

своего свободного времени. Они предлагают в любом месте и в любое время разнообразные системы тренировок, от простого бега до многофункциональных тренировок и другую полезную информацию. Благодаря им физическая культура и спорт стали модной тенденцией.

Если обратить внимание на основные причины, по которым молодежь небрежно относится к ведению активного и здорового образа жизни, то, нехватка времени у 60%, усталость от повседневной деятельности 43%, отсутствие желания у 20,4%, отсутствие определенных навыков и умений 12,1%.

Основными факторами, которые мешают современной молодежи систематически заниматься физической активностью, являются – неумение организовывать свое свободное время и отсутствие необходимого уровня самоорганизации.

Подводя итоги, можно сказать следующее, на сегодняшний день существует необходимость в качественной пропаганде физической культуре и спорта, здорового образа жизни среди современной молодежи, модернизация образовательных программ и информировании о правильной организации дня.

Библиографический список:

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни, 2016. — 214 с.
2. Дугнист П. Я., Романова Е. В. Мотивация молодежи к занятиям физической культурой и спортом, 2016. – 490 с.
3. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни: учебное, 2012. — 86 с.
4. Пшеничников, А. Ф. Физическая культура студента: учебное пособие, 2012. — 218 с.

Бабушкина Е.В., Бараковских К.Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

**ЭЛЕМЕНТЫ ЙОГИ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ
ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА**

Аннотация: Актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью использования упражнений в тренировочном процессе циклических видов спорта специальных упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Виды спорта из данной группы предъявляют к организму спортсменов высокие требования, что может привести к хроническому перенапряжению и, как следствие, к

травмам. Поэтому включение в процесс подготовки упражнений йоги играет важную роль в профилактике травматизма.

Ключевые слова: циклические виды спорта, тренировочный процесс, йога, травматизм.

Согласно олимпийской классификации, в основе которой лежит учет основных закономерностей тренировочной деятельности спортсменов, выделяют шесть групп видов спорта: циклические, скоростно-силовые, сложнокоординационные, единоборства, спортивные игры и многоборья. Каждому из данных видов присущи свои специфические особенности двигательной активности [3].

Циклические виды спорта характеризуются циклическим повторением движений для перемещения тела в пространстве, то есть двигательная деятельность занимающихся, главным образом, отличается монотонностью и большей нагрузкой на определенную группу мышц. Тренировочный процесс отличается непрерывностью и высоким уровнем аэробного воздействия на организм занимающихся, что, при отсутствии должного восстановления, зачастую может привести к получению различного рода травм опорно-двигательного аппарата (ОДА) [2].

В настоящее время существует ряд восстановительных процедур, которые направлены на повышение работоспособности спортсмена, устранение усталости и профилактику травматизма. Однако все они используются не в процессе тренировки, а после нее. Включение в заминочную часть тренировки элементов йоги – это способ снять мышечное напряжение сразу после окончания нагрузки.

На сегодняшний день многие спортивные команды мира включают в процесс подготовки средства и методы йоги. Так как йога способствует улучшению координации и способности к концентрации внимания, ее элементы чаще всего используются в игровых видах спорта. Однако, в России практика данной методики минимальна.

Существуют исследования, направленные на изучение влияний занятий йоги на уровень травматизма спортсменов. Например, исследование на базе Тольяттинского государственного университета доказало положительное влияние йоги на организм занимающихся. В начале эксперимента был проведен анализ медицинских карт спортсменов, который показал, что в годичном цикле подготовки футболистов было зафиксировано 123 повреждения ОДА. Однако по завершению эксперимента, в ходе которого в тренировочный процесс включались упражнения йоги, анализ медицинских карт показал, что уровень травматизма снизился на 17%. На основе этих результатов можно сделать вывод об эффективности использования данной методики [1].

Известно, что в игровых видах спорта высокий уровень риска

повреждения ОДА, однако, в циклических видах спорта данный уровень так же крайне высок. Существует ряд комплексов асан, направленных на снятие усталости и напряжения в мышцах. Например, в конце тренировочного занятия можно сделать несколько асан, направленных на растяжку и расслабление мышц:

- поза треугольника (уттхита триконасана);
- широкая стойка с наклоном вперед (прасарита падотанассана);
- поза собаки мордой вниз (адхо мукха шванасана);
- поза «ребенка» (баласана);
- поза посоха (дандасана);
- поза голова к колену (джану ширшасана);
- поза бабочки (баддха конасана);
- стойка на лопатках (саламба сарвангасана);
- поза плуга (халасана);
- поза трупа (шавасана) [4].

Включение данных комплексов в заключительную часть тренировки позволит плавно вывести организм спортсмена из состояния утомляемости и расслабить мышцы, что, в свою очередь, снизит риск перенапряжения тканей, возникновения судорог и болей в мышцах.

Систематическое включение элементов йоги в процесс подготовки людей, занимающихся циклическими видами спорта, может привести к нормализации функций нервно-мышечного аппарата и ликвидации гипертонуса мышц. Это является хорошим профилактическим средством травматизма и заболеваний ОДА у спортсменов.

Библиографический список:

1. Морозова, В. Е. Влияние занятий упражнениями йоги на уровень травматизма футболистов / В. Е. Морозова // Ученые записки. – 2014. – №5. – С. 112-113.
2. Смирнов, В. М., Дубровский, В. И. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, – 2002. – 608 с.
3. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», – 2004. – 496 с.
4. Yoga. ru: все о йоге [Электронный ресурс] / Центр йоги Айенгара; сеть центров Yoga prakira. Режим доступа: <http://www.yoga.ru/> .