

УДК 378.147:[37.091.12.011.3-051:796]

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-203-210

Очкалов Олександр Федорович,

старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Старобільськ, Україна.

aochkalov@mail.ua

<https://orcid.org/0000-0001-7336-7573>

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ РЕЛАКСАЦІЇ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сьогодні Україна переживає процес реформування освіти. У зв'язку з цим одним з пріоритетних завдань реформи системи освіти має стати збереження і зміцнення здоров'я студентів. З одного боку це система знань про збереження та зміцнення здоров'я, формування особистісних установок на здоровий спосіб життя, з іншого боку студенти повинні володіти практичними вміннями оздоровчих технологій. До таких оздоровчих технологій відноситься релаксація, що дозволить студентам вільніше переносити психоемоційні труднощі, легше долати стресові ситуації які зустрічаються на життєвому шляху.

Аналіз останніх досліджень і публікацій переконує нас у тому, що проблемі релаксації приділяється велика увага дослідниками, які працюють в галузі фізіології, психології, теорії і методики фізичного виховання. Так Г. Бенсоном, 2004; була розглянута проблема зменшення шкідливого наслідку стресу шляхом застосування релаксації. К. Дінейкіним, 1988; С. Кукальовим, 2004 описані методи і прийоми психофізичного тренування, що дозволяють різко підвищити ефективність фізкультурно-оздоровчих занять за рахунок включення релаксації. Однак названа проблема потребує подальшого вдосконалення.

Формування цілей статті є ознайомлення з методикою релаксації та визначенням прийомів таких як: метод імітації; метод зручного положення лежачи; метод напруження і розслаблення м'язів; дихання «по колу»; словесний метод, що допомагають засвоїти цю методику.

Важливою умовою в оволодінні методами психофізичного тренування є вміння регулювати процес дихання, м'язовий стан і стан психіки. Під дією релаксації (розслаблення м'язів) знижується потік імпульсації від м'язів, зв'язок і суглобів у центральну нервову систему. У результаті перехід від напруження м'язів до релаксації і знову до напруження сприятиме своєрідній гімнастиці нервових центрів. Довільне розслаблення м'язів (релаксація) ґрунтується на здатності людини подумки за допомогою образного уявлення відключати м'язи

від імпульсів, які йдуть від рухових центрів головного мозку (Кукалев, 2004).

Правильне загальне розслаблення м'язів пов'язане з відчуттям відпочинку й умиротворення. Десять хвилин відпочинку у цьому положенні, якщо він і поєднується з правильним диханням, відновлює сили і працездатність так само, як і сон (Динейка, 1998).

Загальне розслаблення м'язів рекомендується всім. Засвоюючи розслаблення м'язів, слід у побуті уникати звичних мимовільних рухів – посмикування плечима, зморщування лоба, сильна жестикуляція. Уникаючи мимовільних рухів, ми економимо нервову енергію. Вираз обличчя, незалежно від ситуації, завжди повинен бути невимушеним, привітним. Запам'ятайте правило: у момент розслаблення м'язів ні про що не думати. Цьому допомагає уявлення відчуття холоду в ділянці лоба, а також дихання у поєднанні із самонавіюванням: вдих – «я відгоню думки точно так само», видих – «я гашу світло, якщо воно мені заважає». Коли будуть засвоєні навички загального розслаблення м'язів тіла, то слід навчитися викликати по пам'яті відчуття потепління рук і ніг (обох поперемінно). Ця вправа дає змогу свідомо регулювати приплив і відплив крові. Найвищим ступенем розслаблення (пасивного стану м'язів) є притуплення чутливості (Тетерников, 1992).

Свідоме управління диханням і м'язовим тонусом веде до засвоєння нейромоторної регуляції. Ось чому треба засвоїти ці вправи окремо і в поєднанні з правильним диханням. У своїй методиці ми використаємо кілька прийомів, які допомагають засвоїти техніку релаксації.

Ось ці прийоми: 1) метод імітації; 2) метод зручного положення лежачи; 3) метод напруження і розслаблення м'язів; 4) дихання «по колу»; 5) словесний метод.

