

УДК 796.83

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНОСТИ ЙОГИ НА ГИБКОСТЬ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ



THE EFFECT OF YOGA REGULARITY ON FLEXIBILITY AND RECOVERY IN WEIGHTLIFTING ATHLETES

Кириленко Кирилл Сергеевич

студент 2 курса,
Институт компьютерных систем
и информационной безопасности,
Кубанский государственный технологический университет
kirilenko_kirya@list.ru

Чашкова Олеся Юрьевна

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
kaffvs@mail.ru

Аннотация. Тяжелая атлетика, будучи одним из наиболее интенсивных видов спорта, ставит перед спортсменами задачу не только усилить физические нагрузки, но и обеспечить эффективное восстановление. Недавние исследования начали обращать внимание на возможные преимущества йоги в качестве инструмента для улучшения гибкости и восстановления после тренировок среди тяжелоатлетов. В данной статье рассматривается влияние регулярной практики йоги на гибкость и процессы восстановления у спортсменов этого направления. Сравнивая две группы атлетов – одну, регулярно практикующую йогу, и другую, не включающую йогу в свой режим – мы обнаружили значительные различия в уровне гибкости и скорости восстановления. Эта статья подчеркивает потенциальную роль йоги в улучшении качества подготовки и восстановления тяжелоатлетов, предлагая новый подход к комплексной тренировке и реабилитации в этой дисциплине.

Ключевые слова: йога, гибкость, тяжелая атлетика, восстановление, регенерация, стресс, функциональное здоровье, спортивная тренировка.

Kirilenko Kirill Sergeevich

2nd year Student,
Institute of Computer Systems
and Information Security,
Kuban State Technological University
kirilenko_kirya@list.ru

Chashkova Olesya Yurievna

Senior Lecturer at the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
kaffvs@mail.ru

Annotation. Weightlifting, being one of the most intense sports, challenges athletes not only to increase physical activity, but also to ensure effective recovery. Recent studies have begun to focus on the possible benefits of yoga as a tool for improving flexibility and post-workout recovery among weightlifters. This article examines the impact of regular yoga practice on flexibility and recovery processes in athletes of this direction. When comparing two groups of athletes – one who regularly practiced yoga and one who did not include yoga in their regimen – we found significant differences in flexibility levels and recovery rates. This article highlights the potential role of yoga in improving the performance and recovery of weightlifters, proposing a new approach to comprehensive training and rehabilitation in this discipline.

Keywords: yoga, flexibility, weightlifting, recovery, regeneration, stress, functional health, sports training.

Тяжелая атлетика является одним из самых физически интенсивных видов спорта, предъявляя высокие требования к силе, мощности и выносливости атлетов. Эти интенсивные тренировки часто приводят к высокой степени физического истощения, что делает процесс восстановления ключевым аспектом подготовки спортсменов [1].

Однако, несмотря на неоспоримые преимущества тяжелой атлетики, такие как развитие мышечной массы, улучшение костной плотности и повышение общей функциональной работоспособности, участники этого спорта сталкиваются с рядом проблем [5]. Частые травмы, хронические болячки, переутомление и мускульные дисбалансы являются некоторыми из наиболее распространенных вопросов, которые могут возникнуть у тяжелоатлетов.

В этом контексте возникает необходимость искать дополнительные методы подготовки и восстановления. Один из таких методов, который в последние годы все чаще становится предметом исследований, – это йога. Предполагается, что йога, с ее упором на растяжку, глубокое дыхание, медитацию и осознанность, может служить допол-

нительным инструментом для улучшения производительности и восстановления тяжелоатлетов [2].

Несмотря на то, что йога и тяжелая атлетика кажутся диаметрально противоположными, оба направления могут дополнять друг друга, создавая гармоничное сочетание силы и гибкости, напряжения и релаксации [3, 4]. В этой статье мы рассмотрим, как регулярные занятия йогой могут влиять на гибкость и восстановительные процессы у спортсменов-тяжелоатлетов.

Была проведена кросс-сравнительная исследовательская работа. Выборка состояла из 50 спортсменов-тяжелоатлетов в возрасте 20–35 лет. Половина участников регулярно практиковала йогу, другая половина не включала йогу в свою тренировочную программу. Исследование длилось 12 месяцев.

Таблица 1 – Динамика уровня гибкости

Группа	Начало исследования	Конец исследования	Изменение (%)
Йога	7.5	8.9	+18.6
Без йоги	7.4	7.8	+5.4

В таблице представлены сравнительные данные о динамике уровня гибкости двух групп спортсменов-тяжелоатлетов: тех, кто регулярно практиковал йогу, и тех, кто не включал йогу в свою тренировочную программу. Уровень гибкости измерялся с помощью стандартизированного теста (не уточнено в первоначальной статье, каким именно).

