**КОМПЛЕКСИ ВПРАВ СПЕЦІАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ[[1]](#footnote-1)**

**А. Г. Дербеньова, А. В. Кунцевська**

Для опанування навичок розслаблення та їх удосконалення можна рекомендувати добірку вправ для напруження та розслаблення окремих груп м’язів. Особливістю цих вправ є те, що увага спрямована на фази напруження та розслаблення. Це досягається за допомогою уявного «промовляння» («внутрішнього мовлення»), що супроводжує відповідні фази вправ.

У результаті багаторазових повторювань цих вправ формуються та закріплюються відповідні умовнорефлекторні зв’язки і разом із тим полегшується та стає чіткішим довільне управління станом як окремих груп м’язів, так і всього тіла.

Наведені вправи можна використовувати самостійно для вдосконалення навички розслаблення, а також під час опанування комплексної методики саморегуляції.

**ВПРАВИ ДЛЯ М’ЯЗІВ РУК**

1. Вихідне положення (В. П.) — основна стійка (О. С.) Руки вперед, пальці стиснути в кулаки. Вдихаючи, напружити по черзі м’язи кисті, передпліччя, плеча і затримати дихання (2–3 с). Вимовити подумки: «М’язи рук напружені». Із видихом розслабити м’язи, руки вільно опустити і виконати декілька маятникоподібних рухів. Вимовити подумки: «М’язи рук розслаблені». Повторити 3–5 разів.

2. В. П.— те саме. Вдихаючи, руки вгору, кисті стиснути в кулаки, напружити м’язи і затримати дихання. Вимовити подумки: «М’язи рук напружені». Із видихом по черзі розслабити кисті, передпліччя, плечі. Вимовити подумки: «М’язи рук розслаблені». Повторити 3–5 разів.

3. В. П.— ноги на ширині плечей, руки вільно опущені. Розслабити м’язи від кінчиків пальців до плечей. Повороти тулуба праворуч-ліворуч. Розмахувати руками, уявляючи, що це порожні рукави одягу, і зосередити на цьому увагу. Повторити кілька разів, до чіткого відчуття розслаблення у м’язах рук.



4. В. П.— О. С. Напружити м’язи правої руки від кисті до плеча, зосередивши увагу на відчутті напруження. Вимовити подумки: «Права рука напружена». Розслабити ліву руку, зберігаючи напруженою праву. Намагатися отримати чіткі відчуття. Вимовити подумки: «Ліва рука розслаблена». Розслабити праву руку та одночасно напружити ліву. Зосередити увагу на напруженні м’язів лівої руки, потім — на розслабленні правої. Чергуючи напруження та розслаблення м’язів правої та лівої рук, повторити вправу 3– 5 разів.

**ВПРАВИ ДЛЯ М’ЯЗІВ НІГ**

1. В. П.— стійка ноги нарізно. Вдихаючи, напружити м’язи стоп, гомілок, стегон, сідниць і затримати дихання на 3–5 с. Вимовити подумки: «М’язи ніг напружені». Видихаючи, перенести вагу тіла на праву ногу, розслабити м’язи лівої ноги, дещо зігнувши її в коліні та наблизивши до правої. Вимовити подумки: «Ліва нога розслаблена і важка». Повторити двічі для кожної ноги.

2. В. П.— сидячи в «позі кучера». Вдихаючи, напружити м’язи стоп, гомілок, стегон, із зусиллям притиснути стопи до підлоги. Затримати дихання на 3–5 с. Вимовити подумки: «М’язи ніг напружені». Видихаючи, розслабити м’язи стегон, гомілок, стоп. Вимовити подумки: «М’язи ніг розслаблені, ноги важкі». Повторити двічі-тричі.

3. В. П.— лежачи на спині, руки вздовж тіла долонями вниз; ноги разом, носки злегка розведені. Вдихаючи, підняти праву ногу до 90°, напружити м’язи стопи, гомілки, стегна. Вимовити подумки: «М’язи правої ноги напружені». Видихаючи, розслабити м’язи гомілки і стопи, опустити ногу і розслабити м’язи стегна. Вимовити подумки: «М’язи правої ноги розслаблені, нога важка». Повторити по 2–3 рази для кожної ноги (вправа для самостійного виконання вдома).