Ці прийоми можна застосовувати окремо або у поєднанні, у залежності від індивідуальних особливостей, які сприяють швидшому засвоєнню техніки релаксації м'язів. Вправу на розслаблення, особливо корисно проводити для тих м'язів, які в робочій позі перебувають у постійному напруженні. В цих м'язах звичайно є відчуття ломоти і болю (Уэйнберг, 2001).

Ми рекомендуємо виконувати вправу у положенні сидячи на краю стільця поблизу столу так, щоб ноги були напівзігнуті і розведені в боки на півкроку, руки (з переплетеними пальцями) опущені між ногами (або спиралися на край стола), тулуб і голова нахилені (ніби звисають донизу). Перебуваючи у цій позі, слід заплющити очі, дихати неглибоко діафрагмою (животом) і відчути розслаблення м'язів вздовж хребта. Ця поза сприяє відчуттю умовної невагомості (легкості) тіла. Якщо ж при цьому уявити, що язик став в'ялим, а шия «висить» без будь-якого напруження, то з'явиться стан легкої дрімоти. Залишаючись у цій позі, коли з'являться думки, починайте стежити за диханням – таке переключення уваги особливо корисне, якщо до виконання вправи ми

були чомусь не в настрої. Залишатися у цій напівдрімотній позі слід поки приємно, бо тривалість пози визначається загальним станом і внутрішнім настроєм. Закінчити сеанс слід після словесного самонавіювання. Кожну фразу повторяти 3–6 разів:

«Відчуття спокою поліпшує діяльність нервових центрів».

«Я відпочив, я умиротворений».

Щоб відчувати зміни напруження м'язів у поєднанні з їх розслабленням слід виконувати наступні вправи:

1. Сидячи на краю стільця, трохи підняти напівзігнуту ногу і пальцями відчувати «в'ялий» стан м'язів ноги. Або: сидячи, стопами натиснути на підлогу і відчувати досить сильне напруження м'язів ніг. Потім трохи підняти напівзігнуту ногу відчувати промацуванням, розслаблення м'язів ніг.

2. Сидячи на краю стільця із зігнутими ногами (відстань між стопами півкроку), образно уявити, що м'язи ніг розслаблені. Потім руками підштовхнути коліна всередину. Якщо коліна вільно і легко відскакують у боки, то це означає, що ви навчилися свідомо розслабляти м'язи ніг. Зміну напруження і розслаблення м'язів слід, проводити ритмічно (у зручному ритмі) і дихати діафрагмою животом.

Зміна напруження і розслаблення м'язів. Ця вправа є цінним допоміжним методом до вище описаних, бо перехід від напруження м'язів до розслаблення їх не тільки зміцнює навички повної релаксації, а й одночасно сприяє швидшому відновленню витраченої енергії. Зміна напруження і розслаблення (особливо ритмічна) є гімнастикою вегетативних центрів нервової системи (Бенсон, 2004).

Наступна вправа – дихання «по колу». Подовжений вдих йде ніби лівим боком тіла (від великого пальця лівої ноги вгору ніби по кістках ноги і до голови), а тривалий видих – правим боком тіла, починаючи з голови, вниз по правій нозі до великого пальця правої ноги.

У таких випадках перш ніж починати дихання «по колу», слід кілька разів виконати такі завдання (протягом 2–3 хв.): зручно сидячи біля столу, прощупати пульс і запам'ятати його ритм. Потім спробувати дихати так: вдих на 4 удари пульсу, видих також на 4 удари, після видиху не дихати, поки приємно. Ця підготовча вправа, якщо вона засвоюється поступово і без напруження, узгоджує процеси дихання і роботи серця.

Як виконувати дихання «по колу»? Заплющить очі, щоб не було зайвих подразників. Дихайте із закритим ротом через обидві ніздрі. Образно уявіть, що вдих і видих виконуєте ніби через точку між бровами. Потім подихайте, подумки вимовляючи рахунок, на 1, і 2, 3, 4 – вдих і на 1, 2, 3, 4 – видих. При цьому образно уявіть, що вдих виконуєте по хребту вгору, а видих – від брів униз до пупка.

