

*Щенкова И.П.,  
доцент кафедры «Физическая культура»,  
преподаватель физической культуры  
Пермский государственный аграрно-технологический университет  
имени академика Д.Н. Прянишникова,  
Россия, г. Пермь*

## **ЗНАЧИМОСТЬ МЕТОДОВ РЕЛАКСАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** В статье рассматривается вред привычных нам занятий физической культурой. Тонические и механические мышцы и определение зажатости мышц. Правильное расслабление и методы релаксации. Практика упражнений студентов в университете, а также востребованность методов релаксации и введение их в привычку и использование упражнений на расслабление в повседневной жизни. Цели и результаты релаксации студентов.*

***Ключевые слова:** релаксация, зажатость мышц, расслабление, физическая культура, методы релаксации.*

***Annotation:** The article deals with the harm of our usual physical training. Tonic mechanical muscle and the determination of the stiffness of the muscles. Proper relaxation and relaxation techniques. Practice exercises students at the University, as well as the demand for relaxation methods and their introduction into the habit the use of relaxation exercises in daily life. Goals and results of students ' relaxation.*

***Key words:** relaxation, muscle stiffness, relaxation, physical culture, relaxation methods.*

При анализе привычных нам уроков физической культуры было выявлено следующее: такие занятия могут быть вредны для здоровья и приводить к различным деформациям в суставах и позвоночнике. Так как на уроках физической культуры в учебных заведениях нагрузку на мышцы дают

равномерную, и все считают это явление положительным, но сейчас выясняется обратное. Во время занятий традиционной физической культурой «для укрепления мышц» человек замещает мышцы, которые хочет укрепить, другими. В результате он упражняет свою некоординированность, вместо ее устранения, и тем самым закрепляет патологический двигательный стереотип. В нашем организме мышечная сфера делится на две группы: тоническая (та мускулатура, на которой держатся кости) и механическая (отвечающая за мгновенное приложение силы). Тонические мышцы находятся в состоянии постоянного напряжения. Механические же мышцы имеют второстепенное значение в организме, но именно на них были направлены физические упражнения. Даже при малейших физических нагрузках тоническое напряжение мышц спины приобретают чрезмерную плотность, нарушая при этом изгибы позвоночника. Такая физическая культура полностью запрещена для студентов, у которых есть проблемы с суставами или позвоночником. Большинство учащихся, в силу своего возраста, не беспокоятся за своё здоровье или не имеют времени наблюдаться у врачей, поэтому они не знают о многих заболеваниях своего организма. Прежде всего, нужно осуществлять воздействие на скелетные мышцы, оно должно быть расслабляющим. И так как мышцы спины несут основную нагрузку необходимо в первую очередь научиться расслаблять их.

Хотелось бы, чтобы методы релаксации были востребованы и воздействованы многими, так как сейчас большинство учащихся все чаще прибегают к разным нездоровым способам расслабления, например, к таким как: курение, употребление алкогольных напитков и снотворных, и часто очень в больших количествах, многие молодые люди часами просиживают в компьютерных салонах и т.д. Во всех этих случаях все эти они пытаются получить удовольствие от сделанного, а значит, и расслабиться, но, как правило, это приводит к зависимости.

Расслабление (релаксация) мышц - это уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу. Каждой мышце, соединённой

суставом, противостоит другой, прикрепленный к этому же суставу, но с другой его стороны и обеспечивающие движение некоторой части тела в другую сторону. Такие противоположно расположенные мышцы называются антагонистами. Почти каждая крупная мышца имеет своего антагониста.

Произвольная релаксация мышц основана на способности мысленно отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга. При этом должно появиться приятное ощущение легкости. При совмещении релаксационных упражнений с правильным дыханием повышается работоспособность и восстанавливаются силы.

При релаксирующих тренировках используются некоторые закономерности воздействия дыхания на уровне психической активности. Известно, что цикл дыхания включает фазы вдоха, выдоха и паузу. Но далеко не все знают, что во время вдоха происходит активация психического состояния, тогда как при выдохе наступает успокоение. Произвольно устанавливая ритм дыхания, в котором относительно короткая фаза вдоха чередуется с более длительным выдохом и следующей за этим паузой, можно добиваться выраженного общего успокоения. Тип дыхания, включающий более длительную фазу вдоха с некоторой задержкой дыхания на вдохе и относительно короткую фазу выдоха, приводит к повышению активности нервной системы и всех функций организма.

В целях научить студентов определять проблемные зоны и расслаблять мышцы спины из-за постоянного нахождения за партой или столом, а также научить подбирать релаксационные позы для расслабления и замотивировать учащихся их выполнять было проведено методико-практическое занятие по физкультуре. Участниками занятия стали студенты Пермского Государственного Аграрно-Технологического университета группы Тб-21 (25 человек).

