

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 «ничего неделанием». 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



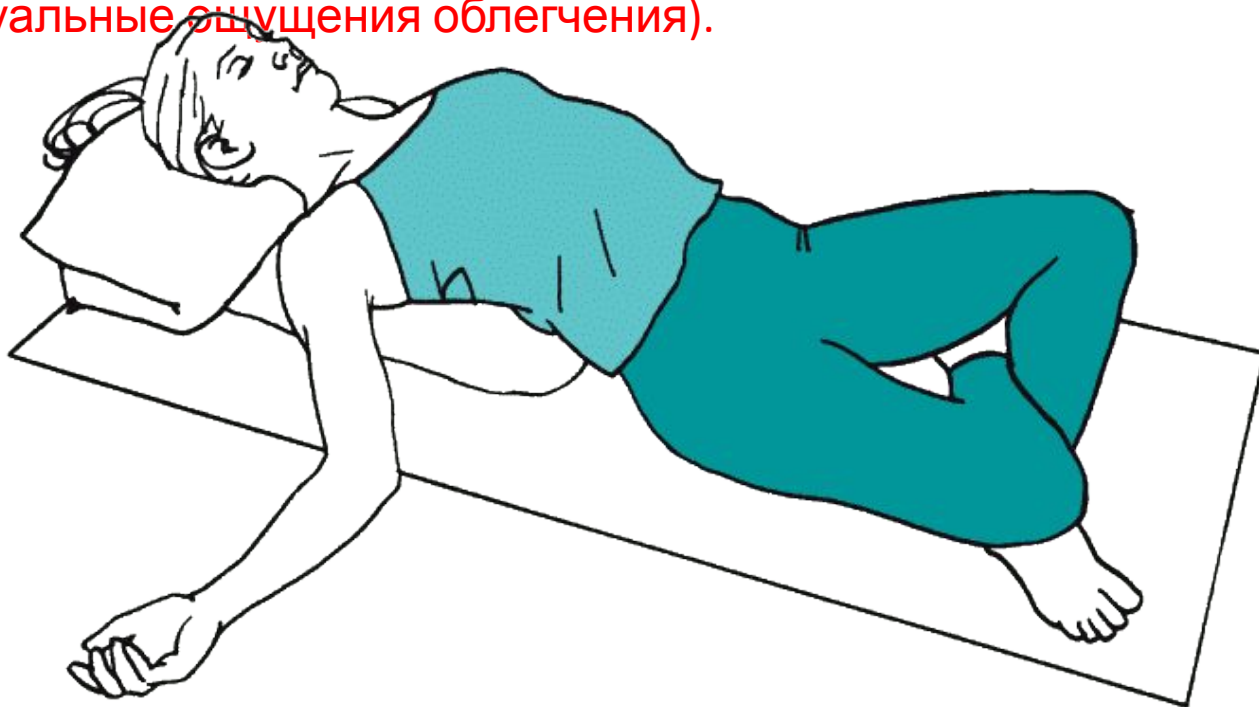
Релаксация бывает разная... Существует великое множество техник, приемов и методов, направленных на снятие напряжения и расслабление. Релаксация - один из вспомогательных приемов спортивной и аутогенной тренировки, логопедической работы и т.д. Для обучения человека самостоятельному применению навыков 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 в 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).

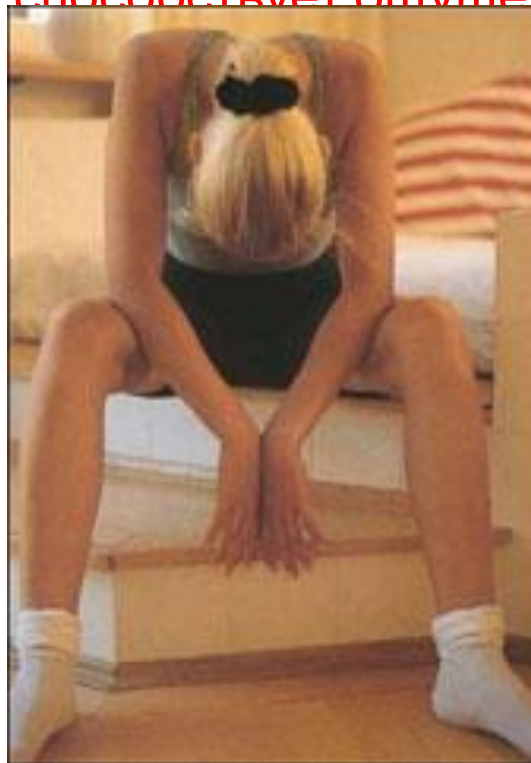


Смена напряжения и расслабления (особенно ритмичная). Является гимнастикой вегетативных центров нервной системы. Эти упражнения прекрасно дополняют вышеописанные методы, так как переход от напряжения мышц к их расслаблению не только закрепляет навыки полной релаксации, но одновременно способствует более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