А тепер вдихніть (із заплющеними очима) повільно і безшумно, ніби від великого пальця лівої ноги вгору до брів, і видихніть, ніби від брів вниз правим боком тіла до пальців правої ноги. Так дихайте

6–8–10 разів. Потім зверніть увагу на видих. Ви відчуєте, що під час видиху додатково розслабляються м'язи рук, – шиї, тулуба і ніг. Після певного навик у вас під час видиху з'явиться приємне відчуття тепла, яке ніби хвилиною тече по руках, а потім і по ногах. Зазначимо, що під час подовженого видиху необхідно подумки вимовляти: «Тепліють руки, тепліють ноги».

Ці вправи не тільки сприяють набуванню навичок довільного загального розслаблення м'язів, а й знімають надмірне нервово-психічне напруження (Ячнюк, 2011).

Наступна вправа – словесний метод. Для розслаблення м'язів тіла по частинах ми пропонуємо такі вправи, які зручно виконувати перед сном. Лягти зручно на спину. Руки покласти вздовж тіла або за голову. Заплющити очі. Образно уявити, що м'язи тіла розслабляються по частинах, починаючи з стоп. Поетапно розслабляючи м'язи стопи, гомілки, стегна, таза, тулуба, шиї, обличчя, необхідно розслаблення кожної частини тіла супроводжувати подумки фразою: «Розслабляються стопи, коліна»... і т. д. Після розслаблення по частинах треба подумки образно спробувати розслабити м'язи всього тіла. Потім слід звернути увагу на розслаблення язика, голосових зв'язок, щелепи (нижня щелепа ніби відвалюється).

Таке розслаблення м'язів є першою фазою. Тривалість її приблизно 5 хв. Дихати треба спокійно, не контролюючи дихання. Коли буде досягнуто відчуття розслаблення м'язів усього тіла, необхідно уявити, що вас подолала втома і тіло стає дедалі легшим. Це відчуття слід підкріпити фразою: «Всі м'язи розслабилися». У другій фазі загального розслаблення м'язів тіла уже треба стежити за диханням. Під час кожного видиху слід образно уявити, що тіло стає дедалі легшим. Тривалість другої фази 5 хв. Як було зазначено вище, вибір методу засвоєння техніки релаксації (або поєднання кількох методів) залежить від темпераменту, від типу вищої нервової діяльності і від нервово-психічного стану (Ахмедов, 2005).

У результаті проведення досліджень було встановлено, що глибоке розслаблення м'язової системи надає людині почуття самовладання і спокою, забезпечує швидке відновлення сили і для цього необхідно навчитись відчувати стан своєї м'язової системи і керувати нею за допомогою кілька прийомів, які допомагають засвоїти техніку релаксації:

- 1) метод імітації;
- 2) метод зручного положення лежачи;
- 3) метод напруження і розслаблення м'язів;
- 4) дихання «по колу»;
- 5) словесний метод.

У подальшому плануємо розробити методичні рекомендації для майбутніх учителів фізичної культури з оздоровчої гімнастики.

Список використаної літератури

1. **Ахмедов Т. И.** *Медитация: путь к себе.* Харьков: Торсинг, 2005. 254 с.
2. **Бенсон Г. И.** *Чудо релаксации.* М.: Астрель, 2004. 125 с.
3. **Динейка К. В.** *Движение, дыхание, психофизическая тренировка.* К.: Здоровье, 1988. 167 с.
4. **Кукалев С. В.** *Опыты йоги.* СПб.: Питер, 2004. 448 с.
5. **Практичні матеріали до комплексної програми з фізичного виховання у 1 – 4 класах** (студентам – практикантам, вчителям початкових класів, вчителям фізичної культури): Методичні рекомендації. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 120 с.
6. **Тетерников Л. И.** *Рациональная йога.* М.: Знание, 1992. 160 с.
7. **Уэйнберг Р.С.** *Основы психологии спорта и физической культуры.* К.: Олимпийская литература, 2001. 335 с.
8. **Ячнюк Ю. Б., Мосейчук Ю. Ю., Ячнюк І. О.** [та ін.]. *Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті:* навч. посібник Чернівці : ЧНУ, 2011. 387 с

