

Реферат на тему:

**значение мышечной релаксации**

Выполнила: Санталова А. А.

## Содержание:

Введение

1. Значение мышечной релаксации
2. Как освоить технику релаксации
3. Методы релаксации
4. Мышечная релаксация Ж. Джекобсона
5. Релаксация мышц рук

Заключение

Список литературы

Введение

В современном мире люди всё больше и больше обращаются к физической культуре с целью поправить своё здоровье, повысить жизненный тонус и просто хорошо отдохнуть. Систематические занятия физкультурой приводят к адаптации человеческого организма к выполняемой физической работе. В основе адаптации лежат изменения мышечных тканей и различных органов в результате тренировок. Все эти изменения определяют тренировочные эффекты. Они проявляются в улучшении разнообразных функций организма и повышении физической подготовленности.

Само слово релаксация означает расслабление, как мышечное, так и психическое. Как известно, за последние годы чрезмерно возрос темп жизни, наряду с которым возросла и психоэмоциональная нагрузка на нервную систему человека. С другой стороны, человек не испытывает достаточного объема обязательной физической нагрузки, которая бы уравновешивала психоэмоциональную. И многие люди не получив достаточного расслабления в повседневной жизни все чаще применяют психотропные препараты (которые потребляются часто без врачебных назначений и люди пользуются ими непрерывно, часто без особой надобности) с успокаивающим или стимулирующим действием для смягчения нервных перегрузок. Искусственное подавление эмоциональных реакций фармакологическими препаратами приводит к противоречию с понятиями о целесообразности и универсальности этих реакций как приспособительного механизма человеческого организма.

Наиболее простыми способами снятия эмоционального напряжения являются: спортивные занятия, рыбалка, охота, походы в баню (сауну) или бассейн, а также просто прогулка по лесу или по другим живописным местам и т.п. Другие действенные способы снятия мышечного и психического напряжения будут представлены в дальнейшем в данном реферате.

## 1. Значение мышечной релаксации

Расслабление (релаксация) мышц – это уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу. Каждой мышце, соединённой суставом, противостоит другой, прикреплённый 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.

Способность к самопроизвольному снижению избыточного напряжения во время мышечной деятельности или к релаксации мышц-антагонистов имеет большое значение в быту, труде, спорте, поскольку благодаря ней снимается или уменьшается физическое и психическое напряжение.

В силовых упражнениях ненужное напряжение мышц-антагонистов уменьшает величину внешне проявляемой силы. В упражнениях, требующих выносливости, оно приводит к излишней трате сил и к более быстрому утомлению. Но особенно мешает излишняя напряжённость скоростным движениям: она сильно снижает максимальную скорость.

Например, если человек не умеет расслаблять мышцы, не нужные для выполнения данного упражнения, результат становится ниже. Излишнюю скованность могут вызвать различные психологические факторы, такие как присутствие зрителей, незнакомая обстановка, субъективно-личностные причины и т.д. Между тем постоянная специальная работа, направленная на воспитание расслабленных, свободных движений всегда приводит к положительному результату. Следует знать и о том, что психическая напряжённость всегда сопровождается мышечной, но мышечная напряжённость может возникнуть и без психической.

Нервно–мышечная релаксация – психотерапевтическая методика, основанная на попеременном напряжении и расслаблении различных мышечных групп, до достижения состояния релаксации. При этом мышечное расслабление приводит к возникновению ощущений покоя, уменьшению

нервного напряжения или болевых ощущений.

В основе метода прогрессивной мышечной релаксации лежит использование системы упражнений, состоящих из чередования напряжения и расслабления различных мышц и мышечных групп: лица; шеи и рук; спины и живота; ног (бедра, голени, стопы).

Обязательным условием освоения методики является концентрация внимания на процессе напряжения, расслабления и особенно на ощущениях, возникающих при переходе мышцы от напряженного состояния к расслабленному. Методика основана на том, что попеременное напряжение и расслабление мышц позволяет сравнивать эти два состояния, и облегчает обучение релаксации. Кроме того, считается, что напряжение мышц перед попыткой их расслабления может давать дополнительный импульс, позволяющий добиться более глубокого расслабления.

