

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА МЕТОДАМИ ЦИГУН НА ОСНОВЕ ВОЛНОВЫХ ДВИЖЕНИЙ

А.А. Ашмарин, А.П. Исаев, Т.Г. Мутовкина

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

С каждым годом во всём мире лавинообразно увеличивается, принимая масштабы эпидемии, количество людей, имеющих функциональные нарушения позвоночника, что является одной из основных причин временной нетрудоспособности и инвалидизации лиц трудоспособного возраста (В.А. Челноков, 2004).

Особую тревогу вызывает тенденция к омоложению нарушений функции позвоночника (А.П. Фроленков, 1991; ВОЗ, 2003). По данным клинико-диагностического обследования среди выпускников 9–11 классов, будущих студентов только 8% признаны здоровыми, число детей с различными функциональными нарушениями и заболеваниями позвоночника увеличивается до 67% (Чоговадзе и соавт., 2003).

Исследования состояния здоровья студентов, в том числе и спортсменов, свидетельствуют, что второе место занимают различные нарушения опорно-двигательного аппарата (А. Васильева, 2002; Н.Е. Важенина, И.В. Манжелей, 2004; А.О. Егорычев, Б.Н. Пенцик, К.А. Бондаренко, Ю.А. Смирнова, 2003; Е.В. Бурдыгина, 2003). В то же время выявлена определённая зависимость между профессией и избирательным поражением позвоночника (Н.П. Ячменёв, 2003). Как известно, учебная деятельность связана с психоэмоциональным напряжением и длительным пребыванием студента в определённой рабочей позе сидя за столом, что требует постоянного мышечного напряжения плечевого пояса и позвоночника. При наличии уже имеющихся нарушений функции опорно-двигательного аппарата данный фактор может стать причиной прогрессирования обострения либо развития профессионального остеохондроза позвоночника (В.А. Епифанов, И.С. Ролик, А.В. Епифанов, 2000).

В связи с этим выраженная стадийность различных нарушений функции позвоночника определяет прерогативу ранних профилактических мероприятий, среди которых одним из приоритетных направлений является разработка педагогических программ, направленных на повышение физической активности лиц зрелого возраста (В.А. Челноков, 2005).

В то же время анализ научно-методической литературы показал, что разработанные методики физической реабилитации и профилактики функциональных нарушений и заболеваний позвоночника для лиц зрелого возраста нуждаются в дальнейшем усовершенствовании (И.В. Пенькова, 1997).

Единичны научные разработки и для лиц студенческого возраста, у которых патологические нарушения сформировались ещё в предыдущие годы, а занятия корригирующей гимнастикой посещались лишь частью из них в младшем и среднем школьном возрасте, учебная же нагрузка в ВУЗе способствовала дальнейшему прогрессированию патологических нарушений.

При этом следует отметить, что проведение курса физической реабилитации в стационаре, санаторно-курортных условиях и даже на поликлиническом этапе не избавляет от различных проявлений нарушенных функций позвоночника, так как в период ремиссии многие испытывают ощущение боли и дискомфорта в опорно-двигательном аппарате, остаётся и некоторое снижение работоспособности (К.Б. Петров, 2005; Д.А. Бурмистров, В.С. Степанов, 2005).

Этот вопрос и определил актуальность нашего исследования, которое проводилось на базе Южно-Уральского государственного университета, с целью выявления эффективности оздоровительной технологии для коррекции позвоночника методом цигун на основе волновых движений. Эта методика основана на древней оздоровительной гимнастике цигун, с элементами волновых движений. В настоящее время данная проблема по изучению влияния волновых движений мало известна.

Один из современных исследователей влияния данного вида движений на организм человека Н.И. Кудряшов (2007) даёт так определение что такое волновое движение тела – это миофасциовисцеральная векторная синкинезия, базирующаяся на спирально-волновых стереотипах движения в цепочке миотатических рефлексов.

