину, живот и ноги.

Специальные упражнения, направленные на взаимодействие определенной группы мышц и ее расслабление, подают сигнал в соответствующий отдел головного мозга, и происходит снижение или полное избавление от нервного и психического напряжения [7].

Кроме того, нервные импульсы способны погасить боль, они стимулируют выработку гормонов, снижающих чувствительность и блокирующих воздействие вредных веществ и вирусов

В 1929 году Эдмунд Якобсон опубликовал книгу «Прогрессирующая релаксация», в которой выдвинул предположение, что тело реагирует на стресс посредством мышечного напряжения. Это напряжение, в свою очередь, усугубляет тревогу и стресс, в результате чего возникает порочный круг. Он предположил, что мышечная релаксация снижает напряжение и несовместима с беспокойством [6].

Также существуют другие популярные методы релаксации:

1. Дыхательная гимнастика. Дыхательные техники – основа йоги, пилатеса и любых видов профессионального спорта. Для терапевтических целей заниматься нужно в помещении с минимальным количеством освещения и без посторонних. Следует закрыть глаза и сконцентрироваться на дыхании. Оно должно быть размеренным и неспешным. Необходимо контролировать поступление воздуха в легкие и наполнять не только грудную клетку, но и живот.

2. Создание образа. Это метод визуализации, он требует продолжительной практики. Нужно удобно расположиться и под подходящую музыку без слов начать работу. Во время упражнения нужно представлять наиболее приятную обстановку, для каждого человека такой образ индивидуален. Регулярные тренировки помогут телу выработать мышечную память. Это позволит в любой ситуации и месте, по желанию, воссоздавать желанный образ без малейших усилий.

3. Аутогенная тренировка. Этот метод самовнушения подходит тем, кто привык самостоятельно контролировать каждую сферу своей жизни. Перед началом занятий нужно записать на диктофон словесные указания самому себе для расслабления.

4. Метод напряжения мышц. Техника основана на физиологических законах тела. Расслабление производится в процессе прохождения четырех этапов. Первый – концентрация на внутренних процессах в теле. Второй – прогрессивная релаксация, которая достигается посредством осознанного напряжения и расслабления мышц. Третий этап – аутогенная тренировка, или самоприказ. Четвертый, завершающий – создание образа [5].

Музыкальное сопровождение, психофизической релаксации рекомендуется для поддержания работоспособности и исключения стрессовых состояний. Музыкальное сопровождение способствует организации занятий, снижению нагрузки во время занятий и восстановлению после выполнения упражнений. Занятия с музыкальным сопровождением мотивирует студентов к посещению занятий релаксационного характера

На релаксационных занятиях студенты должны научиться получать удовольствие от занятий, научиться пользоваться возможностями своего организма для саморегуляции.

Также, необходимо научить студентов исходным положениям корректировки своего психического состояния и развитию навыков нейтрализации стрессов [2].

**Заключение.** Релаксационные занятия помогают повышать работоспособность, настроение, а также физическое и психическое состояние студентов.

Повышают эффективность учебного процесса по физическому воспитанию и стимулируют занимающихся к активным занятиям физическими упражнениями.

#### Список цитируемых источников

1. Электронный источник: [http://sportfiction.ru/articles/aktualnost\\_protsessa-relaksatsii-na-zanyatiyakh-po-fizicheskomu-vospitaniyu-na-sovremennom-etape-vysshego-obrazovaniya/](http://sportfiction.ru/articles/aktualnost_protsessa-relaksatsii-na-zanyatiyakh-po-fizicheskomu-vospitaniyu-na-sovremennom-etape-vysshego-obrazovaniya/) (Дата доступа 08.03.2020).
2. Электронный источник: [https://vuzlit.ru/772904/relaksatsiya\\_neobhodimaya\\_chast\\_fizicheskogo\\_vospitaniya](https://vuzlit.ru/772904/relaksatsiya_neobhodimaya_chast_fizicheskogo_vospitaniya) (Дата доступа: 08.03.2020).
3. Электронный источник: <https://4brain.ru/blog/%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-> (Дата доступа 13.03.2020).
4. Электронный источник: <https://studfile.net/preview/1956058/page:7/> (Дата доступа 12.04.2020).
5. Электронный источник : <https://neurofob.com/therapeutic-measures/another-therapy/relaksaciya-eto.html#i-3> (Дата доступа 12.04.2020)
6. Электронный источник: <https://www.elitarium.ru/relaksacija-stress-ustalost-rasslablenie-myshc-rabotosposobnost-uprazhnenija/> (Дата доступа 12.04.2020).
7. Электронный источник: [https://domashniy.ru/psihologiya/relaksaciya\\_vidy\\_metody\\_re15/](https://domashniy.ru/psihologiya/relaksaciya_vidy_metody_re15/) (Дата доступа 12.04.2020).

**НОВИК Д. И., гр. АТП-17**

Брест, УО “БрГТУ”

*Научный руководитель – В. Н. Кудрицкий, доцент, канд. пед. наук, профессор кафедры ФВиС УО БрГТУ*

## РОЛЬ РЕЛАКСАЦИОННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ СКОЛИОЗА

**Введение.** Самым эффективным направлением при профилактике и лечении сколиоза разной степени является релаксационная физическая культура, которая представляет из себя специально подобранные комплексы физических упражнений, направленные на расслабление отдельных групп мышц, находящихся в постоянном напряжении.

Рекомендуется подбирать специальные комплексы упражнений и регулярно выполнять их студентами предрасположенным к сколиозу. Сколиоз – это искривление позвоночника, которое выявляется в ходе профилактического