

ПРИМЕНЕНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Е.Е. Великанова, В.Н. Хлебус

Полесский государственный университет, anika82@mail.ru

Лечебная физическая культура (ЛФК) - это один из основных разделов восстановительной медицины. В последнее десятилетие ЛФК становится одним из базовых методов в лечении заболеваний. Расширяются ее возможности в активной реабилитации больных с тяжелой патологией (инсульт головного мозга, инфаркт миокарда) в комбинации с другими методами. Развитие ЛФК происходит за счет реализации заложенных возможностей и разработки новых методов.

Построение новых методик обычно происходит в процессе практической работы на стыке ЛФК и других медицинских специальностей (неврология, ортопедия, кардиология), чаще при адаптации уже имеющихся лечебно-оздоровительных систем. Большой потенциал лечебного применения движения заложен в традиционных оздоровительных системах. Формирование методик ЛФК на начале ее становления как раздела медицины базировалось, с одной стороны, на имеющемся арсенале традиционных систем, прежде всего йоги (при анализе литературы того времени (конец XIX - начало XX века) это достаточно четко прослеживается), с другой стороны - на большем прорыве в области анатомо-физиологических и биомеханических исследований, спортивных достижений.

Опыт применения традиционных оздоровительных систем представлен прежде всего в Китайской Народной Республике, где применение оздоровительной гимнастики УШУ поставлено на

уровень национальной политики государства. В скверах и парках китайских городов можно часто видеть многочисленные группы занимающихся УШУ с оздоровительной целью.

Так же как и традиционная китайская медицина, гимнастика УШУ базируется на общих теоретических концепциях: концепции инь-ян, у-син, теории о системе энергетических меридианов. Исторической родиной гимнастики УШУ является Китай.

Существуют несколько взглядов на историю ее зарождения. Первый - как на одну из систем, которые развивались на территории Китая самостоятельно, преимущественно в даосской традиции, такие как «Движение пяти зверей и птиц» знаменитого врача Хуа-То. Развитие данного направления так или иначе связано с даосским храмовым комплексом горы У-Дан. Второй источник уходит в ведические традиции, которые были принесены в Китай с буддизмом, такие как «Алмазный цигун» патриарха китайского буддизма Бодхихармы. Развитие данного направления связано с монастырем Шаолинь. Дальнейшее формирование УШУ базировалось на этих двух источниках. Зарождение этой системы прежде всего было связано с целью укрепления здоровья тела и духа, что использовалось как в медицинском, так и военно-прикладном аспекте.

При всем многообразии современного УШУ выделяют два основных направления: внешнее и внутреннее[1]. В основе обоих направлений лежит базовое УШУ, которое представляет собой комплекс упражнений для развития динамики, пластики тела, включает упражнения на развитие силы, выносливости и реакции. С самого начала принцип выполнения упражнений строится на сочетании правильного дыхания, мысленной проработки движения и аутотренинга. В дальнейшем следует развитие двигательных навыков, характерных для определенного стиля УШУ. Внешнее направление представлено следующими школами.

Чан цюань (длинный кулак) - обобщающее название целой группы школ УШУ. Все виды китайского УШУ, содержащие специфические стойки, быстрые, мощные движения, переходы в верхние и нижние позиции, именуется Чан цюань.

Нань цюань (южный кулак) по праву считается одним из наиболее распространенных стилей. Сколь бы ни было велико разнообразие школ Нань цюань, характерной особенностью является техника движений руками. Среди стилей выделяется своей жесткостью и тренировкой волевой сферы (целеустремленности, решительности, настойчивости).

Сян син цюань (образные, или «звериные» стили), по-другому - Мо шень цюань (подражающий кулак), специфическое и очень своеобразное направление УШУ, в котором основополагающим моментом является подражание некоторым видам поведения людей и различных животных - их действиям, повадкам и поведению в схватках. Сян син цюань является одним из самых зрелищных стилей УШУ. Отличительной особенностью стиля являются мотивационный и игровой аспекты комплексов на основе Сян син цюань. Это позволяет построить занятия даже для самых маленьких детей (начиная с трех лет). Ведь ребенку интересно повторить движение тигра, или встать на одну ногу и взмахнуть крыльями как журавль.

Внутреннее направление представлено следующими основными стилями - Тай цзи цюань, Багуа, Синь-и. Гимнастика Тай цзи цюань наиболее широко используется в оздоровительном аспекте. Для нее характерны плавные, мягкие, очень медленные движения. Успешно применяется для снятия психоэмоциональной нагрузки и усиливает защитные свойства организма, способствует выработке правильного стереотипа осанки. Тай цзи цюань включает стили Ян, Чень, Сунь и два стиля УШУ. Наиболее широко применяется комплекс «24 движения» стиля Ян, специально созданный для массового применения с оздоровительной целью. Тай цзи цюань пользуется большой популярностью у взрослых и людей старшего возраста. Создание адаптированных упражнений для детей особо перспективно в области коррекции нарушений осанки.