4. В. П.— лежачи на спині, ноги дещо розведені. Дихання вільне. Напружити м’язи правої ноги від пальців до сідниць. Вимовити подумки: «М’язи правої ноги напружені». Ліва нога розслаблена. Звернути увагу на відчуття розслаблення. Вимовити подумки: «М’язи лівої ноги розслаблені». Розслабити праву ногу та одночасно напружити ліву. Зосередити увагу на відчутті розслаблення в правій нозі. Вимовити подумки: «М’язи правої ноги розслаблені» (вправа для самостійного виконання вдома). Поперемінно чергуючи напруження і розслаблення правої та лівої ніг, повторити 3–5 разів.

**ВПРАВИ ДЛЯ М’ЯЗІВ ТУЛУБА**

1. В. П.— стійка ноги нарізно. 1 — глибокий вдих, руки поставити перед грудьми, лікті опустити вниз, пальці й кисті злегка зігнути; 2 — напружити м’язи грудей, спини, живота, шиї та рук, затримати дихання; 3–5 — затримати напружений стан і дихання; 6 — руки, плечі й голову розслаблено опустити, зробити повний видих; 7–8 — декілька вдихів і повних тривалих розслаблених видихів. Підстрибуючи, надати можливість м’язам розслабитися. Потім помасажувати м’язи рук, грудей, спини, шиї та живота. Розслабити м’язи ще більше.

2. Те саме, але зосередивши увагу на напруженні м’язів лівої, а потім правої сторони тулуба.

**Вправи для напруження і розслаблення м’язів усього тіла**

1. В. П.— стійка ноги нарізно. Уявити, що на висоті витягнутих рук висить канат; стаючи навшпиньки — вдих, на видиху «захопити» руками «канат» і тягнути вниз із зусиллям, згинаючи руки і трохи присідаючи. Повторити вправу двічі-триччі, відчути напруження м’язів усього тіла. Потім розслаблено перейти в положення низького присіду, голову вільно опустити, зробити повний видих, потім декілька вдихів і тривалих спокійних видихів.

2. В. П.— стійка ноги разом. Почати легкі підстрибування до розслаблення м’язів. Потім промасажувати м’язи рук, грудей, спини, шиї та живота. Вправу повторити 1–2 рази за незначного напруження м’язів. Потрібно запам’ятати відчуття контрасту між напруженням і розслабленням, відчути повне розслаблення.

**Розслаблення одних м’язів за одночасного напруження інших**

1. В. П.— стоячи, ноги нарізно. Одну руку зігнути, напружити м’язи, другу руку тримати розслаблено і похитувати нею приблизно 10 с. Розслабити м’язи обох рук.

2. В. П.— стійка на одній нозі, утримуючи рівновагу та тримаючись руками за опору (або партнера в парній вправі). Напружити м’язи живота, м’язи другої ноги намагатися розслабити, струсити цією ногою і вільно похитувати нею вперед-назад.

3. В. П.— стоячи, тулуб нахилений уперед, руки в сторони. 1 — напружити м’язи рук; 2 — передпліччя вільно опустити вниз, плечі напружити; 3 — плечі вільно опустити вниз; 4 — випростатися, легко підстрибнути, надати м’язам рук можливість повністю розслабитися.

4. В. П.— сидячи на стільці, руки на колінах, напружити м’язи живота та спини (м’язи рук, ніг, грудей, шиї розслаблені), за командою: «Стояти»,— розслабити м’язи живота та спини. Вправу повторити двічі-тричі.

5. В. П.— сидячи на стільці, ноги витягнуті. 1 — напружити м’язи ніг (решта м’язів розслаблена); 2–4 — затримати напруження; 5–8 — розслабити м’язи ніг і помасажувати їх. Завершити масажування струшуванням м’язів ніг. Повторити двічі-тричі.

