

## **ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ (НА НАПРЯЖЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ)**

Для овладения навыками расслабления и их совершенствования может быть рекомендован ряд упражнений для отдельных групп мышц.

Особенностью данных упражнений является то, что внимание активно направлено на фазы напряжения и расслабления. Это достигается с помощью мысленного «проговаривания» («внутренней речи»), сопровождающего соответствующие фазы упражнений.

В результате многократных повторений этих упражнений формируются и закрепляются соответствующие условно-рефлекторные связи и вместе с тем облегчается и становится все более четким произвольное управление состоянием как отдельных групп мышц, так и всего тела.

Приведенные упражнения могут использоваться самостоятельно для совершенствования навыка расслабления, а также в ходе овладения комплексной методикой саморегуляции.

### ***Упражнения для мышц рук***

1. Исходное положение — основная стойка. Руки вперед, пальцы сжать в кулаки. Вдыхая, напрячь поочередно мышцы кисти, предплечья, плеча и задержать дыхание (2—3 секунды). Произнести про себя: «Мышцы рук напряжены». С выдохом расслабить мышцы, руки свободно опустить и выполнить несколько маятникообразных движений. Произнести про себя:

**«Мышцы рук расслаблены».** Повторить 3—5 раз.

2. Исходное положение — то же. Вдыхая, руки вверх, кисти сжать в кулаки, напрячь мышцы и задержать дыхание. Произнести про себя: «Мышцы рук напряжены». С выдохом поочередно расслабить кисти, предплечья, плечи. Произнести про себя: «Мышцы рук расслаблены». Повторить 3—5 раз.

3. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Расслабить мышцы от кончиков пальцев до плеч. Повороты туловища вправо и влево. Представить, что размахиваете пустыми рукавами одежды, и сосредоточить на этом внимание. Повторить несколько раз, до четкого ощущения расслабления в мышцах рук.

4. Исходное положение — основная стойка. Напрячь мышцы правой руки от кисти до плеча, сосредоточив внимание на ощущении напряжения. Произнести про себя: «Правая рука напряжена». Расслабить левую руку, сохраняя напряженной правую. Добиться четких ощущений. Произнести про себя:

**«Левая рука расслаблена».** Расслабить правую руку и одновременно напрячь левую. Сосредоточить внимание на напряжении мышц левой руки, потом — на расслаблении правой.

Попеременно чередуя напряжение и расслабление мышц правой и левой рук, повторить упражнение 3—5 раз.

### ***Упражнения для мышц ног***

1. Исходное положение — ноги на ширине плеч. Вдыхая, напрячь мышцы стоп, голеней, бедер, ягодиц и задержать дыхание на 3—5 секунд. Произнести про себя: «Мышцы ног напряжены». Выдыхая, перенести тяжесть тела на правую ногу, расслабить мышцы левой ноги, немного согнув ее в колене и приблизив к правой. Произнести про себя: «Левая нога расслабленная и тяжелая». Повторить по 2 раза для каждой ноги.

2. Исходное положение — сидя в «позе кучера». Вдыхая, напрячь мышцы стоп, голеней, бедер, с усилием прижать стопы к полу. Задержать дыхание на 3—5 секунд. Произнести про себя:

«Мышцы ног напряжены». Выдыхая, расслабить мышцы бедер, голеней, стоп. Произнести про себя: «Мышцы ног расслаблены, ноги тяжелые». Повторить 2—3 раза.

3. Исходное положение — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз; ноги вместе, носки слегка разведены. Вдыхая, поднять правую ногу до 90°, напрячь мышцы стопы, голени, бедра. Произнести про себя: «Мышцы правой ноги напряжены». Выдыхая, расслабить мышцы голени и стопы, опустить ногу и расслабить мышцы бедра. Произнести про себя: «Мышцы правой ноги расслаблены, нога тяжелая». Повторить по 2—3 раза для каждой ноги (упражнение для самостоятельного выполнения дома).

4. Исходное положение — лежа на спине, ноги несколько разведены. Дыхание свободное. Напрячь мышцы правой ноги от пальцев до ягодиц. Произнести про себя: «Мышцы правой ноги напряжены». Левая нога расслаблена. Обратит внимание на ощущение расслабления. Произнести про себя: «Мышцы левой ноги расслаблены». Расслабить правую ногу и одновременно напрячь левую. Сосредоточить внимание на ощущении расслабления в правой ноге. Произнести про себя: «Мышцы правой ноги расслаблены» (упражнение для самостоятельного выполнения дома).

Попеременно чередуя напряжение и расслабление правой и левой ног, повторить 3—5 раз.

### ***Упражнения для мышц туловища***

1. Исходное положение - стоя, ноги врозь. По счету «раз» - сделать глубокий вдох, руки поставить перед грудью, локти опустить вниз, пальцы и кисти слегка согнуть; по счету «два» — напрячь мышцы груди, спины, живота, шеи и рук, задержать дыхание; по счету «три—пять» — задержать напряженное состояние и дыхание. По счету «шесть» — руки, плечи и голову расслабленно опустить, сделать полный выдох, затем несколько вдохов и полных продолжительных расслабленных выдохов. Подпрыгивая, дать

возможность мышцам расслабиться. Затем помассировать мышцы рук, груди, спины, шеи и живота. Расслабить мышцы еще больше.

2. То же, но сосредоточив внимание на напряжении мышц левой, а затем правой стороны туловища.