References

1. **Ahmedov, T. I.** (2005). *Meditaciya: put' k sebe* [Meditation: the path to yourself]. Har'kov: Torsing [in Ukrainian].
2. **Benson, G. I.** (2004). *Chudo relaksacii* [Miracle of relaxation]. M.: Astrel' [in Russian].
3. **Dinejka K. V.** (1998). *Dvizhenie, dyhanie, psihofizicheskaia trenirovka* [Movement, breathing, psychophysical training]. K.: Zdorov'e [in Ukrainian].
4. **Kukalev S. V.** (2004). *Opyty jogi* [Yoga experiences]. SPb.: Piter [in Russian].
5. **Praktychni materialy do kompleksnoi prohramy z fizychnoho vykhovannia u 1 – 4 klasakh** (studentam – praktykantam, vchyteliu pochatkovykh klasiv, vchyteliu fizychnoi kultury): metodychni rekomendatsii [Practical materials for a comprehensive program of physical education in grades 1-4 (for students - practitioners, primary school teachers, physical education teachers)]. (2007). Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian].
6. **Teternikov L. I.** (1992). *Racional'naya joga* [Rational Yoga]. M.: Znanie [in Russian].
7. **Uejnberg R. S.** (2001). *Osnovy psihologii sporta i fizicheskoi kul'tury* [Fundamentals of the psychology of sports and physical culture]. K.: Olimpijskaja literatura [in Ukrainian].
8. **Yachniuk, Yu. B., Moseichuk Yu. Yu., Yachniuk I. O.** [ta in.] (2011). *Vidnovliuvalni zasoby u fizychnii kulturi i sporti: navch. posibnyk* [Restorative means in physical culture and sports: teaching manual]. Chernivtsi: ChNU [in Ukrainian].

Очкалов О. Ф. Застосування методики проведення релаксації у процесі підготовки вчителів фізичного виховання

У статті описується методика проведення релаксації. Уміння розслабитися може запобігти або компенсувати ту шкоду для організму, який наносять йому нервові потрясіння. Важливою умовою в оволодінні методами психофізичного тренування є вміння регулювати процес дихання, м'язовий стан і стан психіки. Під дією релаксації знижується потік імпульсації від м'язів, зв'язок і суглобів у центральну нервову

систему. У результаті перехід від напруження м'язів до релаксації і знову до напруження сприятиме своєрідній гімнастиці нервових центрів. Довільне розслаблення м'язів (релаксація) ґрунтується на здатності людини подумки за допомогою образного уявлення відключати м'язи від імпульсів, які йдуть від рухових центрів головного мозку.

Загальне розслаблення м'язів рекомендується всім. Засвоюючи розслаблення м'язів, слід у побуті уникати звичних мимовільних рухів – посмикування плечима, зморщування лоба, сильна жестикуляція. Уникаючи мимовільних рухів, ми економимо нервову енергію. Вираз обличчя, незалежно від ситуації, завжди повинен бути невимушеним, привітним. Коли будуть засвоєні навички загального розслаблення м'язів тіла, то слід навчитися викликати по пам'яті відчуття потепління рук і ніг.

Свідоме управління диханням і м'язовим тонусом веде до засвоєння нейромоторної регуляції. Ось чому треба засвоїти ці вправи окремо і в поєднанні з правильним диханням. У своїй методиці ми використаємо кілька прийомів, які допомагають засвоїти техніку релаксації. Ось ці прийоми: метод імітації; метод зручного положення лежачи; метод напруження і розслаблення м'язів; дихання «по колу»; словесний метод. Ці прийоми можна застосовувати окремо або у поєднанні, у залежності від індивідуальних особливостей, які сприяють швидшому засвоєнню техніки релаксації м'язів. Вправу на розслаблення, особливо корисно проводити для тих м'язів, які в робочій позі перебувають у постійному напруженні.

У результаті проведення досліджень було встановлено, що глибоке розслаблення м'язової системи надає людині почуття самовладання і спокою, забезпечує швидке відновлення сили і для цього необхідно навчитись відчувати стан своєї м'язової системи і керувати нею за допомогою кілька прийомів, які допомагають засвоїти техніку релаксації.

Ключові слова: релаксація, дихання, саморегуляція, самонавіювання, стрес.

