**Релаксация как метод реабилитации спортсменов**

Кандидат технических наук В.О. Ксендзов

Рубцовский индустриальный институт Алтайского государственного технического университета, Рубцовск

Актуальность. Современный спорт, особенно спорт высших достижений, часто предъявляет к спортсменам требования, граничащие с их психофизическими возможностями. Постоянные тренировки, перенапряжение, иногда при отсутствии полноценного отдыха и на фоне нерегулярного, несбалансированного питания - все это может привести к хроническому утомлению и переутомлению.

В настоящее время среди медико-биологических средств восстановления работоспособности спортсменов наибольшей популярностью пользуются такие, как баня, сауна, теплые ванны, расслабляющий массаж [1, 2, 5]. Однако они не всегда легкодоступны. Это приводит к тому, что спортсмен полностью не восстанавливается и переутомление приобретает тяжелые формы, вплоть до развития разного рода заболеваний. В связи с этим представляется целесообразным использование в качестве реабилитационного средства спортсменов метода релаксации как метода легкодоступного и позволяющего частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

Слово "релаксация" означает расслабление. Это понятие чаще всего упоминается в литературе как составляющая часть различных психотехник, например аутотренинга или идеомоторной тренировки [3, 4, 6]. Сущность этого метода заключается в том, что расслабляя с помощью специальных приемов напряженные мышцы своего тела, человек приходит в состояние глубокого расслабления, называемого состоянием релаксации. Когда мышцы глубоко расслаблены, заметно снижается тонус центральной нервной системы, всех органов и систем человеческого тела. Это создает благоприятные условия для восстановления после любых видов утомления, будь то утомление физическое или психическое. Доказано, что при релаксации восстановление организма происходит в 1,5-2 раза быстрее, чем после обычного сна. Однако исследований влияния релаксации на организм спортсмена после физических и психических нагрузок в научно-методической литературе мы не обнаружили. Поэтому изучение данного вопроса и стало целью настоящей работы.

Использовались следующие методы: аналитический обзор научно-методической литературы, педагогический эксперимент, физиологические методы исследования (пульсометрия, измерение артериального давления). Статистический анализ полученных данных включал в себя расчет среднего арифметического (М) и ошибки репрезентативности (m). Достоверность различий показателей оценивали по t-критерию Стьюдента.

Организация исследования. Исследования проводились на базе Рубцовского индустриального института АлтГТУ в 2004 г. В них приняли участие 12 действующих спортсменов -волейболистов 17-26 лет 1-го и 2-го разрядов. В процессе педагогического эксперимента исследовалось функциональное состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов по показателям артериального давления (АД) и частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое сидя. Было поставлено две серии опытов. В первой серии волейболисты тестировались до тренировки, после тренировки и после 30 мин пассивного отдыха с момента ее окончания. Во второй серии опытов тестирование проводилось до и после тренировки, а также после выполнения комплекса релаксационной гимнастики, разработанного О. Грегором [6]. На его выполнение спортсмены затрачивали около получаса.

Результаты исследования. Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что после тренировочного занятия у всех спортсменов наблюдалось достоверное изменение функциональных показателей сердечно-сосудистой системы: понижение АД (в среднем на 4,6% от систолического АД и на 6,8% - от диастолического) и увеличение ЧСС (в среднем на 25%). Это свидетельствует о том, что тренировочные занятия вызывали у спортсменов утомление.

Результаты первой серии опытов свидетельствуют, что после 30-минутного пассивного отдыха показатели АД спортсменов остались практически на том же уровне, что и после тренировки, а ЧСС снизилась незначительно (в среднем на 7,8%).

Анализ результатов второй серии опытов выявил, что после выполнения комплекса релаксационной гимнастики у всех спортсменов наблюдалось изменение контролируемых функциональных показателей в сторону их исходного уровня до тренировки. В 86% случаев эти изменения достигли достоверно значимого уровня и в среднем составили: по показателю систолического АД - 3,2%, диастолического - 4,8%, ЧСС - 20,4%.

В результате проведенного нами исследования можно сделать вывод, что релаксационные упражнения оказывают благотворное влияние на функциональное состояние организма и вызывают ускорение восстановительных процессов, что позволяет рекомендовать их к использованию в качестве одного из средств реабилитации спортсменов

**Список литературы**

1. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов. - М.: ФиС, 1979.

2. Бирюков А.А. Особенности методики спортивного массажа в отдельных видах спорта: Учеб. пос. для тренеров, массажистов и студентов ин-тов физ. культ. М., 1981. - 87 с.

3. Никифоров Ю.Б. Аутотренинг + физкультура (Физкультура для здоровья). - М.: Советский спорт, 1989. - 44 с.

4. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. / Марищук В.Л., Евдокимов В.И. - СПб.: Изд. дом "Сентябрь", 2001. - 260 с.

5. Полуструев А.В., Якименко С.Н., Турманидзе В.Г. Ручной массаж в тренировочном процессе квалифицированных бадминтонистов //Теория и практика физ. культуры. 2005, №1, с. 35-38.

6. Стресс жизни: Сборник. - СПб.: ТОО "Лейла", 1994. - 384 с.

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://lib.sportedu.ru>