

Психологическая подготовка спортсменов
отделение гребли на байдарках и каноэ.
тренер Постыляков Ю.А.

Техника расслабления по Э. Джейкобсону

1. Займите удобное положение. Расстегните тугую одежду и разведите ноги. Сделайте глубокий вдох, медленно выдохните и расслабьтесь.

2. Поднимите руки, вытяните их перед собой, крепко сожмите руки в кулаки. Обратите внимание на неудобное напряжение кистей и пальцев. Задержите это напряжение в течение 5 с, затем наполовину «сбросьте» его и задержите еще на 5 с. Полностью расслабьте кисти. Обратите внимание, как на смену напряжению и дискомфорту в кистях приходит расслабление и удовлетворение. Обратите внимание на разницу между ощущениями напряжения и расслабления. Сконцентрируйтесь на полном расслаблении кистей в течение 10—15 сек.

3. Напрягите мышцы плеч в течение 5 с, акцентируя внимание на напряжении. Наполовину «сбросьте» напряжение и задержите еще на 5 с, снова акцентируя внимание на напряжении. Теперь полностью расслабьте мышцы плеч в течение 10—15 с, обращая внимание на развитие расслабления. Пусть ваши руки «висят» вдоль туловища.

4. Согните пальцы ног как можно больше. Через 5 с расслабьте их наполовину и задержите напряжение еще на 5 с. Теперь полностью расслабьте пальцы ног, обращая внимание на распространяющееся чувство расслабления. Продолжайте расслаблять пальцы ног еще 10—15 с.

5. Направьте пальцы ног от себя, напрягая мышцы ступней и икр. Задержите напряжение в течение 5 с, сократите его наполовину и снова задержите на 5 с, прежде чем полностью расслабить мышцы ступней и бедер в течение 10—15 с. Вытяните ноги и приподнимите их на 6 дюймов¹ от пола, напрягите мышцы верхней части бедер. Задержите напряжение в течение 5 с, затем сократите напряжение наполовину и задержите еще на 5 с, прежде чем полностью расслабить мышцы бедер. Концентрируйте внимание на мышцах ступней, икр и бедер в течение 30 с.

6. Напрягите как можно сильнее мышцы живота в течение 5 с, концентрируя внимание на напряжении. Сократите напряжение наполовину и снова задержите

на 5 с, прежде чем полностью расслабить мышцы живота. Обратите внимание на чувство расслабления, распространяющееся до тех пор, пока вы полностью не расслабите мышцы живота.

7. Чтобы напрячь мышцы груди и плеч, сложите ладони вместе и надавливайте одной на другую. Задержите напряжение в течение 5 с, затем наполовину «сбросьте» и задержите еще на 5 с. Расслабьте мышцы и концентрируйте внимание на расслаблении до полного расслабления мышц. Акцентируйте внимание также на мышечных группах, которые перед этим подвергались расслаблению.

8. Прижмитесь спиной к полу как можно сильнее и напрягите мышцы спины. Задержите напряжение в течение 5 с, затем сократите его наполовину и задержите еще на 5 с. Полностью расслабьте мышцы спины и плеч, акцентируя внимание на распространении расслабления в этом участке.

9. Расслабив туловище, руки и ноги, напрягите мышцы шеи, наклонив голову вперед до касания подбородком груди. Задержите напряжение в течение 5 с, сократите его наполовину и задержите еще на 5 с, затем полностью расслабьтесь. Акцентируйте внимание на расслаблении мышц шеи.

10. Стисните зубы и ощутите напряжение мышц челюсти. Через 5 с сократите напряжение наполовину и задержите еще на 5 с. Слегка приоткрыв рот, расслабьте мышцы рта и лица. Концентрируйте внимание на полном расслаблении этих мышц в течение 10—15 с.

11. Наморщите лоб и кожу черепа как можно сильнее, через 5 с сократите напряжение наполовину и задержите еще на 5 с. Полностью расслабьте мышцы лба и черепа, концентрируя внимание на ощущении расслабления по сравнению с предыдущим ощущением напряжения. В течение 1 мин акцентируйте внимание на расслаблении всех мышц тела.

12. Контролируемое ключевыми словами расслабление — конечная цель прогрессивного расслабления. Большую роль в этом играет дыхание. Выполните серию коротких вдохов (приблизительно 1 вдох в 1 с) до наполнения грудной клетки. Задержите дыхание на 5 с, затем медленно выдыхайте в течение 10 с, мысленно произнося ключевое слово «расслабиться» или «успокоиться». Повторите всю процедуру не менее 5-ти раз каждый раз стараясь углубить испытываемое вами состояние расслабления.