

Фізична реабілітація єдиноборців засобами хатха-йоги

Толчева Г.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Підбрано комплекс реабілітаційних вправ для єдиноборців за оздоровчою системою хатха-йога, враховуючи специфіку спортивної діяльності єдиноборців та характер травм, що зазвичай вони отримують.

Ключові слова: хатха-йога, реабілітація, спортсмени-єдиноборці, комплекс вправ, засоби.

Спортивна діяльність східних єдиноборств передбачає контактне протиборство, в процесі якого у спортсменів виникають травми різного ступеня тяжкості. Спортивні травми єдиноборців значною мірою виглядають як пошкодження м'яких тканин тіла, синці, набряки тощо. Якщо вчасно не застосувати спеціально підібраний комплекс реабілітаційних заходів, то спортивні травми можуть залишити на довгий час діючого спортсмена на лаві запасних. В свою чергу, вправи на гнучкість і розтяжку будуть сприяти профілактиці захворювань суглобів, підтримувати в хорошому стані сполучну тканину навколо суглобів, розслабляти м'язи, посилювати їх кровообіг, збільшувати діапазон рухів суглобів, підвищувати еластичність суглобів і зв'язок, зменшувати можливість отримання травм в майбутньому, підвищувати працездатність.

Практика хатха-йоги відрізняється переважно вправами статичного характеру, в яких значна увага приділяється вправам на гнучкість. Однією з головних складових занять з хатха-йоги є концентрація думок безпосередньо під час виконання самої вправи, це дозволяє тримати під контролем фізичну складову спортсмена, що в свою чергу запобігає отриманню травми під час заняття. На даному етапі розвиток заходів реабілітації спортсменів після травм засобами нетрадиційної медицини, або альтернативними заходами, є досить повільним, що говорить про актуальність цього дослідження.

В науковій літературі питання фізичної реабілітації було розкрито деякими авторами [5-7]. Окремі рекомендації щодо запобігання та лікування спортивних травм у єдиноборців надані у роботах [2, 8, 11]. Позитивний ефект, у тому числі реабілітаційної спрямованості, розкривають і фахівці з йоги як зарубіжні [1, 4, 15], так і вітчизняні [3, 9, 10]. В попередніх публікаціях нами висвітлювався методика підвищення адаптаційних можливостей людини методами хатха-йоги [14] та принципи аюрведичного харчування [13], також надавалися рекомендації для відновлення єдиноборців засобами хатха-йоги після тренувальних навантажень [12]. Дана робота включає матеріал з фізичної реабілітації єдиноборців засобами хатха-йоги.

Мета дослідження – висвітлити комплекс реабілітаційних вправ з хатха-йоги для спортсменів-єдиноборців.

Хатха-йога – це індійська оздоровча система, яка націлена на збереження і покращення фізичного та психологічного стану людини. Фізичні вправи, які складають практику хатха-йоги мають назву «асани», що означає в перекладі із санскриту «вправа». Враховуючи специфіку спортивної діяльності єдиноборців та характер травм, що зазвичай вони отримують, за оздоровчою системою хатха-йога було підібрано комплекс реабілітаційних вправ (табл. 1), який рекомендовано виконувати в спеціальному залі для занять та під наглядом досвідченого інструктора з хатха-йоги.