## 2. Как освоить технику релаксации

Произвольное расслабление мышц (релаксация) основано на способности человека мысленно, при помощи образного представления отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга. Правильное общее расслабление мышц связано с ощущением отдыха и умиротворения. Десятиминутный отдых в этом положении, сочетаемый с правильным дыханием, восстанавливает силы и трудоспособность так же, как и сон. Общее расслабление мышц рекомендуется всем, но особенно необходимо людям с сильной и быстрой реакцией на внешние раздражители. Люди нервного склада склонны к преувеличению. Они быстро восстанавливают силы и довольно быстро устают. Люди с медленной и слабой реакцией, а также гипотоники (с пониженным кровяным давлением) должны после расслабления мышц обязательно сделать несколько упражнений.

Приступая к практической отработке упражнений на расслабление

мышц (релаксации), следует иметь в виду, что наиболее действенными, богатыми активирующими связями являются мышцы лица и правой руки (у правшей). Из этих соображений упражнения в расслаблении мышц лучше всего начинать с лица и правой руки, а затем добиваться полного расслабления остальных мышечных групп. А также техника «релаксирующих» тренировок требует предварительной выработки определенных психических и физических навыков, представляющих собой своеобразную азбуку релаксации, которая включает управление вниманием, оперирование чувственными образами, словесные внушения и управление ритмом дыхания. Рассмотрим каждый элемент в отдельности:

1. Управление вниманием. Внимание – одна из наиболее созидательных функций психики. Без способности человека длительно удерживать внимание на предмете собственной деятельности не может быть и речи о продуктивности его усилий. Поэтому выработке прочных навыков сознательного управления этой психической функцией должно быть уделено особое место. Известно, что внимание может быть пассивным и активным. В первом случае оно бывает непроизвольно привлечено к сильным или необычным внешним раздражителям или же к внутренним психическим явлениям (чувственным образам, мыслям, переживаниям). При активном внимании выбор внешнего или внутреннего объекта происходит в результате волевого усилия. Нередко для этого бывает необходимо преодолеть достаточно сильные проявления пассивного внимания.

Тренировка внимания начинают с концентрации его на реально монотонно движущихся внешних объектах. Удобнее всего использовать движущиеся стрелки часов (на первом этапе тренировки на движение секундной стрелки, на втором – минутной). Далее переходят к фиксации внимания на простейших (обязательно «неинтересных») предметах (карандаш, пуговица, собственный палец).

2. Оперирование чувственными образами. Выработку навыков произвольного сосредоточения внимания на чувственных образах начинают с

того, что реальные предметы, используемые в первом упражнении, заменяются воображаемыми. От простых чувственных образов переходят к более сложным, как, например представление тепла и тяжести, распространяющихся с отдельных участков (рук, ног) на все тело. Следует иметь в виду, что эти представления должны быть почерпнуты из реально пережитого жизненного опыта, а не из абстрактных построений, так как в последнем случае они будут лишены необходимой степени действенности. Это могут быть, например, зрительные образы (летний день с зелёной лесной лужайкой, берег моря с ритмичным шумом волн, голубое небо с парящей в небе чайкой), сочетающиеся с соответствующими физическими ощущениями (тепла, освежающего ветерка) и внутренними переживаниями (расслабленность, безмятежность, покой). Многочисленные вариации таких представлений обуславливаются индивидуальными особенностями человека, имеющимся запасом представлений и задачей тренировок.

3. Словесные внушения. Когда образные представления подкрепляются соответствующими словесными формулами, произносимыми мысленно, что ускоряет наступление желаемого физиологического эффекта.

Формулировки мысленных словесных внушений всегда строятся в виде утверждений, они должны быть предельно простыми и краткими (не больше двух слов). Мысленное произнесение слов осуществляется в медленном темпе в такт дыхательным движениям. При вдохе произносится одно слово, при выдохе – другое, если фраза самовнушения состоит из двух слов, и только на выдохе – если фраза состоит из одного слова.