Вертикальную осанку должен обслуживать развитый мышечный сухожильно-хрящевой аппарат. Только в этом случае спино-мозговые нервы будут надежно защищены, а неизбежные статические и импульсные нагрузки будут безопасными для организма (Васильева, 2005).

В случае слабости мышечно-соединительного комплекса позвоночник изгибается для того, чтобы стать пружиной, способной выдерживать большие нагрузки. Такое состояние пружины обладает оздоравливающим действием, если используется в динамике. Движения в виде синусоиды (волновое движение) используется во многих оздоровительных практиках, а также боевых искусствах (И.А. Васильева; 2005, Н.И. Кудряшов 2007).

По словам Н. И. Кудряшова, в процессе жизни у человека в результате многообразных нагрузок в современном мире появляется мышечная асимметрия, т.е. одни группы мышц перенапряжены, а другие наоборот ослаблены. Это приводит к так называемому синдрому хронической усталости, головным болям, а также различным нарушениям в позвоночник. Дисбаланс работы мышц тела человека приводит к запоминанию такой их работы телом. Это, в свою очередь, приведет к небольшому, но «перекосу всего опорно-двигательного аппарата в целом».

Все упражнения в данной методике выполняются в медленном темпе, названные Н.И. Кудряшовым дельта-движениями. Это название родилось по аналогии с работой дельта-ритма головного мозга. Дельта-ритм головного мозга: 0,5-4 Гц. Этот ритм активизируется во сне. С его активизацией организм человека отдыхает, точнее, набирает силы. Его суть состоит в том, что все мышцы нашего тела имеют свой индивидуальный ритм работы, а обобщенная, совместная их работа образует сложнейший гармонический узор, построенный в частотном отношении по принципу органа. Доступ к нему ограничивается мощнейшими силами. При данном движении еще больше оптимизируется работа практически всех систем жизнедеятельности тела человека.

На основе таких же движений создан тренажер Агашина, названный в честь автора – это волновой биомеханический тренажер, предназначенный для создания человеком ритмических движений в системе человек-тренажер, упражнения с которым также выполняются в частоте 0,5 – 1 Гц. Тренажер эффективен для детей-школьников, поскольку организует и закрепляет правильную работу сердечнососудистой, нервно-мышечной и дыхательной систем и поддерживает это состояние на всю жизнь!

Геометрия и локализация позвонков и межпозвонковых дисков, связанных с иннервацией органов, позволяет течь в теле человека большому количеству мышечных волн меньшей амплитуды.

В данной методике цигун идёт активная работа с энергетическими каналами путём их активизации волновыми движениями. Изучением и описанием этих каналов занимались многие учёные с древних времён. Исследуемая здесь методика коррекции позвоночника является соединением плавных волновых движений и работы с энергетическими каналами внутренних органов.

Все каналы имеют, по представлению древней медицины, постоянную строгую локализацию, поэтому они называются постоянными, или основными. Меридиан выполняет следующие функции: обеспечивает связь человека с окружающей средой (как бы еще один вид чувств), управляет потоком крови и жизненной энергии, оживляет мышцы и кости, облегчает работу суставов, осуществляет гармонию инь и ян; передает энергию от внутреннего органа покрову тела, благодаря чему внутренние сигналы болезни достигают поверхности тела [Г. Лувсан, 1991].

Для проведения исследования было сформировано 2 группы студентов 1 курсов 16–17 лет с различными нарушениями позвоночника, занимающихся в специальных медицинских группах: основная и контрольная. Контрольная группа занималась ЛФК по основной программе, а основная – по методике цигун на основе волновых движений. Занятия проводились 3 раза в неделю по 60 минут. Исследование длилось 6 месяцев с октября 2010 по март 2011 года.

Применялись следующие виды методов исследования:

- Измерение ассиметрии надплечий;
- Измерение уровня таза;
- Тест Адама наклоном вперёд;
- Метод Schober для измерения грудного и поясничного отделов позвоночника;
- Наклон туловища вправо, влево.

