

Список литературы

1. Казакова П. Н. Футбол. Учебник для институтов. 2013.
2. Смирнов А. Футбольная энциклопедия. 2012.
3. <http://www.redwhite.ru/football/rules/>
4. http://www.vedomosti.ru/library/articles/2012/05/11/leo_messi_davat_intervyu_slozhnee_chem_trenirovatsya

НЕОБХОДИМОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКА РАССЛАБЛЕНИЯ

Л. Р. Бабаян, Ф. Ю. Ли

Астраханский государственный архитектурно-строительный университет, г. Астрахань(Россия)

Практически каждый человек в сегодняшнем беспокойном мире находится в постоянном напряжении, и у него возникает острая необходимость в расслаблении. Владение навыков расслабления актуально для специалистов практически всех профессий. Цель исследования – посредством подбора средств и методов физической культуры оказать содействие в совершенствовании навыков расслабления. Задачи исследования – экспериментальным путем определить средства и методы совершенствования навыка расслабления. В исследовании приняли участие студенты двух групп АГАСУ 1 курса, юноши в количестве двенадцати и четырнадцати человек. Использовались методы литературного обзора, педагогического наблюдения, педагогического эксперимента. Испытуемые совершенствовали навыки расслабления в самостоятельных занятиях упражнениями, подобранными для них опытным путем.

Расслабление – не простое дело, и оно требует определенных затрат времени, навыков, терпения и проявления характера. Расслабление имеет физическую, умственную и эмоциональную составляющую. Необходимо знать: от «напряжения» мыслей и эмоций напрягается и тело. Так же и обратно: напряженное тело провоцирует напряженные мысли и эмоции [1]. Если мышцы расслаблены, то ваша деятельность будет более продуктивна.

В состоянии «сражайся или убегай» отдел нервной системы привлекает тело для процесса в ненадежном состоянии. А за расслабление тела отвечает парасимпатическая нервная система. Для того, чтобы включить расслабление вместо «сражайся или убегай» необходимы определенные навыки и упражнения на расслабление [1].

Наиболее эффективные и экспериментально обоснованные упражнения для совершенствования навыка расслабления приводим ниже [2].

1. Распрямите тело, не отрывая ступни от пола. Представьте, что вас вверх тянет ниточка, Тело в этом положении расслабленно и свободно. Заполните телом пространство. 2. Если вы замечаете, что напрягаетесь слишком

сильно сходите, либо к массажисту, либо в баню, надо тело размять и распарить. Нужно с внешней помощью расслабить тело, почувствовав расслабление тела. И потом по этому ощущению вы будете сверять свои состояния. Расслабьте лицо, руки, ноги. Если почувствуете напряжение в солнечном сплетении, примените «собачье дыхание» или «полный выдох».

Особое внимание следует уделять расслаблению мышц лица. Несмотря на свою сравнительно небольшую массу, они посылают в головной мозг гораздо больше импульсов, чем, например, мышцы туловища. Вот почему нервное возбуждение мозга особенно четко прослеживается в мимике. Научившись расслаблять мышцы лица, можно добиться значительного успокоения нервной системы.

Рекомендуем несколько упражнений для совершенствования навыков расслабления:

Упражнение «Сосулька». Цель: регулирование положения напряжения и расслабления мышц. Встать, закрыв глаза, поднять руки вверх. Помыслите, что вы сосулька или мороженное. Все мышцы тела напряжены. Зафиксировать ощущения, застыть так на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием тепла вы начинаете постепенно таять. Расслабьте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните впечатления в расслабленном состоянии. Выполняйте упражнения до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Упражнение «Муха». Сядьте правильно: руки положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Вообразите, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится на части вашего лица. Задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон». Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Вообразите, что у вас в правой руке лежит лимон. Сжимаем его, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок, расслабьтесь. Запомните впечатления, представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои впечатления. Затем выполните упражнения одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Перейдем к дыхательным упражнениям на расслабление. Начиная выполнять упражнение, очень важно не напрягаться.

Упражнения, которые помогут расслабить мышцы. Ваши плечи должны быть расслаблены, но спина не должна при этом горбиться. Избавьтесь от напряжения в теле. Начните с медленного вдоха и выдоха. Ваши лицевые мышцы тоже должны быть расслаблены. Чтобы прочувствовать, как работает ваша диафрагма, резко и с силой выдохните воздух, и вы сразу делаете вдох. Это поможет вам почувствовать работу вашей диафрагмы. Правильная работа вашей диафрагмы – это основа правильного дыхания.

Выполняя новые дыхательные упражнения люди, обычно неконтролируемо стискивают челюсти. Постарайтесь избежать этого, не напрягайте мышцы лица.

Следующие упражнения не только совершенствуют умение расслаблять мышцы, но и способствуют укреплению мышц дыхательного аппарата [2].

1. «Свечка». Сядьте у зажженной свечи, где-то на расстоянии 20 сантиметров от пламени до вашего лица. Зафиксируйте в одном положении ваши плечи и грудную клетку. Замрите. Теперь выдыхайте в сторону пламени. Выдыхать надо плавно на пламя, чтобы его не задуть. Нужно выяснить, как долго, не задувая свечу, вы можете заставлять пламя колебаться.

2. «Руки и колени». Сначала вам нужно встать на четвереньки, упершись локтями и коленями в пол. Теперь неторопливо вдохните несколько раз. Постарайтесь дотянуться животом пола при вдохе. Двигаться грудной клеткой не надо, вы дышите животом. Вдох позволяет расширить спину за счет работы диафрагмы. Это упражнение одно из лучших упражнений для совершенствования дыхания и распределения.

3. «Воздушный шар». Встать, закрыть глаза, руки подняты вверх, набрав воздух. Вообразите, будто вы – шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем вообразите, что в нем есть небольшое отверстие. Постепенно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в расслабленном состоянии.

Научно-обоснованным видом спорта для совершенствования навыка расслабления является плавание, которое также укрепляет функцию дыхания и является великолепным средством воспитания выносливости и укрепления здоровья.

Предварительный педагогический эксперимент со студентами АГАСУ показал, что применение рекомендованных нами средств и методов совершенствования навыков расслабления также способствует укреплению здоровья. Закончить публикацию хотелось бы словами академика, врача Н. М. Амосова: «Умение расслабляться – наука, но к ней нужен еще и характер» [3].

Список литературы

1. <http://medinva.ru/uprazhneniya-dlya-nachinayushhix-vokalistov>
2. http://www.psychologos.ru/articles/view/uprazhnenie__kav_zn_rasslablenie_kav_zn
3. <http://www.svetgeorg.com/stati/samoraz/109-9-principov-psihologii-zdorovya-ot-n-m-amosova-.html>