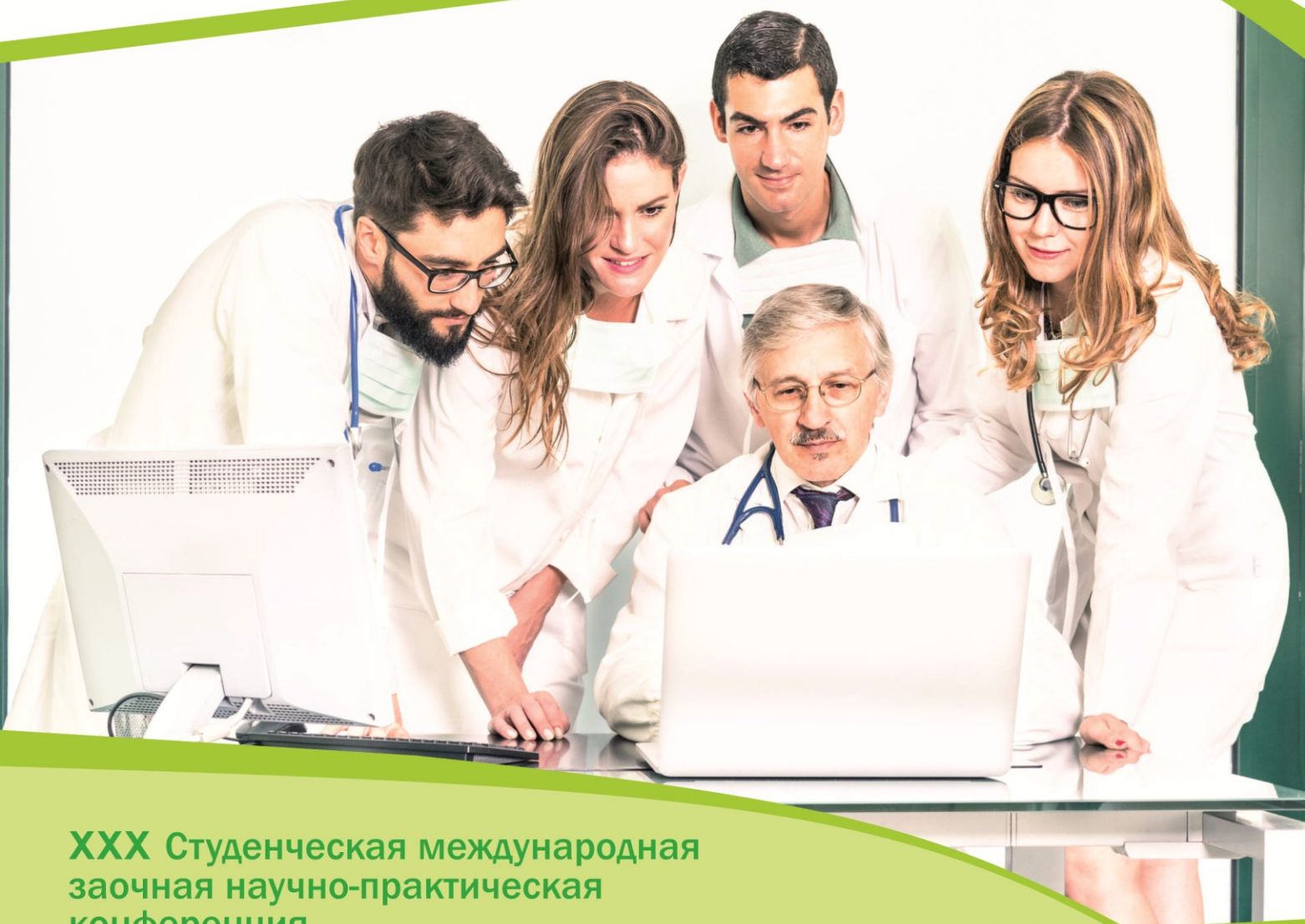




**НАУЧНЫЙ
ФОРУМ**
nauchforum.ru

ISSN 2618-9399



**XXX Студенческая международная
заочная научно-практическая
конференция**

**ЕСТЕСТВЕННЫЕ И МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ.
СТУДЕНЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ
№7(30)**

г. МОСКВА, 2020



ЕСТЕСТВЕННЫЕ И МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ. СТУДЕНЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ

*Электронный сборник статей по материалам XXX студенческой
международной научно-практической конференции*

№ 7 (30)
Август 2020 г.