### ***Напряжение и расслабление мышц всего тела***

1. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Представить, что на высоте вытянутых рук висит канат; поднимаясь на носки — вдох, на выдохе захватить руками «канат» и тянуть вниз с усилием, сгибая руки и немного приседая. Повторить упражнения 2—3 раза, добиться ощущения напряжения мышц всего тела. Затем расслабленно перейти в положение низкого приседа, голову свободно опустить, сделать полный выдох, затем несколько вдохов и продолжительных спокойных выдохов.

2. Исходное положение — стоя, ноги вместе. Начать легкие подпрыгивания до расслабления мышц. Затем промассировать мышцы рук, груди, спины, шеи и живота. Упражнение повторить 1—2 раза при незначительном напряжении мышц. Обучаемые должны запомнить ощущение контраста между напряжением и расслаблением, почувствовать полное расслабление.

### ***Расслабление одних мышц при одновременном напряжении других***

1. Исходное положение — стоя, ноги врозь. Одну руку согнуть и напрячь мышцы, другую руку держать расслабленно и потряхивать ею примерно 10 секунд. Расслабить мышцы обеих рук.

2. Исходное положение — стоять на одной ноге, удерживая равновесие и держась руками за опору (или партнера в парном упражнении). Напрячь мышцы живота, мышцы второй ноги стараться расслабить, потряхивать этой ногой и свободно покачивать ею вперед — назад.

3. Исходное положение — стоя, туловище наклонено вперед, руки в стороны. По счету «раз» — напрячь мышцы рук; по счету «два» — предплечья свободно опустить вниз, плечи напрячь, по счету «три» — плечи свободно опустить вниз. По команде: «Выпрямиться, еще расслабиться» — выпрямиться, легко подпрыгнуть, дать мышцам рук возможность полностью расслабиться.

4. Исходное положение — сидя на стуле, руки на коленях. Напрячь мышцы живота и спины (мышцы рук, ног, груди, шеи расслаблены), по команде «стой» произвести общее расслабление мышц живота и спины. Упражнение повторить 2—3 раза.

5. Исходное положение — сидя на стуле, ноги вытянуты. По счету «раз» — напрячь мышцы ног (все остальные мышцы расслаблены), по счету «два—пять» — задержать напряжение. По команде «стой» расслабить мышцы ног и помассировать их. Закончить массажирование потряхиванием мышц ног. Упражнение повторить 2—3 раза.

6. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. По счету «раз» — сделать вдох, поднять плечи, руки в стороны и согнуты в локтях; по счету «два» — напрячь мышцы груди, шеи, рук, по счету «три» — сделать выдох, расслабить напряженные мышцы, опуститься в положение приседа, упираясь руками в колени, по счету «четыре — пять — шесть» — сделать три пружинистых отталкивания руками от колен и три пружинистых движения ногами;

остальные мышцы должны быть расслаблены. По команде «Встать, расслабить мышцы» — встать, расслабить мышцы и выполнить потягивание мышцами. Сделать глубокий вдох, выдох, установить спокойное дыхание. Упражнение повторить 2—3 раза.

### ***Последовательное напряжение и расслабление отдельных групп мышц***

Исходное положение — сидя на стуле, напрячь пальцы ног, одновременно сделать глубокий вдох через нос, медленно выдыхая, расслабить пальцы ног. То же, напрягая и расслабляя мышцы голени, бедер, поясницы, ягодицы, брюшного пресса, груди, верхней части спины, плеч, рук, шеи, лица. Упражнение можно выполнять лежа, перед сном — поэтапно расслаблять мышцы стоп, голеней, бедер, таза, туловища, шеи, лица. После последовательного расслабления необходимо мысленно попробовать расслабить мышцы всего тела.

### ***Упражнения в расслаблении для заключительной части занятий***

1. Исходное положение — стоя, ноги врозь, тело слегка наклонено вперед. Свободно взмахивать обеими руками одновременно, с широкой амплитудой, стараясь, чтобы движения осуществлялись не за счет мышечных усилий, а по инерции.

2. То же, но плечи должны быть неподвижны.

3. Исходное положение — руки вверх. По счету «раз» — расслабленно уронить кисти рук; по счету «два» — расслабленно уронить руки, сгибая их на уровне плеч; по счету «три» - расслабленно наклонить голову и туловище вперед; по счету «четыре» - руки дугами отвести назад вверх и принять исходное положение; стараться, чтобы движения вниз осуществлялись только за счет силы тяжести рук, без мышечных усилий.

4. Исходное положение - тело слегка наклонено вперед, руки свободно опущены вниз. По счету «раз» - руки расслабленно поднять вверх, используя инерцию откидывающегося назад тела, слегка потянуться, приподняться на носках, вдох; по счету «два» — уронить руки вниз, тело слегка наклонить вперед, выдох; по счету «три — четыре» — свободно покачивать руками навстречу друг другу наперекрест.

5. То же, но без наклона корпуса на счет «два» и с движениями рук вперед — назад.

6. Исходное положение — руки на пояс. По счету «раз» — колено левой ноги поднять вверх, голень свободно опущена;

по счету «два—три» — свободно бросить левую ногу вниз назад с наибольшей амплитудой. То же сделать правой ногой.

7. Исходное положение — руки на пояс. Стоя на одной ноге, свободно покачивать другой ногой вперед и назад, в сторону и внутрь.

8. Исходное положение — стоя или в движении. Вдох — руки поднять вверх в стороны, потянуться; выдох — руки свободно падают вниз, с наклоном туловища и головы.