4. Управление ритмом дыхания. 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. Освоив технику релаксации, мы можем, перейти к её методам.

### 3. Методы релаксации

Методы релаксации: метод подражания (имитации), метод смены напряжения и расслабления мышц, дыхание «по кругу», аутогенная тренировка или метод прогрессивной релаксации

Метод подражания: так называемая «поза кучера» – это не что иное, как полусонное состояние сидя. Эта поза напоминает позу кучера, сидящего на облучке (отсюда и ее название) или человека, который дремлет, сидя в вагоне.

Мы рекомендуем выполнять это упражнение в положении сидя на краю стула вблизи стола так, чтобы ноги были полусогнуты и раздвинуты в сторону на полшага, руки (с переплетенными пальцами) свисали между ногами (или опирались на край стола), туловище и голова наклонены вперед. Находясь в этой позе, следует закрыть глаза, дышать неглубоко диафрагмой (животом) и почувствовать расслабление мышц вдоль позвоночника. Эта поза способствует ощущению «невесомости» (легкости) тела. Если же при этом представить, что язык стал вялым, а шея «висит» без всякого напряжения, то появиться легкая дремота. Оставаясь в этой позе, при появлении посторонних мыслей начинайте следить за дыханием, – такое переключение внимания особенно полезно, если до выполнения упражнения вы были почему-либо не в духе. Оставаться в этой полудремотной позе следует, пока приятно, ибо продолжительность позы определяется общим состоянием и внутренним настроением. Закончить сеанс следует после словесного самовнушения. Каждую фразу повторять 3–6 раз: «Ощущение истомы улучшает деятельность нервных центров»; «Я отдохнул, я умиротворен».



Метод смены напряжения и расслабления мышц. Переход от напряжения мышц к их расслаблению не только закрепляет навыки полной релаксации, но одновременно способствует более быстрому восстановлению истраченной энергии. Смена напряжения и расслабления (особенно ритмичная) является гимнастикой вегетативных центров нервной системы. Этот метод представлен двумя упражнениями, которые в разных вариантах полезно использовать не только для релаксации, но и с лечебно-оздоровительной целью.

Упражнение №1: «тянуть канат». Выполняется стоя, ноги на ширине плеч. Образно представьте, что над вами, на высоте вытянутых рук, висит канат. Поднимаясь на носки – вдох, на выдохе вы как бы захватываете руками «канат» и тяните вниз с усилием, сгибая руки и немного приседая. Повторять эти движения 2–3 раза, ощущая при этом направление мышц. После трехкратного выполнения упражнения следует удобно присесть, расслабляя по мере возможности все мышцы тела.

Упражнение №2: «поза фараона» (название условное) примечательна тем, что позволяет «отключиться» от мыслей (в том числе и навязчивых) на мгновения, пока вы активно, быстро, сосредоточенно и внимательно делаете упражнение.

Выполняется таким образом: сесть на край стула, согнуть ноги в коленях, скрестив стопы так, чтобы было удобно опереться на пальцы ног (как при поднимании на носки). Руки разведены в стороны ладонями вверх, пальцы сжаты в кулак. После вдоха и задержки дыхания (на 2–3 сек.) необходимо одновременно и мгновенно сильно прижимать пальцы ног к полу, напрягать мышцы рук (сжимая пальцы в кулак). Удлиняя шею и отпуская подбородок (ощущается вытяжение позвоночника), нужно упорно и пристально смотреть вперед в одну точку. После выполнения позы следует полежать на кушетке 10-20 сек., расслабив все мышцы тела, или же принять такое положение, сидя на стуле. Если во время отдыха появляются посторонние мысли, начинайте активно следить за процессом дыхания.

Упражнение следует повторять 2–3 раза подряд.

