

# Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

Выполнила:  
Черткова А.А.

*Релаксация – не просто расслабление, а путь ...к здоровью! «Люди, умеющие расслабляться, обладают не только большей гибкостью мышления, но и лучше приспособлены к борьбе со стрессами».*  
*Рэйчел Коуплан Релаксацию, как явление, часто обесценивают и путают с бездельем и «ничегонеделаньем». На самом деле это очень эффективный и мощный по своему воздействию метод.*



Представление о методе и история его возникновения  
**РЕЛАКСАЦИЯ** - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Первыми западными специалистами применившими метод релаксации в своей деятельности и разработавшими свои техники мышечной релаксации, были американский психолог Э.Джекобсон и немецкий врач-невропатолог И.Шульц. Они доказали, что расслабление мышц помогает снять состояние гипервозбуждения нервной системы, помогая ей отдохнуть и восстановить равновесие. Кроме того, дополнительными эффектами мышечной релаксации являются улучшение сна, устранение «мышечных зажимов», эмоциональная «разрядка» и повышение



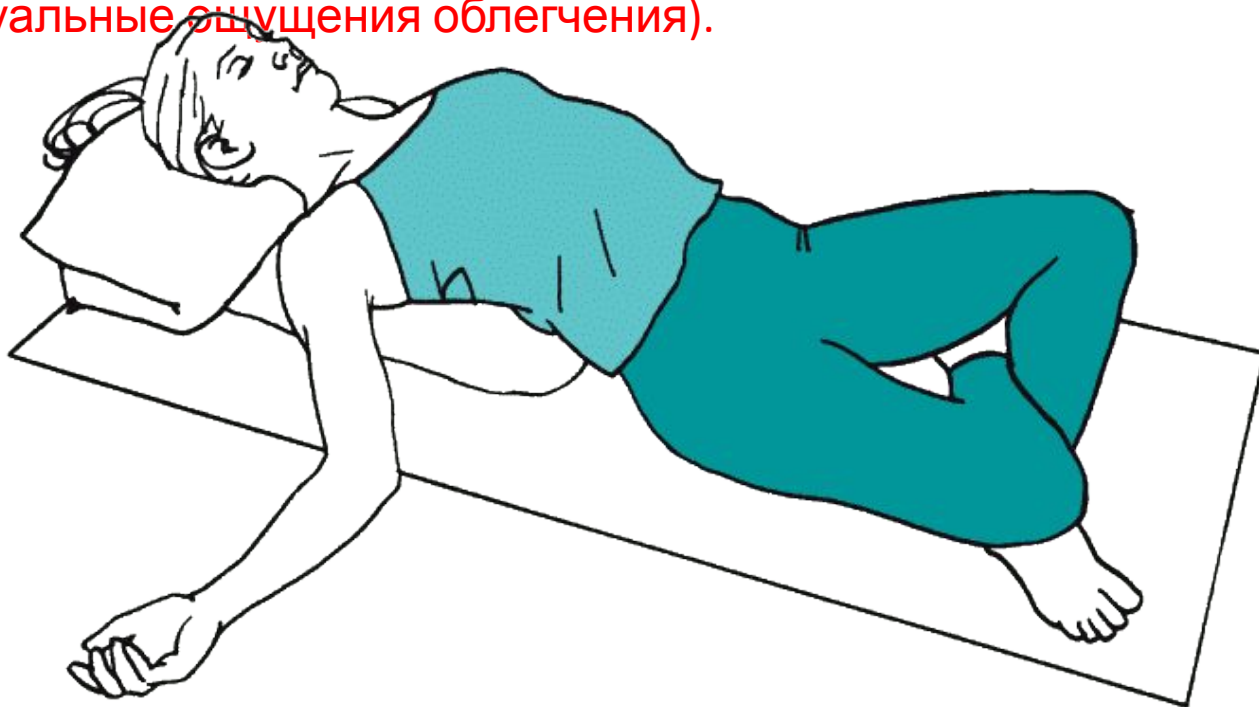
Релаксация бывает разная... Существует великое множество техник, приемов и методов, направленных на снятие напряжения и расслабление. Релаксация - один из вспомогательных приемов спортивной и аутогенной тренировки, логопедической работы и т.д. Для обучения человека самостоятельному применению навыков мышечного расслабления существуют специальные релаксационные тренировки. Кроме того, обучение различным релаксационным техникам доступно как взрослым, так и детям.



**Специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации.** К специальным приемам овладения техникой релаксации можно отнести следующее: метод подражания (имитации); метод удобного положения лежа; метод смены напряжения и расслабления мышц; дыхание "по кругу"; словесный метод.

Эти приемы можно применять отдельно либо в сочетании, и зависимости от индивидуальных особенностей, что способствует более быстрому освоению техники релаксации мышц. Упражнения на расслабление особенно полезно проводить для тех мышц, которые в рабочей позе находятся в постоянном напряжении.

**Метод удобного положения лежа.** Оптимальное положение тела, индивидуальное для каждого человека, может способствовать релаксации и очень часто снятию ощущения боли. Например, покачивание расслабленной левой рукой в сочетании с диафрагмальным дыханием и словесным подкреплением "Мне становится легче, легче и легче" подчас снимает неприятные ощущения в области сердца; снять боль в области желудка можно, если лечь в определенной позе (например, на боку, поджав ноги, или иначе, ориентируясь на индивидуальные ощущения облегчения).



