

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Использование элементов йоги на занятиях в группе ЛФК при заболевании сколиозом

Зыкун Жанна Антоновна, старший преподаватель;
Гончар Наталья Александровна, преподаватель
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины (Беларусь)

В статье рассматривается использование основных асан йоги на занятиях в группе ЛФК при заболевании сколиозом, так же подробно описано какие группы мышц задействуются при той или иной асане, и физиологическое их воздействие.

Ключевые слова: йога, сколиоз, ЛФК, асана, мышцы.

The article discusses the use of basic yoga asanas in the classroom in the group of exercise therapy in the disease of scoliosis, also describes in detail what muscle groups are involved in a particular asana, and physiological effects.

Keywords: yoga, scoliosis, physical therapy, asana, muscles

Здоровье подрастающего поколения является одним из центральных приоритетов государственной политики РБ и других государств. Сколиоз занимает среди заболеваний опорно-двигательного аппарата одну из приоритетных и наиболее часто встречающихся заболеваний. Медицинское обследование студентов I-ых курсов Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины 2017г поступления, показали, что из 950 человек поступивших у 320 выявлены заболевания опорно-двигательного аппарата в частности сколиоз, у 200 человек обнаружена I Степень искривления позвоночника, 100 человек II степень искривления позвоночника, у 20 человек III–IV степень искривления позвоночника, данные показатели свидетельствуют о прогрессировании данного заболевания среди юношеского возраста.

Сколиоз — это тяжелое прогрессирующее заболевание позвоночного столба, характеризующееся дугообразным искривлением во фронтальной плоскости и скручиванием позвонков вокруг вертикальной оси [3]. Главное отличие истинного сколиоза от нарушений осанки во фронтальной плоскости — наличие торсии позвонков. Кроме деформации позвоночника при сколиозе наблюдается деформация таза и грудной клетки. В результате прогрессирования этих изменений у больного может сформироваться вначале реберное выпячивание, а в дальнейшем реберный горб — гиббус. Эти негативные изменения приводят не только к тяжелейшим косметическим дефектам, а также к нарушению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, же-

лудочно-кишечного тракта и многих других. Коррекция сколиоза при выполнении физических упражнений достигается изменением положения плечевого, тазового пояса и туловища. Упражнения должны быть направлены на коррекцию искривления позвоночника во фронтальной плоскости. Упражнения должны быть подобраны с такой целью, чтобы способствовать укреплению основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник, таких как выпрямляющих позвоночник, косых мышц живота, квадратных мышц поясницы, подвздошно-поясничных мышц и др. Из числа упражнений, способствующих выработке правильной осанки, используются упражнения на равновесие, балансирование, с усилением зрительного контроля жизненно важных систем организма. Использование элементов йоги не только укрепляет мышечный корсет, но и повышает физическое и функциональное состояние организма. Первая основополагающая поза Дадсана (поза посоха), Исходное положение: сидя, ноги вытянуты. Ноги в бедрах соединены в коленях и лодыжках. Пятки уперты в пол, пальцы тянуты вверх. Ладони расположены возле ягодиц пальцы рук соединены и направлены в сторону ног. В конечной фазе упражнения прямая позиция позвоночника с осевым вытяжением вверх и раскрытие грудной клетки обеспечиваются работой многих мышц шеи и туловища, а именно: глубоких мышц спины (мышцы, выпрямляющей позвоночник, поперечно-остистых и межкостистых мышц); нижних пучков трапециевидной мышцы; широчайшей мышцы спины; подостной мышцы; малой круглой мышцы; большой и малой ром-

бовидной мышц; трехглавой мышцы плеча и квадратной мышцы поясницы. Так же, в этой асане задействуются все мышцы ног. Активизируются большеберцовые мышцы голени (тянутся пятки), и растягиваются задние группы мышц бедра и голени. При выполнении упражнения удерживается брюшное (диафрагмальное) дыхание. Дандасана учит главному правилу формирования навыка правильной осанки. [1]