Дыхание по «кругу». Упражнение начинается с удлиненного вдоха, который 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. Выполнять следует с закрытыми глазами, чтобы не было лишних раздражителей. Дышите с закрытым ртом через оба ноздри. Образно представьте, что вдох и выдох вы делаете как бы через точку между бровями. Затем подышите, мысленно произнося счет: на 1, 2, 3, 4 – вдох и на 1, 2, 3, 4 – выдох. При этом образно представьте, что вдох делаете по позвоночнику вверх, а выдох от бровей вниз до пупка.

А теперь вдохните (с закрытыми глазами) медленно и бесшумно как бы от большого пальца левой ноги вверх до бровей и выдохните как бы от бровей вниз по правой стороне тела до пальцев правой ноги. Так дышите 6–10 раз. Затем обратите внимание на выдох. Вы почувствуете, что во время выдоха дополнительно расслабляются мышцы рук, шеи, туловища и ног. После определенного навыка у вас во время выдоха появится приятное ощущение теплоты, которая как бы волной течет по рукам, а затем и по ногам. Отметим, что во время удлиненного выдоха необходимо мысленно произносить: «Теплеют руки, теплеют ноги». Это дыхательное упражнение способствует не только приобретению навыка произвольного общего расслабления мышц, но и снимают чрезмерное нервно-психическое напряжение.

Аутогенная тренировка или метод прогрессивной релаксации. Аутогенная («аутос» – сам, «генезис» – возникновение, происхождение) тренировка относится к активным психотерапевтическим методам воздействия на регуляцию произвольных функций организма. Под аутогенной тренировкой понимается овладение системой приемов, с помощью которых человек приучается в определенных пределах самостоятельно управлять психоэмоциональным состоянием и тем самым

обеспечивать лучшее качество и большую эффективность своих действий в напряженных жизненных ситуациях. При помощи аутогенной тренировки человек может совершенствовать практически все психические функции, в том числе волю, творческую фантазию, восприятия, память. Таким образом, человек активно воздействует на самого себя, способствует лучшему развитию своих психофизиологических возможностей. Возможность нормализации функций высшей нервной деятельности, вегетативных функций и эмоциональной сферы при помощи несложных приемов делает аутогенную тренировку довольно распространенным методом, имеющим большое число сторонников. Им с успехом пользуются спортсмены, космонавты и представители других самых различных профессий.

Применяя упражнения аутогенной тренировки, можно достигнуть значительного расслабления поперечнополосатой и гладкой мускулатуры и общего покоя. Аутотренинг, как правило, проводится с закрытыми глазами в одном из следующих поз:

1. В позе «кучера», при которой, сидя на стуле, следует наклонить туловище вперед, опустить на грудь голову, закрыть глаза, удобно поставить ноги на полную ступню, а руки положить на передние поверхности бедер и расслабить мышцы и связки. При этом весь груз тела без мышечного напряжения переносится на связочный аппарат позвоночника.

2. Полулежа в кресле с высоким подголовником и подлокотником.

3. Лежа на спине, подложить под голову невысокую подушку, руки слегка согнуть в локтевых суставах и расположить вдоль туловища ладонями вниз, ноги несколько развести и развернуть кнаружи.

Занимая исходное положение, следует принять максимально удобную позу, при этом должно исключаться любое, даже минимальное напряжение мышц. Исключаются также внешние раздражители, особенно на первых занятиях, такие, например, как шум, свет, застегнутый воротник, тесная одежда, затянутый брючный ремень и т.п.

Тренировка состоит из шести упражнений, которые составляют

комплекс аутотренинга низшей ступени. Важно выдерживать строгую последовательность усвоения упражнений, т.к. усвоение предыдущего является условием освоения последующего. Формулы самоприказы произносятся мысленно вслед за врачом или самостоятельно.

Цель первого упражнения («тяжесть») – достижение максимального расслабления поперечнополосатой мускулатуры путем внушения ощущений мышечной тяжести. Усвоением упражнения является генерализация ощущения тяжести – распространение его на все тело. Формула произношения: моя правая (левая) рука (нога) тяжела. Обе руки (ноги) тяжелые.

