УДК 615.851. 8
Рижкова М. В.[1], Сидорин В. О.[2]
[1]старший викладач, НУ «Запорізька політехніка»;
[2]старший викладач, НУ «Запорізька політехніка»

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ХАТХА-ЙОГИ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ПОСТАВИ У ПІДЛІТКІВ

На теперішній час порушення постави стають все більш поширеними серед дітей, підлітків та молоді. Вони спричиняються комплексом причин різного характеру, серед яких одні мають визначальне значення, а інші є сприятливим фоном для їх прояву. Відповідні світові дослідження демонструють, що початкова форма порушення постави як функціональна форма передує ймовірному розвитку сколіозу будь-якої, крім вродженої, етіології.

Необхідність пошуку нових засобів і форм, ефективних методик корекції порушень постави розкриває широкі перспективи для використання вправ хатха-йоги в оздоровчому тренуванні, спрямованому на ліквідацію змін та перебудову неоптимальної статики та динаміки. Сучасна йога характеризується саме оздоровчою спрямованістю, доступністю виконання практично у будь-яких умовах та комплексним підходом до організму людини. Її вправи дещо відрізняються від вправ інших оздоровчо-тренувальних напрямків і цим викликають неабияку зацікавленість, що сприяє підвищенню мотивації до занять.

Велика кількість асан та їх модифікацій дозволяє підібрати вправи з урахуванням рівня фізичної підготовки, стану здоров’я, існуючих порушень. Підібрані таким чином вправи справляють як

загальнозміцнюючий вплив на організм, так і цілеспрямовану локальну дію на проблемні ділянки опорно-рухового апарату, що дозволяє досягти максимального ефекту від йога-тренінгу. На сьогодні існуюча система фізичного виховання та його різновидів засобів, методів в навчальних закладах не вирішує оздоровчого завдання. Зі всього спектру проблем, що стоять сьогодні перед системою фізичного виховання на перший план виходить пошук ефективніших технологій оздоровлення підлітків. У зв'язку з великою кількістю порушень постави актуальним і доцільним є впровадження в процес фізичного виховання ефективних технологій, які коригують функціональні порушення опорно-рухового апарату.

Статистика свідчить про те, що понад 60% учнів Україні мають різні порушення постави, причому у дівчат порушення постави зустрічаються частіше, ніж у юнаків.

Навчальна діяльність пов’язана зі значним обсягом науково-технічної інформації і великий трудомісткістю. Навантаження складає 9-12 годин на день. Різко знижений об'єм рухової активності, а це, в свою чергу, призводить до того, що адаптаційно-компенсаторні механізми не справляються з навантаженням. Виснаження, зрив адаптації служать основою хвороби. Необхідність контролю рівноваги тіла студента не випадкова, оскільки постава, положення тіла в просторі є ядром руху, основою рухової функції.

Всі форми порушень постави найчастіше виникають і розвиваються в підлітковому і юнацькому віці у людей з ослабленим здоров'ям і низькою фізичною підготовленістю.

Вирішення проблеми корекції постави ускладнюється відсутністю інтересу до фізичної культури. Даний контингент займається пасивно на навчальних заняттях, не в змозі виконувати елементарні фізичні вправи, уникає фізичних навантажень, не проявляє наполегливості в досягненні результатів, необхідних для оптимального функціонування всіх систем організму. Важливими для них залишаються оптимізація рухової активності і впровадження нових фізкультурно-оздоровчих технологій, спрямованих на корекцію порушень постави.

Ефективність східних оздоровчих систем, в тому числі і йоги, давно відзначена фахівцями в області застосування в лікуванні і профілактиці захворювань методів східної рефлексотерапії. Послідовно зміцнюючи різні групи м'язів і різні внутрішні органи, ці вправи в цілому сприяють тренуванню і загартуванню всього організму, покращенню загальної фізичної і психічної підготовки людини. При цьому комплексний характер вправ, їх взаємопов'язаність і послідовність, а також збалансованість фізичних і психічних аспектів

тренувань дозволяють уникнути одностороннього, гіпертрофованого розвитку окремих частин і органів або якихось психічних здібностей, які суперечать загальноприйнятим принципам цілісного підходу до психофізичного вдосконалення людини.

Для досягнення корегувального ефекту можна використовувати традиційні вправи хатха-йоги та їх модифікації різного рівня складності. При складанні комплексу необхідно враховувати наступні завдання:

- Стимуляція та нормалізація трофічних процесів скелетної мускулатури.
- Усунення ознак м'язового дисбалансу через цілеспрямоване корегування наявних порушень постави.
- Збільшення рухливості хребта.
- Формування навичок правильної постави через самоконтроль (в тому числі і візуальний) і взаємоконтроль.
- Збільшення рівня загальної та силової витривалості м'язів тулуба.
- Навчання правильному, достатньої глибини, ритмічному диханню.

В цілях своєчасної профілактики необхідно контролювати організаційну роботу за появою у дітей ранніх функціональних форм порушення постави шляхом систематичного контролю.

Регулярне використання вправ йоги, підібраних з урахуванням способу життя, індивідуальних і вікових особливостей є ефективним і призводить до помітного покращення постави і ефективної корекції її порушень.