Данные методы исследования применялись до и после применения комплекса исследуемой методики. На графиках отображены средние арифметические показатели. Достоверность данных по Т-критерию Стьюдента $P = 0,05$. 1 – основная группа, 2 – контрольная группа.

На графиках видны более значительные изменения динамики измерений позвоночника в основной группе в сравнении с контрольной группой. Что говорит об лучшей эффективности данной методики при коррекции нарушений позвоночника. В основной группе снизились показатели уровня таза до нормы, увеличилась гибкость позвоночника в переднем и боковых направлениях, пришла в норму подвижность позвонков в грудном и поясничном отделах.

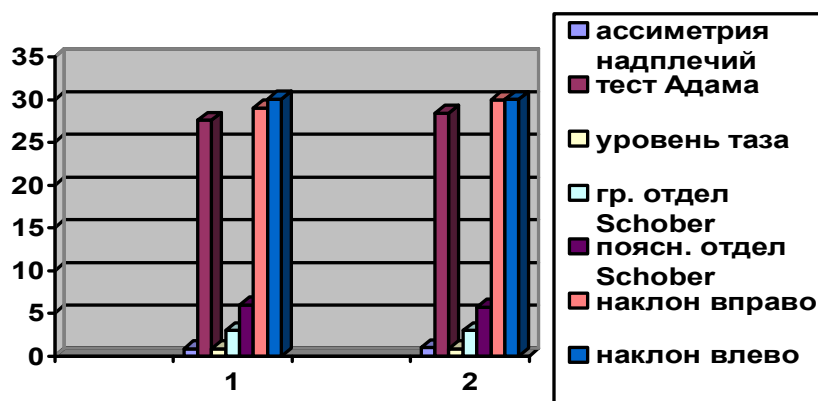


Рис. 1. Результаты измерения основной и контрольной групп до исследования (см)

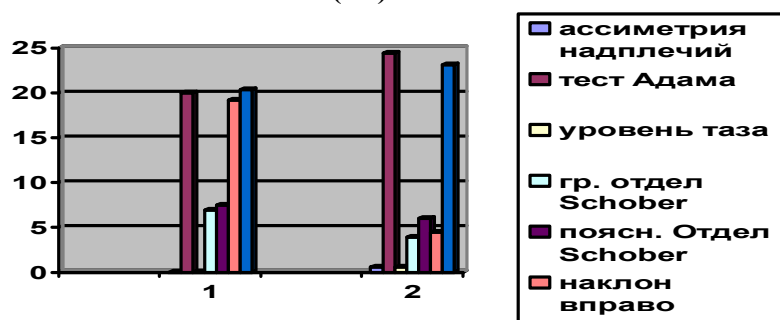


Рис. 2. Результаты измерений основной и контрольной групп после исследования (см).

Литература

1. Важенина, Е.Н. Формирование здорового стиля жизни студенческой молодёжи / Е.Н.Важенина, И.В. Манжелей // Формирование здорового образа жизни. Материалы Всерос. научно-практич. конф. – Тюмень. 2004. – С. 115-117.

2. Васильева, А. Профилактика и исцеление от недуга /А. Васильева. – С-Пб.: Невский проспект, 2002. – 125с.
- 3.Васильева, И.А. Целитель и норма / И.А. Васильева. – Новосибирск, 2000. – 320 с.
4. Егорычев А.О. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А.О. Егорычев, Б.Н.Пецик, К.А. Бондаренко, Ю.А. Смирнова // Теор. и практ. физич. культ. – 2003. – №2. – С. 53–56.
5. Епифанов В.А. Средства физической реабилитации в терапии остеохондроза позвоночника / В.А. Епифанов, И.С. Ролик. – М; ВНТИЦ 1997.–344с.
- 6.Кудряшов Н.И. Магия боя. Тайны боевых искусств гипербореев / Н.И. Кудряшов. – СПб.: ИД «ВЕСЬ», 2002. – 192 с.