Издается с февраля 2018 года

Москва
2020

УДК 50+61
ББК 20+5
Е86

Председатель редколлегии:

Лебедева Надежда Анатольевна – доктор философии в области культурологии, профессор философии Международной кадровой академии, г. Киев, член Евразийской Академии Телевидения и Радио.

Редакционная коллегия:

Волков Владимир Петрович – кандидат медицинских наук, рецензент АНС «СибАК»;

Елисеев Дмитрий Викторович – кандидат технических наук, доцент, начальник методологического отдела ООО "Лаборатория институционального проектного инжиниринга";

Захаров Роман Иванович – кандидат медицинских наук, врач психотерапевт высшей категории, кафедра психотерапии и сексологии Российской медицинской академии последипломного образования (РМАПО) г. Москва;

Зеленская Татьяна Евгеньевна – кандидат физико-математических наук, доцент, кафедра высшей математики в Югорском государственном университете;

Карпенко Татьяна Михайловна – кандидат философских наук, рецензент АНС «СибАК»;

Копылов Алексей Филиппович – кандидат технических наук, доц. кафедры Радиотехники Института инженерной физики и радиоэлектроники Сибирского федерального университета, г. Красноярск;

Костылева Светлана Юрьевна – кандидат экономических наук, кандидат филологических наук, доц. Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (РАНХиГС), г. Москва;

Попова Наталья Николаевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры коррекционной педагогики и психологии института детства НГПУ;

Е86 Естественные и медицинские науки. Студенческий научный форум.

Электронный сборник статей по материалам XXX студенческой международной научно-практической конференции. – Москва: Изд. «МЦНО». – 2020. – № 7 (30) / [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: https://nauchforum.ru/archive/SNF_nature/7%2830%29.pdf

Электронный сборник статей XXX студенческой международной научно-практической конференции «Естественные и медицинские науки. Студенческий научный форум» отражает результаты научных исследований, проведенных представителями различных школ и направлений современной науки.

Данное издание будет полезно магистрам, студентам, исследователям и всем интересующимся актуальным состоянием и тенденциями развития современной науки.

Оглавление

Секция 1. Биология	4
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Аманбаева Энеш Магсадовна	4
ВЛИЯНИЕ СПОСОБОВ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ НА РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА К ИЗУЧЕНИЮ БИОЛОГИИ Еллыева Дженнет Дерябаевна	8
Секция 2. Медицина и фармацевтика	11
АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА, КАК МЕТОД БОРЬБЫ С ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СТРЕССОМ Милинская Любовь Николаевна	11

СЕКЦИЯ 1.

БИОЛОГИЯ

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аманбаева Энеш Магсадовна

студент, Чувашский государственный педагогический университет

им. И. Я. Яковлева,

РФ, г. Чебоксары

Окружающая действительность требует от человека в первую очередь формирования комфортной экономической обстановки, которая определит его уровень жизни. В связи с этим создана система производства благ, поставляющая на рынки материальные и нематериальные носители определяющие ценности современного общества. [1].

Такая система характерна для индустриального общества. Однако в постиндустриальном мире, с его инновационным подходом к развитию технологий, касающихся всех сфер жизни, происходит переориентация на другие ценности, на формирование понятия «качество жизни». Они прежде всего касаются здоровья человека.

Здоровье, здоровый образ жизни невозможны без переосмысления представления об окружающем мире.

К сожалению, экологическое мышление отдельных, прогрессивно настроенных членов общества, перекрывается мнением большинства граждан о том, что экологические требования – это не приоритетный фактор современности. Большинство считает, что сейчас, в условиях кризиса, главный фактор – выживание, обеспечение себя питанием и прочими предметами первой необходимости. И производство вынуждено их поддерживать, снижая затраты на выпуск продукции, оставляя за рамками экологическую составляющую продукции. [2].