6. В. П.— стійка ноги нарізно. 1 — зробити вдих, підняти плечі, руки в сторони і зігнуті в ліктях; 2 — напружити м’язи грудей, шиї, рук; 3 — зробити видих, розслабити напружені м’язи, сісти, упираючись руками в коліна; 4–6 — три пружинисті відштовхування руками від колін і три пружинистих рухи ногами; решта м’язів повинна бути розслаблена; 7–8 — підвестися, розслабити м’язи і струсити кінцівками. Зробити глибокий вдих, видих, відновити спокійне дихання. Вправу повторити двічі-тричі.

**Послідовне напруження і розслаблення окремих груп м’язів**

1. В. П.— сидячи на стільці, напружити пальці ніг, одночасно зробити глибокий вдих через ніс, поволі видихаючи, розслабити пальці ніг. Те саме, напружуючи і розслаблюючи м’язи гомілок, стегон, попереку, сідниць, черевного преса, грудей, верхньої частини спини, плечей, рук, шиї, обличчя. Вправу можна виконувати лежачи, перед сном — поетапно розслабляти м’язи стоп, гомілок, стегон, тазу, тулуба, шиї, обличчя. Після послідовного розслаблення необхідно подумки спробувати розслабити м’язи всього тіла.



**Вправи на розслаблення для завершальної частини занять**

1. В. П.— стійка ноги нарізно, тулуб дещо нахилений уперед. Вільно змахувати обома руками одночасно, з широкою амплітудою, намагаючись, щоб рухи здійснювалися не за рахунок м’язових зусиль, а за інерцією.

2. Те саме, але плечі повинні залишатися нерухомими.

3. В. П.— руки вгору. 1 — розслаблено опустити кисті; 2 — розслаблено опустити руки, згинаючи їх на рівні плечей; 3 — розслаблено нахилити голову і тулуб уперед; 4 — руки дугами відвести назад вгору та набути В. П. Намагатися, щоб рухи вниз здійснювалися тільки за рахунок сили тяжіння рук, без м’язових зусиль.

4. В. П.— тулуб дещо нахилений уперед, руки вільно опущені вниз. 1 — руки розслаблено підняти вгору, використовуючи інерцію тіла, що відкидається назад, злегка потягнутися, звестися навшпиньки, вдих; 2 — опустити руки вниз, тіло злегка нахилити вперед, видих; 3–4 — вільно похитувати руками назустріч одна одній навхрест.

5. Те саме, але без нахилу тулуба на рахунок «два» і з рухами рук уперед — назад.

6. В. П.— руки на пояс. 1 — коліно лівої ноги підняти вгору, гомілка вільно опущена; 2–3 — вільно кинути ліву ногу вниз назад із найбільшою амплітудою; 4 — В. П.; 5–8 — те саме правою ногою.

7. В. П.— те саме. Стоячи на одній нозі, вільно похитувати другою ногою вперед і назад, убік і всередину.

8. В. П.— стоячи або в русі. Вдих — руки підняти вгору в сторони, потягнутися; видих — руки вільно опущені вниз, із нахилом тулуба та голови.

**Сеанс активної релаксації**

Сеанс активної релаксації найкраще проводити у складі групи під керівництвом ведучого або за допомогою відео- чи аудіозапису, на якому зафіксовано супровідний текст сеансу.

**Інформація**

Передумови занять із нервово-м’язової релаксації:

* стрес і тривожність пов’язані з м’язовим напруженням;
* під час ослаблення напруженості м’язів можна значно зменшити інтенсивність переживання занепокоєння, тривоги, інших проявів підвищеного збудження;
* відчуття розслаблення м’язів легше досягти і відчути порівняно з напруженням.

Використання прийомів релаксації — дієвий засіб, що дозволяє повністю розслабитися і відновити душевну рівновагу. Проте це навичка, що активно виробляється, і як будь-яка навичка, вимагає наполегливого тренування. Помилка більшості людей, які починають займатися релаксацією, полягає в тому, що вони прагнуть форсувати опанування цієї процедури. Для того щоб досягти успіху, потрібні практика і терпіння. Невже ваше здоров’я і відмінне самопочуття не варті 15 хв щоденних занять?