Парипурна наवासана слово «парипурна» в переводе с санскрита означает «завершенный». Название асаны дано по внешнему виду, поза в конечном варианте напоминает лодку с веслами. Исходное положение: дандасана, колени прижаты к полу. Подтянуть подушечки стоп по направлению к лицу, пятки прижаты к полу. Позвоночник выпрямлен. Руки расположены на полу возле таза. Плотно сжимаются пальцы и направляются в сторону стоп. С выдохом отклонить корпус назад и одновременно поднять прямые ноги. Опора для тела — сядлищные кости. Приняв исходное положение (угол 60 градусов между полом и корпусом, 60–65 между полом и ногами), мах руками вверх, параллельно полу. Ладони обращены друг к другу. Баланс таким образом, чтобы углы между полом и ногами, а также полом и туловищем составляли примерно 45 градусов, между ногами и позвоночником — около 90. Сохранять данную позу необходимо достаточно свободно, без тремора конечностей или головы и повышенных усилий. Похожая асана на предыдущую Ардха наवासана. Исходное положение: дандасана. Выпрямить позвоночник и ноги. Ноги поднять вверх. Пальцы рук в замок и на затылок. С выдохом отклонить тело назад, одновременно отрывая ноги от пола. Колени соединить и удерживать в напряжении, стопы необходимо тянуть к лицу. Точка опоры — крестец. Спина во время удержания асаны должна быть округлена (ссутулена). Ноги во время удержания асаны располагаются под углом 30 градусов над полом, а стопы и голова — на одном уровне. Дыхание во время удержания асаны должно быть неглубоким, ритмичным, без задержек. В этих двух асанах работают мышцы плечевого пояса, передние пучки дельтовидной мышцы, большая и малая ромбовидные мышцы и др. Задействуются также следующие мышцы: задняя группа мышц плеча; мышцы — разгибатели предплечья; поверхностные и глубокие мышцы спины (трапециевидная мышца и мышца, выпрямляющая позвоночник). Наиболее интенсивно работают мышцы живота (особенно прямая мышца живота), подвздошно-поясничная мышца, приводящие мышцы и передняя группа мышц бедра. Кроме того, растягиваются широчайшая мышца спины и задняя группа мышц бедра. У Ардха наवासана зачет заведенных рук назад, из абдоминальных мышц наиболее интенсивно задействуются наружная и внутренняя косые мышцы. Навасана в обоих вариантах — это эффективные упражнения для пресса. Кроме того, укрепляются мышцы спины, верхних и нижних конечностей, Парипурна наवासана и ардха наवासана действуют по-разному из-за положения ног. Если благодаря первой происходит

воздействие преимущественно на кишечник, то благодаря второй — на печень, желчный пузырь и селезенку. [1]

Пашчимотасана исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты наклон вперед, руками захватить большие пальцы стоп. С выдохом сделать наклон. Необходимо сначала положить грудную клетку, после вытянуть позвоночник по направлению к голове, не допускать изгиба в поясничном отделе. С каждым вдохом вытягивать и напрягать ноги. Упражнение предназначено для длительного удержания. В фазе фиксации асаны тело необходимо вытянуть вдоль ног, оставляя спину плоской. Ноги должны плотно прилегать к полу, а ступни располагаться в одной плоскости. В ходе выполнения данной асаны растягиваются такие группы мышц как: трапециевидная мышца; широчайшая мышца спины; мышцы, выпрямляющие позвоночник; наружные мышцы таза (за исключением большой ягодичной мышцы); задняя группа мышц бедра и мышцы голени. Оздоровительный эффект заключается в следующем: растяжение всего позвоночника (менее выраженное в шейном отделе), что способствует улучшению питания его связочного аппарата и межпозвоночных дисков; поддержание гибкости и функциональной активности позвоночника; благотворное влияние на состояние всех внутренних органов и систем; естественный массаж органов брюшной полости, забрюшинного пространства и малого таза.