Удовлетворяя конъюнктурные потребности населения и в погоне за максимальной прибылью, предприятия забывают о работе на перспективу. Да, в современной ситуации, это приводит не только к росту благосостояния собственников производства, но и повышает доходы тех, кто, производит продукцию. На короткий отрезок времени фирма становится более конкурентоспособной. [3]. Однако, как показывают исследования, население всё больше предпочитает пищу и одежду, произведённые с соблюдением экологических норм. Примером динамичной перестройки производства такого рода можно считать предприятия Китая. Они, продолжая выпускать низкокачественный продукт, параллельно запускают линии производства, продукция, которых востребована в странах с постиндустриальным мышлением.

Сложившаяся экологическая обстановка требует прежде всего вмешательства государственных структур. Правительства многих стран активно запускают проекты, касающиеся охраны окружающей среды и рационального природопользования. С 2012 году Германия полностью отказалась от использования полигонов для захоронения мусора – отходы стали перерабатываться для производства энергии. Около 50% всего муниципального мусора перерабатывается во вторичные материалы. В Австрии отдельный сбор мусора осуществляется с 1992 года. В 2011 году объемы захоронений мусора на полигонах составили менее 3%. Технологии сжигания мусора без получения энергии больше не используются. В Калифорнии, США выплата дотаций компаниям, производящим энергосберегающие технологии, до 5 млрд долл. США в год. Ожидаемый эффект — 10 млрд долл. США в год.

В России каждый год среднестатистический россиянин производит около 220 кг ТБО, более 40% выбросов приходится на автотранспорт, а точнее на 35 млн машин, 19 млн из которых отечественного производства, более 60% от сбросов в воду приходится на ЖКХ.

Наша страна, являясь частью мирового сообщества, также принимает разнообразные нормативно-правовые акты экологической направленности. На

период до 2024 г. утверждён национальный проект «Экология», который предусматривает оптимизацию таких направлений как повышение качества питьевой воды для населения, экологическое оздоровление водных объектов, сохранение биологического разнообразия, обеспечение баланса выбытия и воспроизводства лесов, рекультивация земель под несанкционированными свалками и пр. Общий объём финансирования всех подпроектов, заявленных в данном документе составит порядка 4 млрд. руб. Кроме того в 2020 году была принята Государственная программа Российской Федерации «Охрана окружающей среды», в 2019 году государственная программа РФ «Воспроизводство и использование природных ресурсов».

Идеи экологизации экономики с целью усиления эффективности социально-экономического развития государства и повышения уровня и качества жизни населения являются не только благими намерениями. Они могут принести государству и населению такие «бонусы» как, экономия ресурсов в производственной и непроизводственной сферах деятельности, снижение затрат на оздоровление населения, создание инновационных технологий функционирования общества.

Формирование экологически направленного самосознания граждан – это тоже, прежде всего, сфера деятельности государства. Показательным фактом является объявление 2017 года как года Экологии в России. Разнообразные мероприятия на всех уровнях федеральных и региональных структур позволили ещё активнее внедрить в сознание населения нашей страны мысль о важности соблюдения норм экологии и природопользования. Конечно, экологическое воспитание – это долговременный и достаточно сложный процесс, в котором задействованы все слои общества – и семья, и учебно-воспитательные учреждения, и некоммерческие организации. В данном контексте, даже коммерческие структуры не могут оставаться в стороне.

Наиболее продуктивным направлением такого воспитания является обучение основам экологии и рационального природопользования в образовательных учреждениях с привлечением с привлечением таких

стимулирующих вариантов как практикумы, экологические экспертизы, творческие конференции, олимпиады различных уровней. [4]. И, конечно, привлечение учащихся к экологическим мероприятиям с демонстрацией инновационных технологий повышения эффективности природоохранной деятельности.

Современное социально-экономическое развитие общества диктует свои правила формирования общественного мышления. Только общими усилиями всех структур, определяющих это развитие, можно добиться положительного результата экологического воспитания, которое станет залогом успешной жизни следующих поколений.