Таблиця 1

Комплекс реабілітаційних вправ з хатха-йоги для спортсменів-єдиноборців

Назва вправи		Час виконання	Ефект
1.	Комплекс «Сур'я Намаскар»	10 хв	«розігріває» організм, надає енергії
2.	Врікшасана	1-2 хв	врівноважує баланс
3.	Вірабгадрасана I		надає енергії, врівноважує баланс
4.	Вірабгадрасана II		вирівнює поставу, розслабляє м'язи спини, розтягує ікроножні м'язи
5.	Ардхо Мукха Шванасана		розтягує задню поверхню ніг, розслабляє м'язи спини, надає відпочинку хребту
6.	Джану Сіршасана	2-3 хв	розтягує задню поверхню ніг, розслабляє м'язи спини, надає відпочинку хребту
7.	Паршвотанасана		
8.	Сарвангасана	3-5 хв	знімає частину навантаження з системи кровообігу, мозок отримує додаткове кровопостачання, надає гнучкості хребту
9.	Шавасана	10-15 хв	усунення тренувального збудження центральних рухових структур, розслаблення, зняття напруги всіх систем організму
10.	Уджайї прана яма	5-8 хв	поліпшення ряду показників, що характеризують легеневу вентиляцію і кровопостачання, сприяє досить фізіологічній оксигенації організму і попереджає накопичення в м'язах молочної кислоти, що утворюється під час інтенсивних тренувань, рефлекторне розслаблення м'язів шиї
11.	Початковий варіант медитації на полум'я свічки	7-10 хв	гармонізує енергетичні потоки в тілі, надає цілющу дію на очі, відновлює гостроту зору, позбавляє від головних болів, зміцнює імунітет, має універсальний оздоровчий вплив на весь організм, заспокоює нервову систему, підвищує здатність до концентрації

Висновок. Комплекс реабілітаційних вправ за оздоровчою системою хатха-йога позитивно впливає на організм спортсменів, значно спрощуючи процес відновлення після травм різного ступеня тяжкості.

Надалі планується дослідити проблему зміцнення опорно-рухового апарату студентів університетів спеціальної медичної групи на позааудиторних заняттях з хатха-йоги.

Література:

1. Браун К. Йога. Общее руководство / К. Браун. – М. : Кладезь-Букс, 2008. – 399 с.
2. Катанский С. А. Теория и практика восточных единоборств. В 4-х томах / С. А. Катанский, Т. Р. Касьянов. – М. : Советский спорт, 2013. – 1897 с.
3. Кулыгин С. Йога Садхана / С. Кулыгин. – М. : Мэйлер, 2012. – 192 с.
4. Ларк Л. Целительная йога / Л. Ларк, Т. Гуллет. – М. : Эксмо, 2009. – 128 с.
5. Марченко О. К. Основы физической реабилитации / О. К. Марченко. – К. : Олимп. лит., 2012. – 528 с.
6. Мурза В. П. Методи функціональних досліджень у фізичній реабілітації та спортивній медицині / В. П. Мурза, М. М. Філіпов. – К. : Університет «Україна», 2001. – 96 с.
7. Мухин В. М. Физическая реабилитация / В. М. Мухин. – К. : Олимп. лит., 2005. – 471 с.
8. Саенко Г. В. Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних единоборств / В. Г. Саенко. – Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2012. – 432 с.
9. Сафронов А. Г. Йога : физиология, психосоматика, биоэнергетика : [монография] / А. Г. Сафронов. – Харьков : ФЛП Коваленко А. В., 2008. – 256 с.
10. Сидерский А. Хатха-йога как технология интегрального тренинга (концептуальный очерк) / А. Сидерский. – К. : Ника-центр, 2011. – 160 с.
11. Тарас А. Е. Боевые и спортивные единоборства / А. Е. Тарас. – Мн. : Харвест, 2003. – 640 с.
12. Толчева А. В. Комплекс упражнений хатха-йоги для восстановления единоборцев после тренировочных нагрузок / А. В. Толчева // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Белгород – Харьков – Красноярск : ХГАФК, 2015. – С. 153 – 155.
13. Толчева А. В. Применение принципов аюрведического питания в практике оздоровительной системы йога / А. В. Толчева // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации. – Орехово-Зуево : МГОГИ, 2015. – Т. II. – С. 248 – 251.
14. Толчева Г. В. Підвищення адаптаційних можливостей людини методами хатха-йоги / Г. В. Толчева // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях. – Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2013. – Ч. 1. – С. 92–96.
15. Шивананда С. Новый взгляд на традиционную йога-терапию / С. Шивананда. – М. : ООО Издательство «София», 2012. – 320 с.

Відомості про автора:

Толчева Ганна Вікторівна –

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 15.01.2016 р.