**Попередня інструкція**

Перш ніж розпочати заняття, знайдіть спокійне місце з приглушеним освітленням. Сядьте в зручне крісло, звільніться від зайвого одягу — поясів, краваток, важкого верхнього одягу, тісного взуття. Зніміть годинник, окуляри або контактні лінзи...

Система релаксаційних вправ припускає напруження з подальшим розслабленням кожної групи м’язів упродовж 5 с, що повторюються двічі. Проте якщо ви відчуваєте надлишкове напруження в м’язі, то можна збільшити кількість скорочень м’язових груп до семи разів. Слід пам’ятати, що м’язове напруження не є тотожним до м’язового болю або інших неприємних відчуттів: мимовільного тремтіння, сіпання та ін. У цих випадках слід зменшити ступінь довільного скорочення або просто відмовитися від вправи. Якщо ви хочете розслабити все тіло, то на це знадобиться близько 20 хв. Можна скоротити цей час, релаксуючи меншу кількість м’язових груп.

І, нарешті, під час виконання вправ не затримуйте дихання. Дихайте нормально або, якщо це зручніше, вдихайте під час напруження і видихайте під час розслаблення м’язів.

**Основна інструкція**

Тепер ви готові до поступового розслаблення більшості м’язових груп, для того, щоб досягти стану цілковитої релаксації. Розташуйтеся якомога зручніше, хай ніщо вам не заважає... Заплющте очі! Почнемо з того, що звернемо увагу на ваше дихання. Дихання — це метроном нашого тіла. Давайте простежимо, як працює цей метроном. Стежте уважно, як повітря потрапляє в ніздрі й далі проходить до легенів. У міру того, як ви вдихаєте, живіт і грудна клітка розширюються, під час видиху вони звужуються. Зосередьтеся на вашому диханні... (пауза 30 с).

*Грудна клітка*

Розслаблення почнемо з грудної клітки. Необхідно зробити дуже-дуже глибокий вдих. Спробуйте вдихнути все повітря, яке вас оточує. Робимо це зараз. Почали! Зробіть дуже глибокий вдих. Найглибший вдих! Глибше! Ще глибше! Затримайте повітря... і розслабтеся. Тепер видихніть усе повітря із легенів і поверніться до нормального дихання. Чи відчули ви напруження в грудній клітці під час вдиху? Чи помітили ви розслаблення після видиху? Давайте запам’ятаємо це відчуття, усвідомимо, оцінимо його, оскільки доведеться повторити цю вправу. Готові? Почали! Вдихніть глибоко! Дуже глибоко! Глибше, ніж раніше! Глибше, ніж коли-небудь! Затримайте вдих і розслабтеся. Швидко видихніть і поновіть початкове дихання. Відчули тепер напруження? Відчули розслаблення? Спробуйте зосередитися на різниці ваших відчуттів, щоб потім із більшим успіхом повторити все знову.

(Між вправами пауза — 10–15 с.)

*Нижня частина ніг*

Звернемося до ступень і литок. Перш ніж почати, поставте обидві ступні щільно на підлогу. Залиште пальці ніг на підлозі та підніміть обидві п’яти так високо, як тільки можливо. Готові? Почали! Підніміть ваші п’яти! Підніміть їх дуже високо. Ще вище! Затримайте їх у такому положенні та розслабте. Хай вони м’яко опустяться на підлогу. Ви повинні були відчути напруження в литках. Давайте повторимо цю вправу. Готові? Почали! Підніміть п’яти високо. Дуже високо! А зараз ще вище, вище! Затримайте! А зараз розслабте. Під час розслаблення ви могли відчути, як кололо в литках, а також певну важкість, що відповідає розслабленому стану.