Список литературы:

1. Бондаренко, Н.В. Формирование механизма социальной защиты населения Российской Федерации / Н.В. Бондаренко, О.Н. Викторов // В сборнике: Социально-экономические преобразования в Чувашской Республике материалы итоговой конференции преподавателей, докторантов, аспирантов и соискателей. 2004. с. 44-47.
2. Савина, С.В. Сущностные и методические основы формирования механизма организации конкурентной системы оплаты труда // С.В. Савина / Кадровик. 2018. № 3. С. 73-83.
3. Бондаренко, Н.В. Политика доходов и заработной платы. Тексты лекций // Н.В. Бондаренко / М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Чувашский гос. ун-т им. И. Н. Ульянова». Чебоксары, 2010.
4. Куприянова, М.Ю. Опыт проведения регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по экологии в Чувашской Республике и подготовки школьников к заключительному этапу: проблемы и перспективы // М.Ю.Куприянова В сборнике: ПРИРОДНЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ЭКОСИСТЕМЫ. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной Году экологии в России и 80-летию со дня рождения А. П. Айдака. 2017. С. 80-87.

ВЛИЯНИЕ СПОСОБОВ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ НА РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА К ИЗУЧЕНИЮ БИОЛОГИИ

Еллыева Дженнет Дерябаевна

студент, Чувашский государственный педагогический университет

им. И. Я. Яковлева,

РФ, г. Чебоксары

Проблема активизации познавательной деятельности учащихся на всех этапах развития образования была одной из актуальных, т. к. активность является необходимым условием формирования умственных качеств личности. Среди важнейших вопросов совершенствования естественнонаучного образования следует выделить активизацию познавательной деятельности школьников в процессе обучения биологии.

Период средней школы является самым сложным для педагогов. Появляется большая проблематичность в развитии познавательного интереса. Перед учителем становится вопрос: как заинтересовать учащегося или как развить интерес к получению и усовершенствованию знаний.

Рассматриваемая в данной работе тема достаточно актуальна всегда. Постоянно возникает проблема поиска педагогических средств активизации познавательной деятельности учащихся. И она всегда будет рассматриваться как основная педагогическая задача.

Для повышения эффективности учебного процесса необходимо широкое вовлечение в активный познавательный процесс обучаемого, при этом преподаватель руководит познавательным процессом.

В связи с развитием современной биологии, а также с переходом на новые образовательные стандарты, возникает проблема подбора способов организации учебной деятельности с целью повышения эффективности образовательного процесса на уроках.

Все чаще и чаще учителя нашего времени сталкиваются с проблемой снижения познавательной заинтересованности у учащихся, нежеланием работать, даже учиться.

Поэтому возникает острая необходимость в тщательном подборе более эффективных способов организации учебной деятельности учащихся на уроке [3].

Способ обучения - осуществление учебной деятельности через определенную структуру общих организационных форм обучения [1]. В практике чаще всего применяются следующие способы организации учебной деятельности: фронтальный способ, индивидуальный способ организации учебной деятельности, групповой способ, коллективный, способы организации учебной деятельности с использованием ЭОР (электронные образовательные ресурсы) и др.

Практическая часть исследования осуществлялась на базе МБОУ «Емелевская ООШ» Горномарийского района Республики Марий Эл с 2019-2020 г. В исследовании приняли участие учащиеся 8-х классов.

Для выявления уровня познавательной заинтересованности был проведен опрос два раза. Первый – для выявления заинтересованности до проведения уроков с использованием различных способов организации учебной деятельности, второй раз – после проведения уроков с различными способами и методами изучения материала.

Проведенный педагогический эксперимент позволил выявить влияние способов организации учебной деятельности на развитие познавательного интереса учащихся к изучению биологии.

Данный эксперимент позволил повысить познавательный интерес к изучению биологии у учащихся.

Результаты работы показывают, что в тех классах, где были применены различные способы организации учебного процесса, уровень познавательной заинтересованности значительно повысился по сравнению с классами, в которых данные методики не использовались.

Так же повысилась успеваемость в экспериментальной группе, о которой можно судить по оценкам в конце учебной четверти.

Успешное обучение биологии на уроках зависит от правильной его организации самим учителем, а так же от правильного использования способов организации учебной деятельности.

