**Лабораторное занятие №5**

**Методика проведения нервно-мышечной релаксации**

**Цель занятия**: ознакомиться с методикой нервно-мышечной релаксации в спорте

Термин нервно-мышечная релаксация был введен в психологию в 1922 г. Э. Джекобсоном. Так, наблюдая за людьми, он заметил, что когда человек испытывал негативные чувства его мышцы были напряжены, а позитивные чувства оказывали совсем противоположное влияние. Поэтому у американского психофизиолога появилась идея прибегнуть к мышечному расслаблению (релаксации).

Нервно-мышечная релаксация представляет собой процесс выполнения индивидом ряда упражнений, которые снижают нервную активность и сократительное напряжение скелетной мускулатуры. Человеку даются определенные инструкции, по которым он сокращает мышцы собственного тела. Основополагающим принципом нервно-мышечной релаксации является то, что сбалансированная смена напряжений и расслаблений мышц ведет к снятию напряжения и восстановлению психофизических сил. Этот принцип основан на процессе природной саморегуляции, так в обычных условиях влияние негативных факторов человека подвергается воздействию саморегулирующей системы, которая направлена на создание равновесия в организме. Однако её пределы не бесконечны,  и со временем количество стрессовых воздействий постоянно растет, поэтому ей на помощь должна прийти релаксация. Результатами постоянного применения нервно-мышечной релаксации являются снятие нервного напряжения, повышения тонуса всего организма, улучшение психического состояния человека, а также проявление способности регулировать собственный организм в любое время.

**Методика выполнения работы:**

Для проведения релаксации на начальном этапе обучения необходимо принять исходное положение лежа на спине. С появлением опыта можно использовать данную методику в любом удобном положении. Глаза в это время должны быть закрыты, дыхание необходимо осуществлять через нос. Желательно при проведении релаксации находиться в одиночестве и не подвергаться воздействию окружающих звуков (телевизор, радио и т.д.) Это правило не применимо только в том случае, когда используют релаксационную музыку.

Лежать необходимо спокойно, примерно, в течение 2 минут с закрытыми глазами. Затем попытаться представить помещение, в котором находится человек и мысленно обойти его вдоль стен. Затем попробовать почувствовать свое тело, начиная с пяток и заканчивая головой, затем в обратную сторону. Обращать внимание на дыхание. Дышать необходимо спокойно и через нос. Почувствовать температуру вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Постараться не думать ни о чем. Сделать глубокий вдох и на мгновение задержать дыхание, вместе с этим резко напрячь мышцы на несколько секунд, чувствуя напряжение во всем теле. Выдыхая, расслабить мышцы и повторить это упражнение 3 раза.

Затем попытаться расслабиться и сосредоточиться на ощущении тяжести собственного тела. Попробовать насладиться этим приятным ощущением.

Далее необходимо выполнить упражнения для отдельных частей тела. Начинать с ног. Напрячь сразу все мышцы ног – от пяток до бедер. Зафиксировать напряженное состояние в течение нескольких секунд, постараться прочувствовать его, затем расслабить мышцы и ощутить, что ноги стали мягкими и вялыми. Повторить данное действие 3 раза. Затем попробовать в течение нескольких минут, расслабившись и ощущая тяжесть своих ног, пролежать в таком состоянии.

Если человек будет слышать какие-либо звуки – не стоит их осознавать и переключать на них свое внимание. Необходимо постараться тоже делать и с мыслями: они возникают но не нужно их осознавать, а только регистрировать.

Далее необходимо напрячь ягодичные мышцы, сжимая их, стараться почувствовать напряжение и расслабление – так повторить 3 раза. После постараться лежать спокойно в течение нескольких минут. Напряжение брюшного пресса необходимо фиксировать несколько мгновений, после чего быстро расслабиться и повторить упражнение 3 раза. Постараться насладиться приятным ощущением расслабленного живота.

Растягивание мышц грудной клетки происходит следующим образом: сделать глубокий вдох и задержать дыхание, тем самым напрягая мышцы грудной клетки, затем сделать резкий выдох и расслабить грудную клетку. Повторить 3 раза, после чего несколько минут наслаждаться ощущением расслабленных мышц.

Слегка приподнять обе руки, развести пальцы как можно шире, зафиксировать их в таком положении на несколько секунд, затем расслабиться, опустить руки и повторить упражнение 3 раза.

Напрячь мышцы обеих рук, при этом предплечья должны касаться поверхности, на которой лежит человек. Прочувствовав напряжение, расслабить руки и повторить 3 раза.

Далее поднять плечи, стараясь коснуться ими ушей. Зафиксировав такое положение на несколько секунд, постараться почувствовать напряжение плеч. Затем нужно расслабиться и повторить упражнение 3 раза. Насладиться приятным чувством расслабления в течение нескольких минут.

Упражнения для мышц лица начинаются с губ. Так, необходимо сжать губы и зафиксировать в таком положении на несколько секунд, затем расслабить губы и увлажнить их языком. Упражнение следует повторить 3 раза. Теперь наморщить лоб или нахмуриться примерно на 30 секунд, а затем расслабить мышцы лба. Повторить 3 раза.

В заключение необходимо мысленно пробежаться по всем мышцам тела и определить есть ли где-нибудь мышечное напряжение. Если оно все- таки осталось, то необходимо снять его, повторив упражнения для данных групп мышц.

Для завершения нервно-мышечной релаксации необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание, на несколько секунд напрячь все мышцы тела и при выдохе расслабить их. После этого необходимо некоторое время лежать на спине, не вставая и чувствуя, как по телу растекается тепло и спокойствие. Дыхание должно быть ровным и ритмичным.

Теперь, когда все мышцы расслаблены, необходимо ощутить, как тело наполняют новые силы, вера в себя и собственные возможности. Для того чтобы выйти из состояния релаксации необходимо открыть глаза и несколько раз их зажмурить, очень медленно и без рывков сесть, затем также медленно встать, стараясь как можно дольше сохранять приятное расслабление.

Стоит отметить, что наилучшее состояние мышечного расслабления достигается посредством постоянных тренировок. Чем чаще будет использоваться данная техника – тем качественнее и быстрее наступает расслабление.

Вопросы для самоконтроля:

1. Понятие нервно-мышечная релаксация
2. Раскрыть методику выполнения нервно-мышечной релаксации у спортсменов.
3. В каких случаях может использоваться нервно-мышечная релаксация в спорте?