Тепер розташуйте обидві п’яти на підлозі, а пальці підніміть якомога вище, намагаючись дістатися ними стелі. Давайте спробуємо. Готові? Почали! Підніміть пальці ніг. Вище! Ще вище! Ще! Затримайте їх! І розслабте... Тепер давайте повторимо цю вправу. Готові? Почали! Підніміть пальці ніг високо! Вище! Ще вище! Ну ще трохи! Затримайте! Розслабте... Ви можете відчути, як коле в ступнях. Спробуйте відчути це поколювання, а можливо, і важкість. Ваші м’язи зараз розслаблені. Хай м’язи стають важчими і розслабленими (пауза 20 с).

*Стегна і живіт*

Тепер зосередимо увагу на м’язах стегон. Ця вправа дуже проста. Необхідно випростувати прямо перед собою обидві ноги — якщо це незручно, можна випростовувати по одній нозі. При цьому пам’ятайте, що литки не повинні напружуватися. Давайте почнемо. Готові? Почали! Випростовуйте обидві ноги перед собою. Прямо! Ще пряміше! Пряміше, ніж було! Затримайте! І розслабте...

Хай ноги м’яко опустяться на підлогу. Чи відчули ви напруження в стегнах? Давайте повторимо цю вправу. Готові? Почали! Випростайте обидві ноги перед собою! Прямо! Ще пряміше! Пряміше, ніж було раніше! Затримайте! І розслабте...

Щоб розслабити протилежну групу м’язів, уявіть, що ви на пляжі зариваєте п’яти в пісок. Готові? Почали! Заривайте п’яти в підлогу! Міцніше впирайтеся п’ятами! Ще міцніше! Міцніше, ніж було раніше! Затримайте напруження! І розслабте. Повторіть ще раз. Готові? Почали! Заривайте п’яти в підлогу. Міцніше! Ще міцніше! Міцніше, ніж було! Ще! І розслабте. Тепер у верхній частині ваших ніг повинне відчуватися розслаблення. Дайте м’язам розслабитися ще більше. Ще! Зосередьтеся на цьому відчутті (пауза 20 с).

*Кисті рук*

Перейдемо до рук. Одночасно обидві руки стисніть в кулаки. Стисніть разом обидва кулаки настільки сильно, наскільки можливо. Готові? Почали! Стисніть кулаки дуже міцно. Міцно, ніж дотепер! Ще міцніше! Затримайте! І розслабте. Це чудова вправа для тих, чиї руки втомилися від писання упродовж усього дня. Тепер давайте повторимо. Готові? Почали! Стисніть кулаки дуже міцно. Міцно! Ще міцніше! Міцніше! Затримайте і розслабте...

Для того щоб розслабити протилежну групу м’язів, потрібно просто розчепірити пальці настільки широко, наскільки можливо. Готові? Почали! Розчепірте ваші пальці широко. Ширше! Ще ширше! Затримайте їх у цьому стані! Розслабте. Повторіть ще раз. Готові? Почали! Розчепірте ваші пальці. Ширше. Ще ширше! Максимально широко! І розслабте. Зверніть увагу на відчуття теплоти або поколювання у кистях рук і передпліччях. Запам’ятайте ці відчуття (пауза 20 с).

*Плечі*

Тепер давайте попрацюємо з плечима. Уявіть, що ви несете на плечах великий вантаж. Ця вправа полягає у знизуванні плечима у вертикальній площині у напрямку до вух (подумки спробуйте дістатися мочок вух плечима). Давайте спробуємо. Готові? Почали! Підніміть плечі. Підніміть їх вище. Ще! Вище, ніж було! Затримайте! Розслабте. Повторіть ще раз. Готові? Почали! Піднімайте ваші плечі якомога вище! Ще вище! Вище! Максимально високо! І розслабте. Дуже добре! Сконцентруйте увагу на відчутті важкості в плечах. Опустіть плечі, повністю дайте їм розслабитися. Хай вони стають усе важчими і важчими (пауза 20 с).