Результаты нашего исследования показали, что применение различных способов организации учебной деятельности повышает познавательный интерес к изучению предмета.

Так же использование многообразия способов активизирует познавательную деятельность обучающихся.

В результате собственных исследований, которые были проведены в течение 2019-2020 учебного года в «МБОУ Емелевской ООШ» Горномарийского района Республики Марий Эл, нами было выяснено и доказано экспериментальным путем положительное влияние использования различных способов организации учебной деятельности. У учащихся появилось повышенное внимание и интерес, активизировалась познавательная деятельность.

Анализ полученных результатов показал, что в экспериментальной группе уровень познавательного интереса и уровень усвоения материала значительно возросли. В работе применяли педагогическую технологию сотрудничества, цель которой усвоение знаний, умений с учетом потребностей и возможностей ученика, направленное на всестороннее и гармоническое развитие, самореализацию личности.

Список литературы:

1. Арбузова, Е.Н. Конструирование и применение комплексов средств обучения для методической подготовки студентов-биологов в условиях информационно-предметной среды вуза: учебное пособие Е.Н. Арбузова. Омск: ОмГПУ, 2017. – 214 с.
2. Богданова, А. К. Современные формы и методы преподавания биологии в школе / А.К.Богданова. – Харьков: Основа, 2015. – 80 с.
3. Дейкина, А. Ю. Познавательный интерес: сущность и проблемы изучения / А. Ю. Дейкина. – Москва: Просвещение. -2016. - 63 с.
4. Калинова, Г.С. Настольная книга учителя биологии: пособие для учителя / Г. С. Калинова, В. С. Кучмечко; под общ. Ред. А. Г. Калпина. – Изд. 2-е, перераб. и доп. - Москва: ООО АСТ, 2016. -158 с.

СЕКЦИЯ 2.

МЕДИЦИНА И ФАРМАЦЕВТИКА

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА, КАК МЕТОД БОРЬБЫ С ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СТРЕССОМ

Милинская Любовь Николаевна

*студент, Медицинский институт,
Белгородский Национальный Исследовательский Университет,
Россия, г. Белгород*

В современном мире стресс представляется актуальным предметом для исследований различных отраслей науки: биологии, медицины, психологии и социологии т. д. Сложность и многообразие форм стресса определяет многообразие подходов к изучению этого состояния, однако для лучшего понимания этого явления обратимся к первоначальной концепции стресса, основоположником которой является Ганс Селье. Предложенная им концепция была революционной для науки середины XX века. Для его современников среди биологов и врачей имело место мнение, что реакция живого организма на факторы среды носит сугубо специфический характер, поэтому ученым необходимо выявлять именно отличительные реакции на различные воздействия внешнего мира. Г. Селье решил использовать другой подход и начал искать общие закономерности биологических реакций, в результате чего обнаружил единые неспецифические биохимические изменения в организме человека и животных в ответ на самые разные воздействия. Он писал: «Бизнесмен, испытывающий постоянное давление со стороны клиентов и служащих, диспетчер аэропорта, который знает, что минутное ослабление внимания – это сотни погибших, спортсмен, безумно жаждущий победы, муж, беспомощно наблюдающий, как его жена медленно и мучительно умирает от рака, – все они испытывают стресс. Их проблемы совершенно различны, но медицинские исследования показали, что организм реагирует стереотипно,

одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых – справиться с возросшими требованиями к человеческой машине».

Предшествующие теории этого ученного авторы считали, что реакция организма на холод и тепло, движение и длительное обездвиживание диаметрально противоположны, но Г. Селье удалось доказать, что во всех этих случаях кора надпочечников выделяет одни и те же «антистрессорные» гормоны, способствующие адаптации организма к любому стрессовому фактору.

Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия он назвал «адаптационным синдромом», или «стрессом». Этот неспецифический синдром складывается из ряда функциональных и морфологических изменений, развертывающихся как единый процесс. Селье выделял три стадии этого процесса:

- стадия тревоги;
- стадия резистентности (адаптации);
- стадия истощения.

