

проявляется в нормализации функциональных способностей организма, улучшилась оценка своего физического состояния и самочувствия, снизился уровень тревожности. Предложенный комплекс может быть использован для коррекции соматоформной вегетативной дисфункции у школьников.

Разработанный комплекс оздоровительных физических упражнений может использоваться в оздоровительных центрах, фитнес-клубах, в домашних условиях для коррекции соматоформной вегетативной дисфункции у школьников старших классов. Отдельные физические упражнения из комплекса могут быть использованы в учебных заведениях на физкультурминутках во время перемены, на уроках физкультуры с целью профилактики.

Использованная литература

1. Киреева, И.П. Вегетососудистая дистония у студентов: клиника, лечение, реабилитация (методические рекомендации)/ И.П. Киреева, Г.Г. Осокина, А.А. Северный. – М., 1994. – 30 с.
2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
3. Смолевский, В.М. Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смолевский, Б.К. Ивлев. – М.: Просвещение, 1992.
4. Хоули, Э.Т. Оздоровительный фитнес/ Э.Т. Хоули, Б.Д. Френке. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОТЕНЦИАЛА ВОСТОЧНЫХ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

А.А. Шевелюхина

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
г. Смоленск, Российская Федерация
e-mail: annashevelyuxina@mail.ru

Актуальность. Положительное влияние на здоровье занятий восточными единоборствами известно достаточно давно. Еще в середине XIX века на острове Окинава, во время проведения медицинских осмотров в школе, врачами было отмечено, что дети, занимающиеся восточными единоборствами, резко отличались от других учеников великолепной физической подготовкой, пропорциональностью телосложения и прекрасным здоровьем. Как свидетельствуют литературные источники [3,6], по мере развития человеческого общества система боевых упражнений трансформировалась в своеобразную культуру двигательной деятельности, удовлетворяющую потребности людей в состязаниях, личной безопасности, оздоровлении, театрализованных зрелищах и пр., основной целью которой являются гармоничное развитие и совершенствование психофизической культуры личности.

В связи с выше изложенным, целью исследования явилось теоретическое обоснование возможностей использования восточных боевых единоборств в комплексных программах по психофизической реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья.

В качестве метода исследования был применен метод критического анализа и обобщения научно-методической литературы по изучаемой проблеме.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время во всем мире в реабилитации лиц с ОВЗ все шире используется потенциал средств различных видов спорта, среди которых особый интерес и привлекательность для занимающихся с инвалидностью представляют восточные боевые единоборства (ВБЕ). Они, с одной стороны, представлены большим разнообразием видов, где каждый может выбрать для себя наиболее

интересные, а с другой – в них заключен огромный лечебно-оздоровительный потенциал. Известно применение некоторых видов ВБЕ с целью физической реабилитации и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем, а так же для восстановления временно сниженных функций человеческого организма. Как указывают авторы [1] регулярные занятия ВБЕ способствуют пропорциональному развитию телосложения, тело становится гибким и упругим, резко улучшается способность сокращения мышц. Благодаря движению в форме спиралей, которые часто встречаются в восточно-боевых единоборствах, улучшается гибкость и подвижность, что способствует укреплению как отдельных суставов, как и костно-мышечной системы в целом. Таким образом, применение в комплексе реабилитации элементов ВБЕ позволяет эффективно лечить артрит, оказывать профилактическое воздействие на гипотрофичные мышечные группы у пожилых людей, например, при вялости ступней и колен, контрактурах суставов, гиподинамии и других старческих недугов [5].

В современной литературе [2,5] все чаще встречаются научные данные об эффективном применении с целью физической реабилитации отдельных видов ВБЕ. Останемся более подробно на существующем практическом опыте использования ВБЕ в программах реабилитации лиц с ОВЗ.

Результаты исследований, проведенных А.В. Мирной и Н.В. Маликовым (2009) свидетельствуют о выраженном положительном влиянии систематических занятий каратэ на функциональное состояние и адаптационные возможности обследованных лиц с ревматоидным артритом [5]. Это выражалось в более интенсивном снижении активности воспалительного процесса по показателям системы крови (достоверное снижение содержания серомукоида и СОЭ на фоне повышения концентрации гемоглобина), а также достоверном повышении адаптационного потенциала у больных, применяющих в комплексе с медикаментозным лечением элементы ВБЕ, по сравнению с пациентами, получающими только лекарственную терапию.

Алтанчулуу и С.В. Калмыков (2007) доказали, что включение реабилитационно-оздоровительные программы элементов у-шу, способствует улучшению психофизического и психоэмоционального состояний занимающихся, обусловленных тренировочной практикой тайцзицюань [1].

Е.А. Егорова (2011) в своем исследовании установила, что занятия ВБЕ положительно сказываются на формировании как биологической, так и психоэмоциональной составляющих здорового образа жизни, комплексно влияя на личность занимающегося, в том числе, за счет получения новых теоретических знаний, воспитывающих способность ставить значимые и конструктивные жизненные цели, обучая управлять эмоциональным состоянием, приводя к оптимальным действиям в новых обстоятельствах [4].

