**Искусство расслабляться.**

    Рассмотрим кратко сущность релаксации (от англ. relax - расслабление) и ее пользу. В спорте представление о релаксации связывается обычно с расслаблением мышц. Чем больше расслаблена мышца в начале производимого ею сокращения, тем на большее усилие она способна потом. Например, если бильярдист перед началом нанесения удара сильно напрягает руку, движение битка не будет таким стремительным, как если бы удар наносился изначально хорошо расслабленной рукой. Этот же закон распространяется и на мышцы ног.

Взмахи кием расслабленной рукой помогают наносить сильные удары, но и повышают их точность. Кроме того, игроки, которые во время тренировок и соревнований умеют сохранять свои мышцы расслабленными, меньше устают и, следовательно, имеют больше шансов достичь успеха.

Чем же еще полезна релаксация? Оказывается, что работа всех мышц, покрывающих скелет спортсмена, тесно связана с головным мозгом. От каждого мышечного волокна в мозг постоянно поступают сигналы. Они сообщают нервной системе о том, в каком состоянии находится та или иная мышца. Когда же мышцы расслаблены, поток сигналов от них уменьшается и мозг тоже начинает успокаиваться. При этом снижается психическая активность, участки мозга постепенно переходят в состояние покоя, а затем впадают в состояние отдых-сон.

Спортсмены, овладевшие мышечной релаксацией, могут на время погрузить себя в состояние глубокого успокоения на грани со сном. Именно такой короткий самовнушительный отдых-сон прекрасно восстанавливает силы, нервно-психологическую свежесть. Рекомендуется использовать его в промежутках между играми, в тех случаях, когда в течение одного дня участнику турнира предстоят встречи с несколькими соперниками.

Достоин внимания и метод релаксации Бенсона. Он появился в 70-х годах в результате анализа существовших к тому времени вариантов техники аутотренинга и медитации. Здесь должны быть соблюдены следующие условия:

* Спокойная обстановка.
* Объект сосредоточения. Им может быть какое-нибудь слово, которое не следует никому сообщать.
* Пассивное отношение. Полная освобожденность разума от мыслей, целей; опустошенность сознания.
* Удобная поза. Главное - комфорт и возможность расслабиться.

При этих исходных позициях Бенсон рекомендует расслабиться в следующей последовательности:

1. Сидеть спокойно.
2. Закрыть глаза.
3. Расслабить все тело, начиная с мышц ног и кончая мышцами лица.
4. Дышать через нос. "Осознать" свое дыхание. После выхода произнести про себя слово, например "один". Вдох... выдох - "один", вдох... выдох - "один" и т.д. Дышать глубоко, легко и естественно.
5. Сохранять принятую позу от 10 до 20 минут. Можно открыть глаза, чтобы взглянуть на часы. Закончив по времени этот эпизод, посидеть еще несколько минут сначала закрытыми, а потом с открытыми глазами.
6. Не беспокоиться о том, насколько глубоко расслабление; не напрягаться.

Такая техника релаксации не требует специального учителя и каких-либо тренировок. Применять ее следует 1-2 раза в сутки в любое время, но не раньше, чем через 2 часа после еды. Итак, мышечное расслабление и элементы самогипноза могут порой способствовать точности ударов по прицельным шарам, снижению усталости, быстрому восстановлению физических сил и хорошему психологическому настрою. Поэтому каждому спортсмену, решившему достичь в бильярде серьезных успехов, стоит взять на вооружение и эту методику.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.billiard.hut.ru/>