На первой стадии организм подвергается воздействию некоего провоцирующего фактора среды и старается приспособиться к нему. Затем на следующей стадии происходит адаптация к новым условиям. Однако если стрессор продолжает действовать длительное время, происходит истощение гормональных ресурсов (третья стадия) и срыв систем адаптации, в результате чего процесс принимает патологический характер и может завершиться болезнью или смертью индивида.

По данным ВОЗ до 40% всех амбулаторных пациентов являются психосоматическими больными. Психосоматика охватывает телесные недуги без определенного органического субстрата. К ней также может быть отнесена соматическая патология, в развитии которой психические процессы играют существенную роль. По мере течения психосоматических заболеваний удельный вес психогенного компонента в их патогенезе постепенно снижается за счет прогрессирования структурных (органических) нарушений [1].

Аутогенная тренировка является одним из вариантов самовнушения. С ее помощью человек может оказывать существенное влияние на психические и вегетативные процессы в организме, в том числе на не поддающиеся произвольной сознательной регуляции.

Механизмы происходящих при этом явлений пока остаются неясными, а созданная еще в начале века «периферическая теория эмоций» Джеймса-Ланге до сих пор сохраняет свое значение для понимания процессов, связывающих наши мысли и наше тело. Согласно этой гипотезе, каждому физиологическому состоянию организма более или менее детерминировано соответствует определенное состояние сознания, причем влияние этих состояний зеркально взаимнообразно. Из парадоксального на первый взгляд утверждения У. Джеймса «мы плачем не потому, что нам плохо, а нам плохо, потому что мы плачем» вытекает достаточно подтвержденный на практике эмпирический вывод. Если усилием воли изменить, во-первых, паттерн возбуждения скелетной мускулатуры, сделав его соответствующим другой эмоции, а во-вторых, свои мысли, сделав допущение, что нужная эмоция уже имеется в организме, то вероятность возникновения искомой эмоции резко возрастет [2].

Аутогенная тренировка на фоне общего покоя и расслабления мышц всего тела все шире используется для регулирования нервно-эмоционального состояния, восстановления сил после напряженного труда. Человек может внушить себе радость, бодрость и другие ощущения, которые улучшают самочувствие, поднимают настроение.

Самовнушение влияет положительно не только на психику человека, но и на состояние внутренних органов. Например, если внушить себе, что в конечностях, области сердца и живота появляется ощущение тепла, в этих участках действительно наблюдается повышение температуры. Сочетание внушения с расслаблением мышц снижает тонус мускулатуры внутренних органов и таким образом ликвидирует спастические состояния, которые характерны для многих заболеваний.

В состоянии расслабления наблюдаются замедление пульса и дыхания, снижение артериального давления. Однако надо помнить, что эффект появляется не сразу, а лишь через 2—3 месяца тренировки. Самовнушение доступно всем, его можно использовать в различных целях. В данном случае аутогенная тренировка предлагается с психогигиенической целью для практически здоровых людей.

Аутогенную тренировку рекомендуется проводить 2—3 раза в день (утром, прежде чем встать с постели, днем после обеда и вечером перед сном) по 7—10 мин. Утром и вечером занятия проводятся лежа на спине с закрытыми глазами, руки вдоль туловища, слегка согнуты в локтях, расслаблены. Днем можно заниматься сидя на стуле или скамейке: согнуть свободно расставленные ноги, кисти и предплечья лежат на бедрах, голова опущена на грудь, глаза закрыты, тело расслабленно («поза кучера»).

Формула самовнушения должна сочетаться с дыханием. При вдохе мысленно (про себя) называется часть тела, и туда направляется взгляд (при закрытых глазах без поворота головы). При выдохе — расслабление и ощущение тепла (рука в теплой воде) и тяжести (рука набухает).