Задача второго упражнения («тепло») – добиться ощущения тепла в конечностях, что будет указывать на овладение регуляцией сосудистого тонуса с расширением кожных сосудов и повышением кожной температуры. Усвоением упражнения является генерализация ощущения тепла. Формула произношения: моя правая (левая) рука (нога) теплая. Обе руки (ноги) теп

Цель третьего упражнения («сердце») – регуляция ритма сердечных сокращений за счет вызывания эмоционально окрашенных представлений и повторения формул самовнушения. Усвоением упражнения является умение произвольно менять частоту пульса, как в сторону его урежения, так и в сторону учащения. Формула произношения: моё сердце бьется спокойно и сильно.

Цель четвертого упражнения («дыхание») – регуляция ритма дыхания и активный контроль за ним. Усвоением упражнения является способность нормализовать ритм дыхания с развитием состояния успокоения, например, после физической нагрузки. Формула произношения: мое дыхание совершенно спокойно. Мне дышится спокойно и свободно.

Цель пятого упражнения («живот») – достичь ощущения тепла в брюшной полости, под ложечкой, то есть у края грудины, в месте проекции солнечного сплетения. Усвоением упражнения является ощущение тепла в области солнечного сплетения с тенденцией к его генерализации. Формула

произношения: моё солнечное сплетение излучает тепло, живот прогрет глубинным теплом.

Цель шестого упражнения («лоб») – научиться вызывать ощущение прохлады в области лба и висков при повторении формулы самовнушения и вызывания представлений легкого прохладного ветерка или холодного компресса на лбу у человека, находящегося в теплой ванне. Формула произношения: мой лоб приятно прохладен.

Для лучшего овладения данными упражнениями целесообразно в утренние и вечерние часы проводить занятия, лежа, а в дневные – полулежа или сидя.

#### 4. Мышечная релаксация Ж. Джекобсона

Данную методику, по крайней мере, для начала, рекомендуется всем, кто испытывает трудности с расслаблением мышц. По мнению ее автора, насущными проблемами человека, живущего в цивилизованном мире, стали чрезмерная спешка, беспокойство и избыток поводов, на которые он вынужден реагировать. В этих условиях физические и психологические нагрузки приводят к перенапряжению. Оно имеет свойство быть протяженным во времени и накапливаться. Поскольку наша душа и тело – единое целое, то нервно-мышечное перенапряжение способствует повышенному психическому напряжению и раздражительности. Если человек, пребывая в таком состоянии, пытается расслабиться, он нередко достигает совершенно противоположного результата. Общее расслабление (особенно переживаемое в психическом плане) возможно лишь при релаксации всех скелетных мышц.

Тренаж следует проводить в положении лежа; желательно, чтобы в процессе занятий вас не беспокоили. Имеются в виду активные действия – супруги, детей, соседей и т.д., которые зашли что-то спросить и после этого сразу уйдут, продолжайте себе заниматься. Звуки, которые не несут

информации и представляют собой более или менее одноплановый звуковой фон (ход часов, шум холодильника, гул проезжающих мимо трамваев и т.п.), как правило, не причиняют беспокойства.).

«Лежачее место» для занятий должно быть достаточно широким, таким, чтобы можно было свободно положить руки рядом с телом. При наличии проблем с позвоночником подкладывать под голову, а в случае необходимости – и под поясницу, подушечку. Словом, располагаться таким образом, чтобы, лежа на спине с вытянутыми вдоль тела руками, чувствовать себя удобно. Ничто не должно давить на вас. Не должны неметь руки или ноги. Одежда – свободная, не стесняющая движений. Важна и температура: вам не должно быть ни жарко, ни холодно. В последнем случае следовало бы накрыться легким покрывалом.

Перед началом каждого упражнения необходимо расположиться поудобнее в позиции лежа на спине. Руки неподвижно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты. Лежите спокойно и медленно закрывайте глаза. Чем медленнее вы будете закрывать их, тем быстрее достигнете успокоения.