Было предложено определить где расположен мышечный зажим у студентов. Как узнать какие мышцы зажаты? Был проведен визуальный осмотр,

так как спазмированные мышцы более выпуклые и болезненные на ощупь. Студенты разделились на пары и по очереди «нажимали» на мышцы спины друг друга. При слабых нажатиях на зажатые мышцы студенты сообщали о боли. После определения выяснилось, что у большинства студентов из группы зажаты мышцы спины.

Для занятия были выбраны 4 релаксационных упражнения для расслабления мышц спин.

#### Упражнение 1

Повиснуть на турнике на вытянутых руках, не напрягая шею, плечи и спину. Скелетные мышцы растягиваются под воздействием веса тела и уменьшают напряжение. Продолжительность провисания 1-3 минуты. Позу рекомендуется выполнять несколько раз в день.

#### Упражнение 2

Упражнение выполняется в положении лёжа на боку, нижняя рука подложена под голову, нижняя нога слегка согнута в колене, верхняя нога максимально согнута в тазобедренном суставе и под тупым углом в колене. Верхней рукой удерживать свою верхнюю ногу под коленным суставом. На фазе вдох в течение 10 секунд давить рукой на подколенную область своей ноги, глаза вниз к ногам. На фазе выдох в течение 7 секунд расслабление, увеличивать амплитуду сгибания ноги в тазобедренном суставе. Повторить 4-5 раз.

#### Упражнение 3

Принять положение лёжа на животе с поднятой и согнутой под углом 90 градусов в коленном суставе ногой. Каждые 6 секунд плавно опускать и поднимать согнутую ногу. Повторить 15-17 раз каждой ногой.

#### Упражнение 4

Выполняем в положении стоя на коленях и на локтях. Проводить медленные ритмические движения-прогибы. Ритм упражнения 10-15 движений в минуту. Потом необходимо сделать перерыв 2-3 минуты и повторить. Можно делать 1-5 подходов.

Организация и содержание практического занятия. Цель: научиться произвольному расслаблению мышц.

Оборудование: гимнастические коврики, протокол занятия.

Ход занятия.

1. Преподаватель сообщает цель, задачи, структуру занятия, раскрывает содержание упражнений для релаксации.

2. Определение зажатости мышц.

3. Студенты под руководством преподавателя выполняют релаксационные упражнения. После выполнения каждого из упражнений студенты рассказывали о своих ощущениях.

4. Записали краткое содержание релаксационных упражнений.

5. Обсуждение итогов занятия. Домашнее задание: Выучить релаксационные упражнения до уровня владения двигательного навыка в повседневной жизни.

Протокол занятия

Группа: Тб-21, Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова, 05.12.18г.

Таблица 1. Комплексы релаксационных упражнений.

Комплексы релаксационных упражнений	Содержание	Количество повторений	Темп выполнения
Упражнение 1	Провисание на турнике	Несколько раз в день по 1-3 минутам	
Упражнение 2	Упражнение в положении лёжа на боку	4-5 раз	На фазе вдох в течение 10 секунд давить рукой на подколенную область своей ноги, глаза вниз к ногам. На фазе выдох в течение 7 секунд расслабление, увеличивать амплитуду сгибания ноги в тазобедренном суставе
Упражнение 3	Упражнение в положении лёжа на животе	Повторить 15-17 раз каждой ногой	Каждые 6 секунд плавно опускать и поднимать согнутую ногу
Упражнение 4	Упражнение в положении стоя на коленях и на локтях	1-5 подходов по 10-15 движений в минуту	

В результате данного занятия студенты должны:

- уметь определять зажатость мышц
- знать средства и методы расслабления мышц
- уметь применять специальные упражнения, которые повышают способность к расслаблению
- иметь четкое представление о роли релаксации в жизни человека
- приобрести опыт от использования релаксационных упражнений
- попытаться ввести релаксационные упражнения в привычку и практиковать их каждый день.

Итак, правильная релаксация позволяет возобновить силы и сконцентрировать внимание на важных делах, а также она заменяет полноценный сон. Повышает работоспособность. Каждый человек должен уметь расслаблять свои мышцы, в особенности мышцы спины, так как большинство времени студенты проводят в положении сидя, а это развивает различные деформации в позвоночнике и других суставах. Поэтому стоит уделять больше внимания отдыху и правильно его применять.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ситель А.Б. Гимнастика будущего / А.Б. Ситель.-Москва : Метафора,2009.
2. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. "Энциклопедия физической подготовки", 2003
3. Ридерз Дайджест "Все о здоровом образе жизни", 2007.
4. Миллер, А.Б. Физическая культура/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко.-Юрайт.