Примерные формулы

I. Я успокаиваюсь («я» — при вдохе, «успокаиваюсь» — на выдохе и паузе).

II. Мое лицо спокойно («мое лицо» — при вдохе, «спокойно» — на выдохе и паузе).

III. Зубы разжимаются (здесь и далее по схеме).

IV. Щеки теплеют.

V. Веки расслабляются.

VI. Лоб разглаживается.

VII. Лицо теплеет.

VIII. Моя правая рука (левая) расслабляется и теплеет.

IX. Кисть правая (левая) тяжелая и теплая.

X. Предплечье правое (левое) расслабляется и теплеет.

- XI. Плечо правое (левое) расслабляется и теплеет.
- XII. Вся правая (левая) рука тяжелая и теплая.
- XIII. Руки тяжелые и теплые.
- XIV. Моя правая (левая) нога расслабляется и теплеет.
- XV. Стопа правая (левая) тяжелеет и теплеет.
- XVI. Голень правая (левая) тяжелеет и теплеет.
- XVII. Вся правая (левая) нога тяжелая и теплая.
- XVIII. Ноги тяжелые и теплые.
- XIX. Моя спина расслабляется и теплеет.
- XX. Между лопатками теплеет.
- XXI. Поясница расслабляется и теплеет.
- XXII. Я чувствую приятное тепло в груди.
- XXIII. Сердце бьется спокойно и ритмично.
- XXIV. Сосуды сердца расширились.
- XXV. Мой живот мягкий и расслабленный.
- XXVI. Мой живот теплеет.
- XXVII. Мой лоб прохладный.
- XXVIII. Моя голова легкая, светлая.
- XXIX. Я отдохнул и успокоился.
- XXX. Я чувствую себя хорошо.

Тренировка начинается с первой формулы и включает в себя последовательно 3—4 формулы. Таким образом, все 30 формул выполняются лишь к 8—10-му дню систематической тренировки. Количество повторений каждой формулы уменьшается с 8—10 до 2—3 раз по мере овладения техникой таким образом, чтобы общее время каждого занятия не превышало 7—10 мин. Упражнение считается усвоенным, когда ощущения вызываются легко и отчетливо [3].

После утреннего и дневного занятий занимающийся сидит некоторое время спокойно (несколько секунд), затем делает резкий глубокий вдох, одновременно сгибая руки в локтях, сжимая пальцы в кулаки и приводя

согнутые руки к груди, потом открывает глаза и медленно выдыхает, разгибая руки и пальцы, разводя руки в стороны по возможности шире. Повторить 2—3 раза. Вечернее занятие заканчивается формулой: «Я расслаблен и хочу спать».

Итак, главный принцип аутогенной тренировки – для ее осуществления необходима реорганизация объективного содержания деятельности. Новизна ситуации, необходимость поиска нетривиального решения в трудной задаче, повышенная значимость или ответственность деятельности теряют стрессовый характер, если человек владеет сформированными способами преодоления сложностей.

Хотя психологические кризисы бывают различного типа, некоторые моменты выхода из кризиса общие. Для преодоления кризиса можно использовать психотехники - специальные психологические приемы, имеющие различные теоретические истоки. Так, практически в любой многовековой культуре вырабатывались системы приемов и средств аутогенной тренировки, позволяющих справиться с трудностями за счет нормализации и активизации своего состояния. К числу наиболее распространенных среди них относится методика нервно-мышечной релаксации, которая служит для профилактики нервно-психических срывов и хронического утомления. Она основана на контрастном чередовании сильного сокращения с последующим полным расслаблением определенной мышечной группы.

Список литературы:

1. Доморацкий В. А. (доктор медицинских наук; профессор; заведующий). Психотерапия психосоматических расстройств / Психотерапия. - 2014. - № 10. - С. 6-17.
2. Бочанова Е.В. и др. Психосоматические заболевания: полный справочник / под ред. Ю.Ю. Елисеева. – М. : Эксмо, 2003. - 605 с.
3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие / Ю. В. Щербатых. - 2-е изд., перераб. и доп. - Санкт-Петербург : Питер, 2012. - 256 с.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ЕСТЕСТВЕННЫЕ И МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ. СТУДЕНЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ

*Электронный сборник статей по материалам XXX студенческой
международной научно-практической конференции*

№ 7 (30)
Август 2020 г.

В авторской редакции

Издательство «МЦНО»
123098, г. Москва, ул. Маршала Василевского, дом 5, корпус 1, к. 74
E-mail: mail@nauchforum.ru

16+