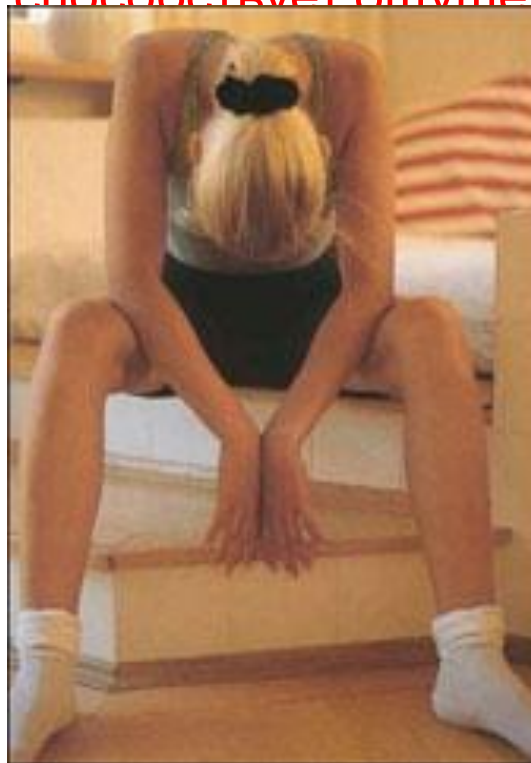
**Смена напряжения и расслабления** (особенно ритмичная). Является гимнастикой вегетативных центров нервной системы. Эти упражнения прекрасно дополняют вышеописанные методы, так как переход от напряжения мышц к их расслаблению не только закрепляет навыки полной релаксации, но одновременно способствует более быстрому восстановлению энергии.

**Дыхание по кругу.** Удлиненный вдох идет как бы по левой стороне тела (от большого пальца левой ноги вверх до головы), а продолжительный выдох - по правой стороне тела, начиная с головы вниз по правой ноге до большого пальца правой ноги. Это дыхательное упражнение способствует не только приобретению навыка произвольного общего расслабления мышц, но и снимает чрезмерное нервно-психическое напряжение.





**Метод имитации** (подражание виденному или представляемому явлению, состоянию). Помогает ощутить такой тонус (уровень возбуждения нервных центров или активности органов и тканей, например напряжения мышц), который принято называть релаксацией. Поза "кучера" - это не что иное, как полусонное состояние сидя. Находясь в этой позе, следует закрыть глаза, дышать неглубоко диафрагмой (животом) и почувствовать расслабление мышц вдоль позвоночника. Эта поза способствует ощущению "невесомости" (легкости) тела.





**Словесный метод.** Это метод использования различных формул по принципу аутогенной тренировки.



**Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления.** Упражнения в расслаблении мышц выполняются в различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя. Осмысливания и закрепления навыка расслабления легче всего достичь в положении занимающегося лежа, когда происходит значительное уменьшение познотонического напряжения и внимание сосредоточено только на произвольном расслаблении мышц. Положение лежа создает хорошие условия для расслабления мышц рук, в и. п. сидя к ним можно подключить и расслабление нижних конечностей, а в положении стоя можно расслабить мышцы туловища. Целесообразно при этом закрывать глаза, так как тонус центральной нервной системы в этом состоянии понижается, а это способствует расслаблению мышц. Некоторые исследователи предлагают занимающимся для ознакомления с ощущениями расслабления мышц ощупывать расслабленную мышцу, потряхивать ее рукой. Далее рекомендуется перейти к расслаблению отдельной группы мышц или мышц целой конечности, затем к постепенному расслаблению мышц всего тела и, наконец, к расслаблению избранных мышц. Рекомендуется условно разбить упражнения в чередовании расслабления и напряжения на две группы: а) чередования быстрые, динамические; б) чередования постепенные, требующие умения сосредоточиваться. Кроме того, следует применять и различные комбинации: быстрое напряжение мышц и постепенное расслабление, быстрое расслабление и постепенное напряжение.

## ***Организация и содержание методико-практического занятия.***

*Цель:* научиться произвольному расслаблению мышц.

*Оборудование:* ростомер, весы медицинские, сантиметровая линейка, кистевые и становые динамометры, водяной и сухие спирометры, рисунки, таблицы стандартов физического развития, протокол занятия.

*Ход занятия.*

1. Преподаватель кратко сообщает цель, задачи, структуру занятия, знакомит с основными понятиями темы, раскрывает содержание и методику выполнения релаксационных упражнений.
2. Студенты одновременно под руководством преподавателя выполняют специальный комплекс релаксационных упражнений. После выполнения каждого упражнения студенты делятся мнениями о своих мышечных ощущениях.
3. Записывается краткое содержание релаксационных упражнений в протокол.
4. Обсуждаются итоги методико-практического занятия.

*Домашнее задание:* разучить комплекс релаксационных упражнений до уровня владения двигательного навыка для практического применения в практике физического воспитания и повседневной жизни.

**спасибо за внимание!!!**