## 5. Релаксация мышц рук

Упражнение 1. Примерно пять минут спокойно лежите в исходной позиции. Затем согните левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально, удерживайте ее в таком положении несколько минут; предплечье остается неподвижным. Следите за ощущением напряженности в мышцах предплечья. Расслабьте руку, позволив кисти под собственной тяжестью опуститься на покрывало. Теперь ваша рука не может не быть расслабленной – после подобного напряжения мышц расслабленность является физиологической потребностью. В течение нескольких минут следите за ощущением расслабленности в кисти и предплечье. Повторите данное упражнение еще раз. Затем проведите полчаса в состоянии покоя.

Самое главное – научиться распознавать ощущения напряженности и расслабленности.

Упражнение 2. На следующий день повторите предыдущее упражнение. После второй релаксации руки согните ее в запястье в направлении от себя (то есть иначе, нежели прежде), пальцами вниз.

Упражнение 3. Сегодня вы отдыхаете. Занимайтесь только расслаблением, при этом следите за ощущениями в левой руке (она расслаблена или время от времени вы чувствуете в ней напряженность?).

Упражнение 4. К первому и второму упражнениям присовокупим опыт с флексором локтевого сустава. Левую руку согните в локте под углом 30 градусов, то есть приподнимите ее от покрывала. Повторите эту операцию трижды в течение примерно 2-х минут с последующими релаксациями на протяжении нескольких минут. Остаток часа расслабляйтесь.

Упражнение 5. Повторите все предшествующие упражнения. Затем будем тренировать трицепс. Вы добьетесь напряжения в этой мышце, если, положив под предплечье стопку книг, будете волевым усилием давить на них лежащей рукой. Трижды чередуйте напряжение и расслабление (для релаксации отведите руку от корпуса, за книги, используемые вами как вспомогательное средство). Остаток часа расслабляйтесь.

Упражнение 6. Час повторения. Займитесь известными вам четырьмя упражнениями для левой руки.

Упражнение 7. Данное упражнение покажет вам, насколько успешно вы овладели всеми предыдущими. Ваша задача – лежать спокойно, вытянув руки вдоль тела. Добиваться напряжения вы будете, не двигая левой рукой, исключительно концентрацией на ней своего внимания. Примерно полминуты сосредоточивайтесь на напряжении, затем переведите его в расслабление. Повторите это несколько раз. Остаток часа опять же расслабляйтесь.

В дальнейшем то же самое проделайте с правой рукой (то есть всего семь упражнений).





## Заключение

В данной работе из всего, сказанного следует вывод, что заниматься спортом необходимо, систематизировано, причём надо выбирать саму систему тренировок, для восстановления затраченной на упражнения энергии. Нагрузки разделяются на несколько типов. В основном деление идёт по количеству затраченной энергии на совершение упражнения и по интенсивности нагрузки. В различных соревнованиях, на разных дистанциях стоит применять разные мощности нагрузок для достижения высоких спортивных результатов.

Необходимо также учитывать и такой метод тренировок как мышечная релаксация, который является сильнейшим инструментом в движении к поставленным целям.

Были представлены самые подробные и действенные методы релаксации, а также сама техника расслабления, которая позволяет правильно освоить способы воздействия на психические возможности человека и тем самым позволяет простыми способами получить расслабление, как мышечное, так и психическое.

Хотелось бы, чтобы эти методы релаксации были востребованы и воздействованы многими, так как сейчас большинство людей 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 подростки часами просиживают в компьютерных салонах и т.д. Во всех этих случаях все эти люди пытаются получить удовольствие от сделанного, а значит, и расслабиться, но, как правило, это приводит к зависимости.

## Список литературы

Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. "Энциклопедия физической подготовки", 2003

Нестеровский Е.Б., «Что такое аутотренинг» – М.: Знание, 2008.

Ридерз Дайджест "Все о здоровом образе жизни", 2007.

Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №2. - с. 7-9

Физическое воспитание: Учебник для студентов Вузов. М. : Высшая школа, 2007.

Физическое воспитание. Авторы: Пономарёв Н.И. , А.В. Коробков, 2006.

Улькин В.Н. Физическая подготовка. – Минск, 2005.