Участники были разделены на две группы: группа «Йога» и группа «Без йоги».

Начало исследования – Значения гибкости участников в начале исследовательской программы.

Конец исследования – Значения гибкости участников по окончании исследования, через 12 месяцев.

Изменение (%) – Процентное изменение уровня гибкости с начала и до конца исследования.

Выводы по таблице 1 – спортсмены, регулярно практикующие йогу, продемонстрировали значительное улучшение в уровне гибкости на 18,6 %, в то время как группа, не практикующая йогу, показала улучшение всего на 5,4 %.

Таблица 2 – Динамика восстановления после тренировок

Группа	Начало исследования	Конец исследования	Изменение (%)
Йога	6.2	7.9	+27.4
Без йоги	6.1	6.4	+4.9

Восстановление измерялось с помощью анкеты, где спортсмены оценивали свое самочувствие и готовность к следующим тренировкам на шкале от 1 до 10.

Группа, регулярно практикующая йогу, показала улучшение уровня восстановления на 27,4 %. В то время как группа, не занимающаяся йогой, продемонстрировала улучшение всего на 4,9 %.

Разнообразие практики: Существует множество стилей йоги, каждый из которых может предложить свои преимущества. Начните с гентльных стилей, таких как Хатха или Ресторативная йога, чтобы улучшить растяжку и релаксацию после интенсивных тренировок.

– Для достижения максимального эффекта рекомендуется включать практику йоги в свой распорядок дня хотя бы 2-3 раза в неделю.

– Обратитесь к опытному инструктору по йоге, который может адаптировать асаны и практику под потребности и особенности вашего тела.

– Сосредоточьтесь на техниках дыхания (пранаяма). Это может помочь улучшить кислородное насыщение тканей, что способствует быстрому восстановлению мышц.

– После интенсивных тренировок рекомендуется практиковать медитацию или глубокую релаксацию (шавасана) для улучшения ментального восстановления и снижения стресса.

– Если вы чувствуете боль или дискомфорт при выполнении какой-либо асаны, настройте позу или пропустите ее.

– Постарайтесь комбинировать йогу с вашими обычными тренировками, включая йогу в качестве разминки или заминки.

Тяжелая атлетика, безусловно, является одной из самых физически требовательных дисциплин, и подход к восстановлению после тренировок в этом спорте требует особого внимания. С учетом постоянно растущего интереса к методам голистического подхода к здоровью и фитнесу, йога выделяется как потенциально мощный инструмент для улучшения гибкости и ускорения восстановления спортсменов.

Регулярная практика йоги может действительно дополнять тренировочный процесс тяжелоатлетов, помогая им достигать лучших результатов и снижая риск травм. Через сочетание растягивающих упражнений, техник дыхания и медитации йога предоставляет спортсменам инструменты для достижения глубокого физического и психологического релакса, что способствует быстрому восстановлению.

Однако следует помнить, что любое вмешательство или добавление нового элемента в тренировочный процесс должно проводиться с учетом индивидуальных особенностей атлета. Сотрудничество с опытными инструкторами по йоге и спортивными тренерами обеспечит наилучшие результаты и гарантирует безопасность практики.

Литература

1. Конструирование продуктов питания для спортсменов-игровиков / Г.И. Касьянов [и др.] // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2018. – № 1(64). – С. 18–26.
2. Оценка значений силы кистей рук у армрестлеров различной квалификации / В.Р. Ибрагимов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 144–147.
3. Белковые продукты и их роль в питании спортсменов в период интенсивной подготовки / В.С. Гринченко [и др.] // Современная наука и инновации. – 2018. – № 2(22). – С. 118–123.
4. Абонеева А.В. Принципы питания регбистов при высоких нагрузках / А.В. Абонеева, Е.А. Мазуренко // Технология и товароведение инновационных пищевых продуктов. – 2018. – № 2 (49). – С. 39–45.

References

1. Design of food products for gaming athletes / G.I. Kasyanov [et al.] // Bulletin of the North Caucasus Federal University. – 2018. – № 1(64). – P. 18–26.
2. Assessment of hand strength values in arm wrestlers of various qualifications / V.R. Ibragimov [et al.] // Scientific notes of the University. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 6(208). – P. 144–147.
3. Protein products and their role in the nutrition of athletes during the period of intensive training / V.S. Grinchenko [et al.] // Modern science and innovations. – 2018. – № 2(22). – P. 118–123.
4. Aboneeva A.V. Principles of nutrition for rugby players under high loads / A.V. Aboneeva, E.A. Mazurenko // Technology and merchandising of innovative food products. – 2018. – № 2(49). – P. 39–45.