

Принцип систематичности. Успех приносит лишь систематическое, целеустремленное, последовательное применение системы психических средств с учетом всех сопутствующих факторов.

Принцип всесторонности. Необходимо, чтобы средства и методы психической подготовки увязывались в единую структуру, обеспечивающую единство общей и специальной подготовки спортсмена, т.к. сами психические воздействия дают гораздо больший эффект, когда предусматривается воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности спортсмена, его нейродинамический статус, психомоторику, интеллект.

Принцип согласованности относится к технологии психической подготовки, организации ее мероприятий во времени.

Принцип индивидуализации требует от психолога или тренера всестороннего знания особенностей спортсмена с последующим выбором таких психических воздействий, которые соответствуют всем его индивидуальным свойствам и качествам.

Заключение. Необходимо стремиться к тому, чтобы у спортсмена были общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей борьбе. Такое приподнятое психологическое состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, и способствует повышению спортивных результатов.

Список цитируемых источников

1. Пуни, А.Ц. Психология / А.Ц. Пуни. – М. : ФиС, 1984 – 330 с.
2. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
3. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – Спб. : Питер Принт, 2002. – 380 с.
4. Гогун, Е.Н., Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов // Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.

КОЗЕКА И. А., гр. АТП- 18

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Лесоцкий А. А., старший преподаватель кафедры ФВиС УО БрГТУ

РЕЛАКСАЦИЯ КАК МЕТОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Введение. Быстрый ритм, информационная насыщенность, высокая интенсивность жизни и неумение управлять собой – всё это приводит к тому, что человек постоянно находится в напряжении. Накопленное напряжение провоцирует импульсивность, стресс, депрессию. В стремлении всё успеть, мы забываем о необходимости вовремя остановиться, переключиться, расслабиться и побыть наедине с самим собой.

Одним из эффективных методов поддержания организма, находящегося в состоянии психофизического напряжения является использование релаксации.

«Релаксация (от латинского слова «relaxatio» - «расслабление») – специальный метод, появившийся за рубежом в 30-40-х г. XX века, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально-подобранных техник. Это способ «перезагрузки» самосознания и эффективное средство для повышения физических сил и бодрости, устранения симптомов различного рода заболеваний. Специалисты убеждены, что научившись управлять своим телом мы можем управлять своими эмоциями.

Цель данной работы – показать значимость релаксации для восстановления организма и стабилизации психофизического состояния.

Материал направлен на то, чтобы пояснить, каким образом практики релаксации воздействуют на психоэмоциональное состояние человека, за счёт чего достигается стрессоустойчивость, уравновешенность и позитивное отношение к жизни.

Методы исследовательской деятельности: анализ специальной литературы, систематизация изучаемых процессов и практическая отработка релаксационных техник.

Организация исследования. Организм человека сложный и слаженный механизм – он готов много работать, помогая нам тем самым добиваться поставленных целей. При возрастающем физическом и эмоциональном напряжении повышается вероятность возникновения стресса. Студенты в полной мере ощущают это состояние во время экзаменационной сессии. В этот период у студентов отмечается повышенная раздражительность, нервозность, бессонница, чувство неосознанного беспокойства. С целью поддержания организма, находящегося в стрессовой ситуации, были применены изученные техники релаксации.

Данная практика осуществлялась со студентами 2 курса машиностроительного факультета группы АТП – 18, проживающими в общежитии №3. Для того, чтобы овладеть методами и применять их более уверенно первое время занятия проходили ежедневно. Затем была снижена частота встреч до 2-3 раз в неделю. Для получения наибольшего эффекта релаксационные занятия проводились в сопровождении спокойной музыки и приглушенного света. Чтобы не отвлекаться обязательным условием являлось выключение мобильных телефонов. Настрой на занятия был самым серьезным, поскольку каждый участник хотел ощутить реальную помощь своему истощенному организму. В работе были использованы приемы релаксации, связанные с дыханием и управлением тонусом мышц.

Известно, что управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Мы использовали следующую методику проведения дыхательных упражнений: на счет 1-2-3-4 делаем медленный глубокий вдох (при этом живот выпя-

чивается вперед, а грудная клетка неподвижна); на следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6. Такая дыхательная техника дает быстрый успокоительный эффект.

