

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/315969>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание

Введение 3

1. Значение мышечной релаксации в сорте 4

2. Методы мышечной релаксации в спорте 11

3. Стретчинг, массаж и самомассаж 15

Заключение 20

Список литературы 21

Введение

Актуальность темы. 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.

Проблема мышечного расслабления (релаксации) в физической культуре не нова. Первыми ее важность ощутили спортсмены, испытывающие острую необходимость в средствах быстрее восстановления работоспособности, в связи с постоянно возрастающими объемами и интенсивностью нагрузок. Перед школьной физической культурой, где нагрузки, казалось бы, не столь напряженные, эта проблема не стояла так остро, и видимо, поэтому учителя физической культуры не придавали ей большого значения. Однако практика доказывает, что подобный подход ошибочен. Во-первых, не секрет, что за последние годы физическая нагрузка школьника заметно увеличилась, особенно в связи с введением комплекса ГТО, а также с повышением внимания к внеклассной спортивно-массовой работе (спортивные секции, подготовка к соревнованиям, самостоятельное выполнение физических упражнений).

Цель исследования – рассмотреть средства и методы мышечной релаксации в спорте.

Задачи исследования:

□ охарактеризовать значение мышечной релаксации в сорте;

□ рассмотреть методы мышечной релаксации в спорте;

□ изучить стретчинг, массаж и самомассаж .

Структура исследования: работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка литературы.

1. Значение мышечной релаксации в сорте

Гимнастика - один из самых эффективных способов расслабления мышц. Первый комплекс специальных упражнений, связанных с прогрессивным расслаблением мышц, был разработан американским физиологом Эдмундом Джейкобсоном в 20-х годах прошлого века. Его основа активно используется в психотерапии пациентов.

Методика Джейкобсона основана на автоматическом расслаблении после мышечного напряжения. Согласно этой методике, необходимо напрячь определенную группу или отдельные мышцы в течение 5-10 секунд, а затем сосредоточиться на ощущении полного расслабления в течение 10-20 секунд .

Такая гимнастика помогает научиться чувствовать мышечное напряжение и наслаждаться расслаблением. Ежедневные физические упражнения укрепляют мышечную память, что важно для правильного тонуса скелетных мышц. Кроме того, благодаря контролю вдоха и выдоха во время занятий человек учится правильно дышать.

Специалисты рекомендуют делать это 5-7 раз в день в течение 1-2 недель. Впоследствии вы можете уменьшить частоту тренировок и использовать определенные упражнения в стрессовых ситуациях и нервном напряжении.

Способность к произвольному расслаблению мышц (миорелаксации) занимает важное место в воспитании и

тренировочном процессе физической культуры. Упражнение в любой части тела является результатом сочетания возбуждения и расслабления мышц. Расслабление определенных групп мышц в нужный момент, а также пробуждение необходимы для успешного выполнения любого упражнения.

Отсутствие этого расслабления приводит к напряжению и скованности движений, а следовательно, снижается их эффективность.

Физические упражнения, используемые для развития способности расслаблять мышцы по желанию, делятся на пять групп:

- 1) свободное раскачивание руками в плечевом и локтевом суставах за счет толчкообразных движений ног;
- 2) раскачивание ноги в тазобедренном и коленном суставах за счет толчкообразных движений опорной ноги;
- 3) хлестообразные движения верхних конечностей за счет резких поворотов туловища;
- 4) встряхивание (потряхивание) руками, ногой, туловищем;
- 5) расслабленное «падение» туловища, поднятых рук.

Овладение методом расслабления во время физических упражнений рекомендуется свести к следующим правилам:

- 1) Выполняйте изученные упражнения до утомления (это особенно желательно при круговых упражнениях);
- 2) Создайте у ученика настрой на выполнение заключительной фразы упражнения "как кнут"; это методическое предложение дает наилучшие результаты в упражнениях, направленных на овладение техникой упражнений, которые демонстрируют "взрывное" усилие;
- 3) Переключите (резкое чередование) интенсивность упражнения; в круговом упражнении, чередующемся с трезками, скоростным преодолением и "выключением", продолжайте упражнение до "расслабления"; в круговом упражнении чередуйте упражнение напряжение и расслабление-расслабление;
- 4) Напомните учащимся в форме коротких инструкций (например, "расслабьтесь", "свобода" и т.д.), что им необходимо расслаблять мышцы во время упражнения.);
- 5) Во время энергичных физических упражнений на кровообращение следите за лицевыми мышцами, придавайте лицу спокойное выражение и сознательно расслабляйте лицевые мышцы.

Перед началом упражнений (в основном во время спортивных соревнований), чтобы избавиться от чрезмерного напряжения, рекомендуется сделать глубокий вдох, задержать дыхание и напрячь мышцы, затем слегка податься вперед, выдохнуть через нос и рот и одновременно расслабить мышцы.

Систематическое использование упражнений для развития способности расслаблять мышцы по желанию помогает быстрее овладеть двигательными навыками и более эффективно развивать двигательные качества.

Приемы того, как можно повлиять на психофизиологическое состояние человека с помощью тех или иных воздействий на мышечный аппарат, известны достаточно давно. Не задумываясь о глубинных процессах, происходящих в мышцах, как правило представляем два ключевых состояния мышцы: активное, рабочее состояние, или же напряжение, и нерабочее – расслабление. Хотя, как установлено, отсутствие активной работы мышц

Список литературы

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
2. Воронов, Н.А. Актуальные вопросы воспитания молодежи и студенческого спорта // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №6-1. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnyevoprosy-vospitaniya-molodezhi-i-studencheskogo-sporta> (дата обращения: 24.01.2022)
3. Денисенко, Ю.П., Высочин Ю.В. Миорелаксация в повышении эффективности специальной подготовки спортсменов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/miorelaksatsiya-v-povyshenii-effektivnostispetsialnoy-podgotovki-sportsmenov> (дата обращения: 24.01.2022)
4. Зиналиева Н.К., Нартова А.Е. Влияние релаксационных методик на психологическое состояние человека // Вестник БГУ. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-relaksatsionnyh-metodik-napsihologicheskoe-sostoyanie-cheloveka> (дата обращения: 24.01.2022)
5. Мельников, Д.В. Обоснование методики дифференцированной физической подготовки девочек 9-10 лет на основе учета особенностей биоэнергетики мышечной деятельности / Д.В. Мельников, И.А. Криволапчук // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2020. – № 9 (187). – С. 240-248.

6. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
7. Чернова, М.Б. Шкалы оценки аэробной работоспособности детей 5-6 лет / М.Б. Чернова, М.М. Герасимов, Л.В. Макарова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2019. - № 8 (174). - С. 251-255.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/315969>