Очкалов А. Ф. Применение методики проведения релаксации в процессе подготовки учителей физического воспитания

В статье описывается методика проведения релаксации. Умение расслабиться может предотвратить или компенсировать тот вред для организма, который наносят ему нервные потрясения.

Важным условием в овладении методами психофизической тренировки является умение регулировать процесс дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Под действием релаксации снижается поток импульсации от мышц, связок и суставов в центральную нервную систему. В результате переход от напряжения мышц к релаксации и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров. Произвольное расслабление мышц основывается на способности человека мысленно с помощью образного представления

отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга.

Общее расслабление мышц рекомендуется всем. Усваивая расслабления мышц, следует в быту избегать привычных произвольных движений – подергивания плечами, сморщивание лба, сильная жестикуляция. Выражение лица, независимо от ситуации, всегда должно быть непринужденным, приветливым. Когда будут усвоены навыки общего расслабления мышц тела, то следует научиться вызывать по памяти ощущение потепления рук и ног.

Сознательное управление дыханием и мышечным тонусом ведет к усвоению нейромоторной регуляции. Вот почему надо усвоить эти упражнения отдельно и в сочетании с правильным дыханием. В своей методике мы используем несколько приемов, которые помогают освоить технику релаксации. Вот эти приемы: метод имитации; метод удобного положения лежа; метод напряжения и расслабления мышц; дыхание «по кругу»; словесный метод. Эти приемы можно применять отдельно или в сочетании, в зависимости от индивидуальных особенностей, которые способствуют более быстрому усвоению техники релаксации мышц. Упражнение на расслабление, особенно полезно проводить для тех мышц, которые в рабочей позе находятся в постоянном напряжении.

В результате проведения исследований было установлено, что глубокое расслабление мышечной системы придает человеку чувство самообладания и спокойствия, обеспечивает быстрое восстановление силы и для этого необходимо научиться чувствовать состояние своей мышечной системы и управлять ею с помощью нескольких приемов, которые помогают освоить технику релаксации.

Ключевые слова: релаксация, дыхание, саморегуляция, самовнушение, стресс.

Ochkalov A. Application of Relaxation Techniques in the Process of Training Physical Education Teachers

The article describes the method of relaxation. The ability to relax can prevent or compensate for the damage to the body that causes it to feel nervous. An important condition for mastering the methods of psychophysical training is the ability to regulate the process of respiration, the muscular state and the state of the psyche. Under the influence of relaxation, the flow of impulses from muscles, connective tissue and joints in the central nervous system decreases. As a result, the transition from muscle tension to relaxation and again to stress will contribute to the peculiar gymnastics of nerve centers. An arbitrary relaxation of the muscles (relaxation) is based on the ability of a person mentally with a figurative idea to disconnect the muscles from pulses coming from the motor centers of the brain.

General relaxation of muscles is recommended to everyone. Assimilating muscle relaxation, it is necessary to avoid the usual spontaneous

movements in everyday life - twitching shoulders, wrinkling forehead, strong gestures. Avoiding spontaneous movements, we save nervous energy. Face expression, regardless of the situation, should always be relaxed, friendly. When the skills of general relaxation of the muscles of the body will be learned, you should learn to call on memory the feeling of warming your arms and legs.

Conscious control of breathing and muscle tone leads to the assimilation of neuromotor regulation. That is why you need to master these exercises separately and in combination with proper breathing. In our method, we use several techniques that help you master the technique of relaxation. Here are the tricks: the method of simulation; method of comfortable position lying; method of tension and relaxation of muscles; breathing “in a circle”; verbal method. These techniques can be used alone or in combination, depending on individual characteristics, which facilitate the rapid assimilation of muscle relaxation techniques. Exercise for relaxation is especially useful for those muscles that are in constant stress in the working position.

As a result of the research it was found that deep relaxation of the muscular system gives the person a sense of self-control and rest, provides a quick recovery of strength, and for this purpose it is necessary to learn to feel the state of his muscular system and to manage it with the help of several techniques that help assimilate the technique of relaxation .

Key words: relaxation, breathing, self-regulation, self-hypnosis, stress.

Стаття надійшла до редакції 18.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., доц. Бабич В. І.