В работе были использованы приемы, связанные с снятием мышечных зажимов. За основу была использована известная методика, разработанная американским врачом Эдмундом Джейкобсоном в 1939 году [1]. Техника основана на том, что если напряжение мышц сопровождается беспокойством, то расслабление мышц позволит его уменьшить. Для выполнения данной техники сначала необходимо пройтись внутренним взором по своему организму и найти места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, шея, затылок, плечи, кисти, живот). На вдохе нужно напрячь места зажимов (до дрожания мышц), почувствовать напряжение, затем на выдохе резко сбросить напряжение. В хорошо расслабленной мышце чувствуется появление тепла и приятной тяжести. Нервно-мышечная релаксация, начинается с одной группы мышц, затем к ней присоединяется другая, в то время как первая уже расслаблена, и так продолжается до тех пор, пока не достигается полного расслабления тела. Начинается она с мышц конечностей – рук и ног, постепенно продвигается к центру – голове и туловищу.

Для расслабления различных групп мышц мы придерживались следующих правил:

1. осознавать и запоминать ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
2. каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь – почувствовать – расслабить»;
3. напряжению соответствует вдох, расслаблению – выдох.

Очень простым в применении является упражнение «Лимон». Для этого нужно представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого следует выжать сок. Медленно и как можно сильнее сжимаем руку в кулак, чувствуем напряжение, затем с силой бросаем «лимон» и расслабляем руку. Проверено на практике, что умение расслаблять напряженные части тела позволяет быстро восстановить силы.

Расслабление возможно и через визуализацию. Исследования показали, что подсознание не может отличить реальные события от визуализированных. Поэтому создаваемые человеком образы оказывают значительное влияние на его сознание. Каждый человек действует в соответствии с имеющимся «образом себя». И если мы «видим» себя грустными и несчастными, то этот образ и станет реальностью нашей жизни. Визуализируя позитивные представления о себе, мы вызываем состояние уверенности, спокойствия и радости.

Применение релаксационных техник оказало благоприятное воздействие на психо-эмоциональное состояние студентов, испытывающих стресс во время экзаменационной сессии. Мы убедились, что посвящая релаксации всего 10-15 минут в день в течении нескольких недель у участников исследования появилась положительная динамика. 60% студентов, принявших участие в релаксационных занятиях, отметили у себя повышение концентрации внимания и актив-

ности мозговой деятельности, снижение тревожности и беспокойства, улучшение настроения. У 25% участников была заметно снижена раздражительность, что позволило сменить импульсивные необдуманные действия взвешенными решениями и дружеской поддержкой. Среди положительных симптомов 15% ребят указывают на прекращение головных болей и появление возможности спокойного и глубокого сна. Проведенная работа показала, что релаксация является эффективным методом профилактики психофизического напряжения и поддержания организма в стрессовых ситуациях.

Заключение. Таким образом, релаксация – это способ самопомощи, призванный сбавить обороты эмоционального напряжения и привести себя в норму. Этот метод прост в применении, не требует идеальных окружающих условий и приспособлений. Если ежедневно практиковать методику в течение 3 недель, организм ее запомнит и сможет применять автоматически в случае необходимости.

Применение релаксационных приемов позволяет воздействовать как на психическое, так и на физическое оздоровление организма. Способность расслабляться – это очень важное умение, которым должен обладать каждый современный человек.

Список цитируемых источников

1. Айвазян, Т.А. Прогрессивная (прогрессирующая) мышечная релаксация / Т.А. Айвазян, // Интернет-источник : <http://www.neuroclinic.ru/index.php?id=1438>.
2. Алексеев, А.В. Настройка настроения / А.В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 16 с.
3. Ауэрбах, С., Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / С. Ауэрбах, С. Гремлинг. – СПб. : Питер, 2002 – 240 с.
4. Беминг, У. Самопомощь при бессонницах, стрессах и неврозах / У. Беминг, // Пер. с нем. – Мн., 1985.
5. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – М. : Наука, 1990. – 496 с.

ЛЕВАНЕВСКАЯ К. И., гр. А-40,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Н. И. Козлова, доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

ВЛИЯНИЕ ВЕГЕТАРИАНСКИХ ДИЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Вегетарианские диеты – питание растительной и молочной пищей, а также яйцами, с отказом от мясной пищи животного происхождения, полувегетарианские диеты (флекситарианство) – менее строгая форма вегетарианства, допускающая потребление плоти животных в пищу, а также строгая веганская диета приобретает все большую популярность, особенно среди молодежи.

Веганство – наиболее строгая форма вегетарианства, исключая потребление продуктов животного происхождения – получило признание в качестве здорового и потенциально терапевтического диетического выбора, а также средства лечения, начиная от сердечно-сосудистых и заканчивая онкологическими заболеваниями.