Бидаласана исходное положение: стоя в коленно-кистевой стойке, на выдох выгнуть спину, на вдох прогнуться. Темп медленный дыхание спокойное, для усиления эффекта может выполнять с задержкой на 2–3 секунды на вдохе и выдохе. При выполнении бидаласаны задействуются: малая грудная мышца; передняя зубчатая мышца; верхние пучки трапециевидной мышцы; задняя верхняя зубчатая мышца; мышцы, поднимающие ребра; подостная и подлопаточная мышцы; большая и малая круглые мышцы. Так же при бидаласане растягиваются: нижние пучки трапециевидной мышцы; большая и малая ромбовидные мышцы; широчайшая мышца спины; глубокие мышцы спины, разгибающие позвоночник. При выполнении упражнения активизируются: мышцы задней поверхности шеи и грудино-ключично-сосцевидная; задние пучки дельтовидной мышцы; широчайшая мышца спины; большая и малая ромбовидные; большая и малая грудные; длинная головка трицепса. Положительный эффект укрепляет мышцы шеи и туловища; вытягивает позвоночник и восстанавливает его гибкость; улучшает осанку; снимает болезненные ощущения и скованность мышц; снимает общее утомление, успокаивает или тонизирует нервную систему; массирует органы брюшной полости и забрюшинного пространства, а это, в свою очередь, улучшает функции пищеварения и мочеиспускания; нормализуются функции дыхания, как внешнего, так и тканевого (первое происходит в результате расправления легких и улучшения проходимости бронхов и бронхиол); кроме того, параллельное усиливается сердечная деятельность и увеличение кровотока через легкие, что способствует насыщению крови кислородом.

Одна из основных асан при сколиозе шалабхасане исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вдоль тела. С выдохом поднять прямые ноги, сомкнув их в бедрах, коленях и лодыжках. Удерживать асану на задержке дыхания либо при неглубоком ровном дыхании. Существуют варианты шалабхасаны, при которых руки не лежат на полу, а поднимаются на высоту плеч. Вытягиваются руки вперед или заведенные назад. В обоих случаях происходит более глубокий прогиб позвоночника. Так же вариант с одновременным поднятием ног и рук вверх, либо с заведенными руками назад. Данная асана эффективно укрепляет многие мышцы туловища, верхних и нижних конечностей. Увеличивается гибкость позвоночника, снимается нервное переутомление. Оказывается, также терапевтический эффект при различных Шалабхасана с руками, отведенными назад функциональных нарушениях пищеварительной системы. Кроме того, эта асана стимулирует работу мочевыделительной системы. Так же, участвуют: дельтовидная

и трапециевидная мышцы; большая грудная и передняя зубчатая мышцы; Шалабхасана с руками, вытянутыми вперед Ардха шалабхасана — подготовительный вариант шалабхасаны двуглавая мышца плеча; мышцы — сгибатели предплечья. Наиболее интенсивно также задействуются: медиальная и задняя группы мышц бедра; задняя группа мышц голени, глубокие мышцы спины, разгибающие позвоночник; большая ягодичная мышца.

Выводы: В результате внедрения элементов йоги на занятиях в группе ЛФК происходит укрепление мышечно-связочного опорно-двигательного аппарата. Параллельно решаются задачи укрепления основных групп мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в позвоночнике. Использование данной асаны очень эффективно не только в коррекции данного заболевания, но и в его профилактике и в дальнейшем его прогрессировании, и оздоровлении организма в целом.

Литература:

1. Андрей Фомин, Татьяна Громаковская. Йога-анатомия. Как работают асаны для здоровья и стройности тела // — М.: Эксмо, 2012. — 264 с.: ил.
2. Зыкун Ж. А., Конон А. И. Внедрение гимнастики пилатес на занятиях по физическому воспитанию со студентами группы ЛФК при заболевании сколиоз // Молодой ученый. — 2016. — № 18. — С. 200–205.
3. Зыкун Ж. А. Основные корригирующие упражнения при сколиозе // Молодой ученый. — 2017. — № 42. — С. 191–193. — URL <https://moluch.ru/archive/176/46013/>
4. Назаренко И. А., Зыкун Ж. А., Захарченко О. А. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки). Практическое пособие — 2017. — 38