

УДК 796.01

Бакешин К.П.,

*кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физической подготовки»
Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной
академии Россия, г. Санкт-Петербург*

Жибарь О.В.,

студент,

*2 курс, факультет «Юридический», Санкт-Петербургского имени В.Б.
Бобкова филиала государственного казенного образовательного учреждения
высшего образования «Российская таможенная академия»,
Россия, г. Санкт-Петербург*

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ В СПОРТЕ

Аннотация: *Статья посвящена проблемам и методикам релаксации мышц, а конкретно в ней рассматривается методика прогрессивной релаксации, нервно-мышечная релаксация, от американского врача, психиатра и физиолога Эдмунда Якобсона.*

Ключевые слова: *мышечная релаксация, релаксация, группы мышц, напряжение, расслабление.*

MEANS AND METHODS OF MUSCLE RELAXATION IN SPORTS

Annotation: *The article focuses on problems and methods of muscle relaxation, and specifically it examines the technique of progressive relaxation, neuromuscular relaxation, from the American doctor, psychiatrist and physiologist Edmund Jacobson.*

Keywords: *muscle relaxation, relaxation, muscle groups, tension, relaxation.*

Множество людей, живущих в нашем современном мире настолько привыкают к тому, что постоянно испытывают не только душевное, но и мышечное напряжение, что начинают воспринимать его наличие, как нечто естественное, как привычное состояние, даже не осознавая, насколько вредно испытывать такое. Для того, чтобы избежать вредных и неприятных последствий мышечного напряжения, таких как: сдавливание дисков позвоночника, что в свою очередь может привести к неправильной работе головного мозга, или к ухудшению зрения, к хроническим мигреням, необходимо проводить мышечную релаксацию, с помощью которой можно научиться регулировать напряжение мышц и расслаблять их. Умение расслабиться является для человека естественным и рефлекторным процессом.

Релаксация – (от латинского *relaxatio* «расслабление») – это снижение тонуса скелетных мышц, которое достигается с помощью специальных техник, упражнений, физиотерапии и лекарств.

Существует несколько проверенных способов для того, чтобы снять перенапряжение в теле. Самыми простыми вариантами релаксации можно назвать прогулки на свежем воздухе, походы, занятия танцами или гимнастические упражнения. Также, одним из удачных способов расслабиться, будет смена видов деятельности или увлечения. Таковыми являются естественные пути нервной разгрузки организма человека. Однако, на осуществление них, взрослому, да и не только, человеку часто бывает недостаточно времени или, в виду слишком сильного напряжения, эти способы могут быть не совсем эффективными для конкретного человека. Современному и занятому человеку сейчас, зачастую, нужна не просто обычная разрядка, а разрядка в концентрированной форме.

Есть несколько методик, которые так же помогают в релаксации мышц:

– Остеопатия, как разновидность альтернативной медицины, которая подразумевает, что есть определенная связь между работой органов и

мышечно-скелетной структуры. Остеопаты снимают перенапряжение в мышцах, предварительно определяя причину и источник напряжения.

- Массаж
- Тепловые процедуры если холод является причиной напряжения мышц, то тепло помогает их расслабить, поэтому теплые ванны, сауны могут помочь, если к этому нет противопоказаний.

Однако, самой эффективной техникой будет являться нервно-мышечная релаксация, разработанная американский врачом, психиатром и физиологом, Эдмундом Якобсоном, в 1929 году в его книге «Прогрессивная релаксация».

Нервно-мышечная релаксация является психотерапевтической методикой, которая основана на попеременном напряжении и расслаблении различных мышечных групп человека, для достижения состояния релаксации. При этом, мышечное расслабление приводит к возникновению ощущения покоя, уменьшению нервного напряжения мышц человека или болевых ощущений в различных областях.