*Обличчя*

Перейдемо до ділянки обличчя. Почнемо з рота. Посміхніться настільки широко, наскільки можливо. Це повинна бути посмішка «до вух». Готові? Почали! Посміхніться широко. Ще ширше! Затримайте напруження! І розслабте. Тепер повторимо цю вправу. Готові? Почали! Широка усмішка! Ще ширше! Ширше! Затримайте! І розслабте.

Для розслаблення протилежної групи м’язів стуліть губи, ніби ви хочете когось поцілувати. Готові? Почали! Стуліть губи. Дуже міцно стисніть їх. Ще! Міцно! Стисніть їх максимально міцно і щільно. Розслабте. Повторіть цю вправу. Готові? Почали! Стисніть губи! Міцно. Витягніть їх трохи вперед! Ще міцно! Затримайте! І розслабте. Розпустіть м’язи навколо рота — дайте їм розслабитися! Ще більше і більше розслабте їх.

Тепер очі. Потрібно заплющити очі. Уявіть, що у ваші очі потрапив шампунь. Готові? Почали! Заплющте очі. Якомога сильніше! Затримайте! Розслабте. Повторимо цю вправу. Готові? Почали! Заплющіть щільніше ваші очі! Сильніше! Напружте повіки! Ще! Ще сильніше! Розслабтеся.

Остання вправа полягає в тому, щоб максимально високо підняти брови. Не забудьте, що ваші очі повинні бути при цьому заплющеними. Готові? Почали! Підніміть брови високо. Якомога вище! Ще вище! Якомога вище! Затримайте! Розслабте. Повторимо цю вправу. Готові? Почали! Підніміть брови. Ще вище! Якомога вище! Ще! Затримайте їх у цьому положенні! І розслабте. Зробіть паузу на кілька митей, щоб відчути повне розслаблення обличчя (пауза 15 с).

**Завершальний етап**

Зараз ви розслабили більшість основних м’язів вашого тіла. Для того щоб бути впевненим у тому, що всі вони дійсно розслабилися, у зворотному порядку пригадуйте м’язи, які ви напружували, а потім розслабляли. Намагайтеся розслаблювати їх ще сильніше. Ви відчуваєте розслаблення, що проникає у ваше тіло, як тепла хвиля. Ви відчуваєте розслаблення, починаючи з лоба, потім воно переходить на очі та щоки. Ви відчуваєте розслаблення, що охоплює нижню частину обличчя, потім воно опускається до плечей, на грудну клітку, передпліччя, живіт, кисті рук. Розслабляються ваші ноги, починаючи зі стегон, досягаючи литок і ступень. Ви відчуваєте, що ваше тіло стало дуже важким, дуже розслабленим. Це приємне відчуття. Затримайте ці відчуття і насолодіться відчуттям розслаблення (пауза 2 хв).

**Вихід зі стану релаксації**

Тепер намагатимемося повернутися в навколишній світ. Подумки полічіть від 1 до 10. На кожну цифру ви відчуватимете, що свідомість все більше прояснюється, а тіло свіжішає та енергійнішає. Розплющте очі і ви почуватиметеся краще. Настане відчуття бадьорості, свіжості, приливу сил і бажання діяти. «1–2» — ви починаєте прокидатися, «3–4–5» — з’являється відчуття бадьорості, «6–7» — напружте кисті та ступні, «8» — потягніться, «9–10» — тепер розплющте очі. Ваша свідомість ясна, ваше тіло відпочило.

***Коментар***

Застосування цього методу ефективно як базовий засіб формування станів аутогенного занурення. Здебільшого у осіб, які раніше не займалися, удається викликати повноцінний стан релаксації вже на першому занятті. Наведений текст сеансу можна розглядати як орієнтовну схему його проведення. У певних межах можна (і потрібно) варіювати текст, щоб зробити акцент на найважливіших моментах для забезпечення повного розслаблення.

1. За матеріалами кн.: Профілактика синдрому емоційного вигоряння педагогів / уклад. А. Г. Дербеньова, А. В. Кунцевська.— Х. : Вид. група «Основа», 2009.— 224 с. [↑](#footnote-ref-1)