

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ З ЕЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ АЙЕНГАРА ПРИ ПОРУШЕННЯХ ПОСТАВИ У ЛЮДЕЙ МОЛОДОГО ВІКУ

Ольга Сергеева

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Актуальність. Спосіб життя сучасного суспільства як у світі, так і в Україні примітний динамізмом, великим ступенем напруження, різким зростанням обсягу інформації і низькою руховою активністю, зниженням тривалості життя, підвищенням рівня хронічних захворювань та втратою орієнтирів на здоровий спосіб життя [2].

За даними Міністерства охорони здоров'я України, у нашій державі близько 3,5 млн осіб страждають від хронічних захворювань опорно-рухового апарату. На сьогодні проблеми з хребтом вже поширені у молодих людей віком 18–20 років, після 25 років вони є майже в кожного другого з тих, хто веде малорухливий спосіб життя. Отож особливої актуальності в Україні набуває проблема профілактики та збереження здоров'я осіб різних груп населення, підвищення їхньої працездатності та якості життя [3,4].

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та розробити удосконалену методику фізичної реабілітації з елементами йоги Айенгара для осіб із порушеннями постави.

Для здійснення завдань використано такі **методи дослідження**: аналіз спеціальної наукової і методичної літератури та інформаційних джерел.

Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів. Зміцненню фізичного, психічного і соціального здоров'я громадян значно сприяє застосування оздоровчо-рекреаційних програм, однією з яких є заняття йогою Айенгара [1]. Її характеризують такі доступні особливості: доступність і дозування фізичних навантажень; проведення занять на дозвіллі; групові заняття під керівництвом тренера чи інструктора; зорієнтованість на збереження здоров'я людини й поліпшення якості її життя. Оптимізація рухової активності під час занять йогою знижує

рівень больових відчуттів, сповільнює і полегшує перебіг хронічних захворювань, підвищує енергійність, відновлює працездатність осіб різного віку. Отже, змінюється світо – і самосприйняття людини, розвивається стресостійкість, формуються позитивні моделі поведінки. Доказом перспективності оздоровчо-рекреаційних технологій є широке застосування можливостей йоги у всьому світі, її висока популяризація та широке коло осіб на всіх континентах, які її застосовують.

Методика Айенгара передбачає адаптацію людини до роботи статичного характеру, застосування асан різної біомеханічної спрямованості для отримання кумулятивного ефекту впливу корегувальних асан на просторову організацію тіла; використання асан, які сприяють корекції збиткових прогинів хребта, формують і закріплюють навичку правильної постави, зміцнюють м'язово-зв'язковий апарат хребетного стовпа, розвантажують його і повертають функціональну довжину м'язам хребта та відновлюють його рухливість [1, 3].

Основою методики Айенгара є проведення занять, зважаючи на особливості стану особи, яка займається. Під час занять застосовують словесний метод (пояснення, кожна асана проговорюється), метод демонстрації, метод розвитку рухових якостей і метод навчання рухових дій. Для розвитку рухових якостей застосовують метод суворої регламентації, який передбачає чітку визначеність величини навантаження і відпочинку. Крім цього, в йозі Айенгара використовують метод повторної вправи, метод поступового зростання навантаження, метод диференціації програми, зважаючи на особливості порушень та використання допоміжних засобів [2,4].

Корекція постави дає позитивний ефект під час одночасного формування навичок правильної постави, що формується на базі м'язово-суглобового відчуття, яке дає змогу підсвідомо закріпити відчуття правильного положення частин тіла у просторі. При занятті йогою Айенгара використовують індивідуальний, малогруповий, груповий та самостійний методи.

Висновки. Застосування гімнастичних вправ йоги Айенгара у фізичній реабілітації сприяє корекції деформацій хребта, поліпшує показники силової витривалості м'язів спини і черевного пресу, рухливості хребта в сагітальній площині, аеробні можливості організму і його стійкість до гіпоксії, а також підвищує фізичну працездатність.

Список використаних джерел

1. Айенгар Б. К. С. Дерево йоги. Ежедневная практика / . Айенгар Б. К. С. – Москва : АНФ, 2013.
2. Бальсевич Б. К. Онтокинезиология человека / Бальсевич Б. К. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2000.
3. Герцик А. Ресурси системи фізичної реабілітації / фізичної терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату / Андрій Герцик // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 5(55).
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація в травматології / В. М. Мухін. – Львів : ЛДУФК, 2015.