В основе метода прогрессивной мышечной релаксации лежит использование системы упражнений, состоящих из чередования напряжения и расслабления различных мышц и мышечных групп:

- а) групп мышц лица;
- б) групп мышц шеи и рук;
- в) групп мышц спины и живота;
- г) групп мышц ног (мышцы бедра, голени, стопы).

Обязательным условием для освоения данной методики является концентрация внимания на процессе напряжения и последующего расслабления, а в особенности на ощущениях, которые возникают при переходе мышцы от состояния напряжения к состоянию расслабления.

Упражнения для мышц рук

- 1) Упражнения следует делать лежа на спине. Нужно согнуть левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально, затем удерживать ее в

таком положении несколько минут. После нужно расслабить руку, позволив кисти под собственной тяжестью опуститься вниз. Нужно повторить данное упражнение еще раз.

2) Упражнение с флексором локтевого сустава. Левую руку необходимо согнуть в локте под углом 30 градусов. Повторить эту операцию трижды в течение примерно 2-х минут.

3) Тренировка трицепса. Нужно положить под предплечье стопку книг, а после волевым усилием давить на них лежащей рукой. Трижды повторить это упражнение.

Упражнения для мышц ног

1) Согнуть ногу в колене - напряжены мышцы в верхней части ноги и под коленом. Тренироваться в трехкратном чередовании напряжения и расслабления.

2) Выгнуть конечность носком к себе. Напряжение и расслабление икры.

3) Напряжение и расслабление в верхней части бедра - тренируемая нога свисает вниз, тем самым достигается напряжения. Затем вернуть ногу в исходную позицию.

4) Напряжение в нижней части бедра - достигается сгибанием ноги в колене.

5) Для напряжения в области тазобедренного сустава и живота необходимо приподнять ногу таким образом, чтобы был согнут только тазобедренный сустав.

6) Напряжение ягодичных мышц: положив под колено несколько книг, усиленно надавливайте на них.

Упражнения для мышц туловища

1) Мышцы живота: втянуть живот в себя или медленно подниматься из положения лежа в положение сидя.

2) Напряжение мышц, расположенных вдоль позвоночника достигается посредством выгибания в пояснице (в положении лежа на спине).

3) Мышцы дыхательной системы. Необходимо провести серию глубоких вдохов и выдохов.

4) Для релаксации мышц плеч необходимо скрестить вытянутые вперед руки, далее вращать плечи назад.

5) Напряжение в левой стороне шеи достигается наклоном головы влево, в правой - вправо. Фиксация его в передней и задней сторонах имеет место при наклонах головы вперед и назад.

Упражнения для мышц глаз

1. Напряжение в области лба достигается сдвиганием кожи на лбу в морщины.

2. Для напряжения мышц век нужно сдвинуть брови, глаза плотно закрыть.

3. Напряжение для глазодвигательных мышц. При закрытых глазах смотрим вправо, влево, вверх, вниз.

Самой частой причиной мышечного напряжения является стресс и слишком длительные занятия спортом. Стоит только допустить негативные мысли, страх, перенапряжение, как тело сразу перенапрягает мышцы. Для того, чтобы устранить боли и спазмы в мышцах, тем самым расслабиться, необходимо выполнять и практиковать методики мышечной релаксации, а также избегать физических перегрузок.

Использованные источники:

1. Воронов Н.А. Актуальные вопросы воспитания молодежи и студенческого спорта // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №6-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-voprosy-vospitaniya-molodezhi-i-studencheskogo-sporta>

2. Денисенко Ю.П., Высочин Ю.В. Миорелаксация в повышении эффективности специальной подготовки спортсменов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2015. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/miorelaksatsiya-v-povyshenii-effektivnosti-spetsialnoy-podgotovki-sportsmenov>

3. Зиналиева Н.К., Нартова А.Е. Влияние релаксационных методик на психологическое состояние человека // Вестник БГУ. 2013. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-relaksatsionnyh-metodik-na-psihologicheskoe-sostoyanie-cheloveka>