

**ВЛИЯНИЕ ВОСТОЧНЫХ СПОРТИВНЫХ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК НА
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ
СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

Булгаков А.Б.', Фомина Н.В.
*'Федерация Айкидо Санкт-Петербурга
Детская городская поликлиника №33
Санкт-Петербург, Россия*

В техногенном социуме физические нагрузки сократились, стрессогенные увеличились, проявляются различные дисфункции. Общеизвестно, что занятия спортом благотворно влияют на все системы организма. Целью работы было определение влияния тренировок айкидо на психофизиологическое состояние человека. Испытуемыми были 24 добровольца (18 мужчин, 6 женщин, $25,5 \pm 5,9$ лет). При первичном обследовании при тестировании по методу Спилбергера-Ханина была выявлена высокая степень реактивной тревожности ($52,7 \pm 1,2$ баллов). Индекс напряжения был $58 \pm 1,5$ балла, биологическое время – $39,3 \pm 2,5$ субъективной секунды. Со стороны кардиореспираторной системы отмечались цифры систолического давления $125,1 \pm 1,4$ мм рт. ст., диастолического давления $73,0 \pm 1,4$ мм рт. ст., частота сердечных сокращений составляла $76,0 \pm 1,6$ ударов в минуту. После серии тренировок айкидо показатель степени тревожности составляет уже $43,3 \pm 1,2$ баллов, индекс напряжения $35,1 \pm 1,5$ балла. Психологическое время испытуемых приближается к метрическому – $59,4 \pm 3,0$ субъективной секунды. Цифры систолического давления – $132,1 \pm 2,6$ мм рт. ст., диастолического давления – $77,0 \pm 1,8$ мм рт. ст., частота сердечных сокращений – $78,0 \pm 2,6$ ударов в минуту. Формируется вегетативный баланс за счет понижения активности симпатического отдела нервной системы, в коре головного мозга усиливается α -ритм, усиливается иммунитет, происходят изменения в составе периферической крови, указывающие на синхронизацию в работе центральных регулирующих отделов головного мозга. Происходит оптимизация работы мышечной, пищеварительной, опорно-двигательной и др. систем организма. Таким образом, внедрение оздоровительных восточных тренировок может являться частью широкой программы социально-гигиенических мероприятий.

**ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ
НОРМАЛИЗАЦИЯ В СОВРЕМЕННОМ
МИРЕ**

Булгакова О.С.
*Детская городская поликлиника №33
Санкт-Петербург, Россия*

Психокоррекция становится крайне актуальной в тех случаях, когда сила воздействия стресса оказалась чрезмерной и превышает адаптационные возможности человеческого организма. Это приводит к формированию «гомеостаза нездоровья», присущего любому больному организму, постоянной внутренней среде, поддерживающей жизнь организма в оптимальном для него действующем режиме, зачастую за счет минимизации или прекращения работы отдельных, как ему кажется на данный момент времени, не жизненно важных функций. При первичной ломке психологического гомеостаза возникают дисфункции с преобладанием психологических нарушений. Если стресс превышает адаптацию, то происходит «ломка» физического гомеостаза и формирование в ЦНС «травматической доминанты», имеющей демонстрационно-защитные функции, которая ограничивает круг функциональных расстройств и показывает нарушение работы организма через определенный комплекс соматических клинических проявлений. В кабинете «Психофизиологической коррекции и реабилитации» городской поликлиники №33 Санкт-Петербурга разработана и применяется комплексная методика коррекции «Установка позитивной доминанты». Метод включает в себя дыхательные тренировки функционального биоуправления с отрицательной обратной связью по кардиоритму, где пациенту формируют отсутствующую при стрессе дыхательную ритмию, и одновременно проводят психологическую коррекцию, направленную на установку позитивной доминанты. Отличием от других методик является то, что акцент делается на радостных и успешных событиях прошедшей и настоящей жизни. В итоге через 15-20 сеансов в коре головного мозга формируется «центр позитивной доминанты», который играет защитную роль и уменьшает стрессогенное воздействие. В результате применения этого метода достоверно снижаются показатели напряжения и тревожности, улучшается психофизическое здоровье, повышается качество жизни. Наиболее успешно метод применяется при стрессе, когда невозможно повлиять на сложившуюся ситуацию, организм находится в состоянии «предболезни» и ему требуется квалифицированная психофизиологическая поддержка. Разработанная методика является достаточно эффективной, что подтверждается клиническими испытаниями.