Цигун - направление, которое в той или иной мере присутствует во всех стилях УШУ. Термин «цигун» введен в широкое обращение лишь в 50-е годы прошлого столетия, а до этого употреблялось название нэйгун - «внутренняя работа». Цигун широко используется в медицинском аспекте. Этому направлению неоднократно посвящались китайские и всемирные конференции и конгрессы. В России приняты методические рекомендации по медицинскому применению цигун. В основе метода лежат комплексы дыхательной гимнастики с применением медленного диафрагмального дыхания.

Наиболее актуально применение гимнастики УШУ при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата. Методика соответствует принципам ортопедической гимнастики Микулича - релаксация, мобилизация, стабилизация. Меняя процентное соотношение упражнений на пластику, динамику и статику, возможно применять методику для коррекции нарушений, связанных как с гипомобильностью двигательного сегмента, так и его гипермобильностью. Большое

внимание уделяется осанке - положению тела, при котором перпендикуляр, опущенный из точки Бай-хуэй, должен проходить через точку Хуэй-инь. При этом за счет действия разнонаправленных сил (макушечного усилия вверх и устремлении центра тяжести вниз) происходит сглаживание вырженности поясничного и шейного лордозов. Это возможно при статической работе мышц непосредственно двигательных сегментов позвоночника, что способствует укреплению его мышечно-связочного аппарата.

Укрепление мышц ног и тазового пояса за счет шагов в сторону, вращение стопы, перенесение массы тела то на одну, то на другую йогу, подъемы ног также способствуют укреплению постуральных мышц и коррекции осанки. Положительное воздействие гимнастики УШУ на нервную систему обусловлено рядом факторов. Прежде всего это мысленный контроль за движением и положением корпуса при выполнении упражнений. Мысленный контроль способствует более интенсивному образованию нейрональных ансамблей и анализу информации по принципу обратной связи. Повышение эффективности синаптической передачи доказывается высоким показателем силы по отношению к объему мышечной массы и улучшением скоростных качеств. Отличительная особенность гимнастики УШУ - работа с кистью. Большое количество форм положений кисти, проработка чувства проприорецепции при специальных упражнениях дают возможность рассматривать кисть как информационный терминал для развития сенсорных и речевых функций.

Неотъемлемой частью гимнастики УШУ являются дыхательно-медитативные упражнения. Функция внешнего дыхания находится в прямой зависимости от состояния центральной нервной системы. Физиологическими исследованиями доказано, что импульсы из дыхательного центра, иррадируя по центральной нервной системе оказывают влияние на тонус коры головного мозга. Произвольная регуляция дыхания имеет важное значение для обеспечения функционирования внутренних органов и нервной деятельности. Основным в дыхательных упражнениях является принцип медленного диафрагмального дыхания. Эффективность последнего связана с тем, что диафрагмальное дыхание вызывает выраженный рефлекс Геринга-Брейера («тормозной» рефлекс, связанный с включением рецепторов на растяжение в легких), который приводит к снижению активности ретикулярной формации ствола головного мозга, к стабилизации психических процессов.

Влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы обусловлено непосредственно физической нагрузкой, а также диафрагмальным дыханием - обязательным компонентом гимнастики. Увеличение экскурсии легких за счет участия диафрагмы способствует более интенсивному образованию отрицательного давления в грудной полости. Это способствует более интенсивному венозному оттоку к сердцу и снижает нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Диафрагмальное дыхание также производит своеобразный массаж органов брюшной полости, что способствует их более высокой оксигенации и перистальтическим процессам.

Особый интерес представляют данные об использовании гимнастики УШУ для стимуляции синтеза эндорфинов. Общеизвестно, что эндорфины - это «гормоны удовольствия». Они являются главным звеном противоболевой системы организма, участвуют в регуляции эмоционального состояния человека. Эндорфины были открыты в 70-х годах прошлого века при исследованиях механизмов обезболивающего действия китайской акупунктуры. В дальнейшем были выявлены их многообразные и важные функции в организме человека. Главное - это их противодействие различным стрессовым воздействиям: нормализация артериального давления, частоты дыхания, деятельности почек и пищеварительной системы. Они ускоряют заживление поврежденных тканей, образование костной мозоли. Недостаточность эндорфинов имеет место при всех хронических заболеваниях, последствиях стресса, синдроме хронической усталости, депрессии, иммунодефиците. Но самым важным для практики является то, что эндоморфинная система, поддающаяся тренировке. Методики, основанные на восточных системах УШУ, йоге, медитативных техниках широко применяются в лечении различных патологий, наркотической зависимости.

Мы более детально рассмотрели лишь одно из перспективных лечебно-оздоровительных направлений. Механический перенос этой системы в лечебную практику, возможно, и неприемлем. Но в любом случае рассматривать это как практический пример и использовать накопленный опыт при реализации этой программы, несомненно, стоит. Многообразие форм движений, физиологическое обоснование их лечебного действия являются основой при создании эффективных лечебно-оздоровительных методик[2].

Литература:

1. Богачихин, М.М. Уроки китайской гимнастики / М.М. Богачихин. – М.: Советский спорт, 1990. – 45 с.
2. Маслов, А.А. Небесный путь боевых искусств. Духовное искусство китайского У-ШУ / А.А. Маслов, 1995. – 495 с.