В работах С.Е. Бакулева, А.В. Павленко (2006) показано, что применения средств тхэквондо для психической и физической реабилитации детей-инвалидов с поражением верхних конечностей, позволяет добиться повышения уровня развития кондиционных и координационных способностей организма, снижения психического напряжения (снижение уровня реактивной и личной тревожности), долговременного повышения интенсивности кислородного обмена в сердце и лёгких [2].

С.О. Шинков и соавт. (2017) в своей монографии «Оздоровительные аспекты систем восточных боевых искусств» проводит детальный анализ средств и теоретических основ каратэ, киокушинкай, синъицюань, тайцзицюань, айкидо, в ходе которого убедительно доказывает целесообразность их применения для восстановления не только в процессе тренировочной деятельности, но и как эффективного средства реабилитации [6].

По мнению О. Васильева [3], восточные системы оздоровления неотделимы от восточных боевых единоборств. Автор указывает, что занятия ВБЕ всегда подразумевают изначальное восстановление функций организма и обретение здоровья, а в качестве основного элемента физической реабилитации, который присутствует во всех восточных едино-

борствах, выступают физические упражнения, а основой является неизменный базис – набор поз и двигательных действий, определяющий единство и целостность всей системы.

В процессе проведенного аналитического обзора научно-методической литературы нами было установлено, что на всех этапах обучения восточными боевыми единоборствами основное внимание уделяется физическому совершенствованию тела, благодаря чему происходит оздоровление всего организма в целом, а не только отдельных систем [4]. Большое внимание на реабилитационных занятиях с элементами ВБЕ уделяется формированию правильных двигательных качества путём концентрации обучения на точных и слаженных движениях, что достигается благодаря применению упражнений, связанных с различного рода ускорениями (повороты и вращения) в сочетании с движениями кистей и пальцев рук; упражнениями на ориентировку в пространстве. Особая роль принадлежит дыхательной гимнастике и упражнениям на развитие психической саморегуляции. Таким образом, реабилитационные занятия с элементами восточного боевого стиля могут эффективно применяться для восстановления функций опорно-двигательного аппарата, для послеоперационной реабилитации при таких заболеваниях, как межпозвоночная грыжа, восстановление суставов, аутизм, детский церебральный паралич, тугоухость, миопия, нарушения интеллекта и другие [6].

Заключение. Проведенный анализ литературных источников позволяет заключить, что ВБЕ с полным основанием можно отнести к перспективным направлениям реабилитации поскольку они играют фундаментальную роль в концепции здорового образа жизни и хорошо подходят для занятий адаптивной физической культурой, способствуя не только улучшению физической кондиции занимающегося (повышается пластичность, гибкость, быстрота реакции, увеличивается амплитуда движений в суставах), но и оказывая существенное положительное влияние на эмоционально-волевую сферу (увеличивают выдержку, настойчивость, мотивацию, дисциплинированность, решительность, целеустремленность и пр.). Во всех проанализированных практических методиках психофизической реабилитации, разработанных авторами на основе ВБЕ используются в основном базовые упражнения, которые объединяют дыхание, движение, направленность внимания, ощущение баланса и устойчивости, а также плавность движений, что позволяет в полной мере решать физические, психические, духовные и социальные проблемы лиц с ОВЗ. Поэтому с полным основанием можно утверждать, что восточные единоборства — это не только «искусство убивать», но и «искусство долго жить».

Использованная литература

1. Алтанчулуу Повышение эффективности физического воспитания студентов нетрадиционными средствами психофизического тренинга ушу / Алтанчулуу, С.В. Калмыков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. - 2007. - № 4. - С. 3-7.
2. Бакулев, С.Е. Средства тхэквондо и реабилитация инвалидов с поражениями верхних конечностей/ С.Е. Бакулев, А.В. Павленко //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. - 2006. – № 21. – С. 11-13.
3. Васильев, О. Боевые искусства как средство и метод реабилитации: оздоровительные аспекты боевых искусств / О. Васильев // Боевое искусство планеты. - 2005. - № 3. - С. 4-5.
4. Егорова, Е.А. Роль восточных единоборств в формировании здорового образа жизни / Е.А. Егорова // Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. - 2011. - № 1. – С. 42-46.
5. Мирная, А. В. Динамика показателей системы крови в больных ревматоидным артритом в процессе курса реабилитации средствами каратэ / А.В. Мирная, Л.А.Шелест, Н.В. Маликов, Н.В. Богдановская // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: сб. науч. пр. под ред. С. С. Ермакова. - Х. - 2009. - №4. - С. 82 - 86.
6. Шинков, С.О. Оздоровительные аспекты систем восточных боевых искусств / С.О. Шинков, Ю.Л. Орлов, С.Е. Седенков, В.В. Бритвина // Международный журнал экспериментального образования. – 2017. – № 5. – С. 112–113.