

3. Тиунова О.В. Психодиагностика в командных видах спорта как средство оперативной коррекции тренировочного процесса / О.В. Тиунова, Е.А. Ширковец // Вестник спортивной науки. 2018. № 5. С. 27-31.

УДК 796.015.363

ХИДЖАМА И СПОРТСМЕНЫ

Свечкарёв Виталий Геннадьевич

Майкопский государственный технологический университет,
г. Майкоп, Россия

Аннотация. Хиджама — это сильная энергетическая практика. Она работает как с телесными, так и с психологическими проблемами на уровне 3-х составляющих: тела, разума и духа. Огромное значение она имеет и будет иметь в спорте для восстановления организма и повышения физической подготовки. Её применение безопасно и не является запрещённым к применению в спорте (не является допингом). Многие тренеры и спортивные врачи до сих пор не знают о пользе хиджамы.

Ключевые слова: хиджама, спорт, спортсмены, восстановление, польза, тренировки, кровопускание.

HIJAMA AND ATHLETES

Svechkarev Vitaly G.

Maikop State Technological University, Maikop, Russia

Annotation. Hijama is a powerful energy practice. It works with both bodily and psychological problems at the level of 3 components: body, mind and spirit. It is of great importance and will continue to be in sports for restoring the body and improving physical fitness. Its use is safe and is not prohibited for use in sports (doping is not). Many coaches and sports doctors are still not aware of the benefits of hijama.

Key words: hijama, sports, athletes, recovery, benefits, training, bloodletting.

Введение. Многие смотрели Олимпийские Игры RIO-2016 и заметили следы от «банок» на некоторых спортсменах. Особенно это заметно на членах американской сборной по плаванию. Фотография американского пловца Майкла Фелпса со следами от «банок» обошла весь мир (Рис. 1).



Рис. 1. Фотография американского пловца Майкла Фелпса со следами от хиджамы

Это традиционная для многих стран терапия. Очень старая. В современном мире называется капиллярная терапия, но более известная как хиджама (в переводе с арабского – высасывание, убирание всего плохого), а в английском языке cupping. На Руси эту процедуру называли - рудометание.

Во Франции даже есть Национальный исследовательский комитет по

«баночной» терапии, называется CNRSV (Comité national de recherché et de soin par ventouses).

Эффект данной терапии основан на улучшении циркуляции крови и лимфы, повышает так же защитные свойства иммунной системы. Практикуется для улучшения физической подготовки, как средство против стресса и борьбы со многими болезнями. При подготовке к Олимпийским Играм 2008 года некоторые спортсмены китайская команда по плаванию так же использовала эту терапию, но тогда на это не обратили особого внимания (рис. 2).

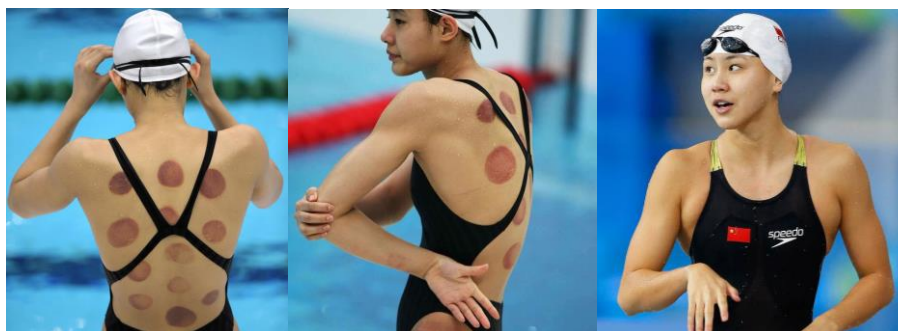


Рис. 1. На фото китаянка Ван Цюнью

Кстати, после старта Майкла Фелпса, когда он стал 19-кратным Олимпийским чемпионом, количество запросов в интернете на слово «cupping» выросло на 2100%!

Кайл Чалмерс австралийский пловец, олимпийский чемпион в Рио-де-Жанейро 2016 на дистанции 100 м вольным стилем и чемпион мира 2019 года в эстафете 4×200 м кролем, четырёхкратный бронзовый призёр Олимпийских игр 2016 и 2020 годов (Рис. 3).



Рис. 3. На фото австралийский пловец Кайл Чалмерс

Известно, что Российский боец смешанных единоборств Хабиб Нурмагомедов для восстановления после травмы применял(ет) хиджаму (Рис. 4).

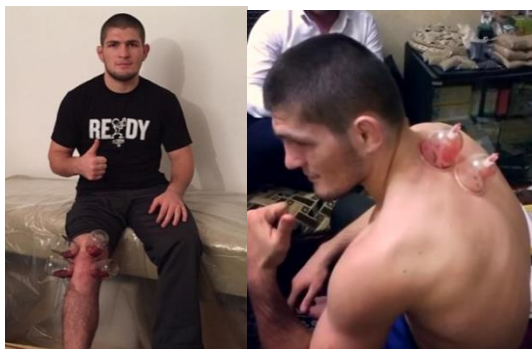


Рис. 4. На фото Хабиб Нурмагомедов во время процедуры хиджамы

Ирландский боец смешанных боевых искусств Конор Макгрегор пытается не отставать от Хабиб Нурмагомедов, также использует хиджаму (Рис. 5).



Рис. 5. На фото Конор Макгрегор

В общем, спортсмены мирового уровня берут на вооружение хиджаму, и поверьте - это не просто так, и точно не дань моде...

На сколько эта терапия эффективна? В 2015 году вышел большой систематический обзор, объединивший результаты 75 рандомизированных контролируемых исследований (выборка из 658 исследований на эту тему, опубликованных на ресурсах PubMed, MEDLINE, EMBASE) на тему нетрадиционной медицины и в частности: иглоукалывания, акупунктуры и хиджамы [4].

Эффект после процедуры:

Из-за присасывающегося воздействия банки идет активизация и улучшение движения кровоснабжения на застойных местах. Благодаря этому создается эффект массажа. Вакуум способствует движению лимфы и межклеточной жидкости из «глубоких» слоев к поверхностным тканям. Это обеспечивает противоотечный и противовоспалительный эффект. Благодаря эвакуации застоявшейся биологической среды убираются недоокисленные продукты обмена веществ больных органов, создается детоксикационный эффект.

Мелкие разрезы приводят к стимуляции регенерации и обновлению тканей. Вывод крови вызывает стимуляцию кроветворения и выброс в организм собственных биологически активных веществ, которые направлены на защиту тела.

Специалисты отмечают, что в процессе можно: избавиться от депрессии и

хронической усталости, вернуть красоту и молодость, излечить некоторые психические состояния, уменьшить вес при ожирении, залечить гнойные или застарелые раны.

Капиллярное кровопускание как не допинговое средство повышения работоспособности, начало набирать популярность. Популярные и титулованные спортсмены начали практиковать хиджаму, и это не случайно. Попробуем разобраться почему же хиджаму полюбили профессиональные спортсмены и просто люди ведущие активный образ жизни.

С кровопусканием или переливанием крови профессиональный спорт знаком давно. И это не случайно. Спортсменам сливалось некоторое количество крови из вены (около 500 мл) для того, чтобы в последующем их организм увеличил в крови количество эритроцитов и гемоглобина, что в последующем приводило к увеличению функциональной выносливости. Олимпийский спорт пошел еще дальше ту кровь, которую сливали после специальных тренировок в горах (обогащенную гемоглобином и другими полезными веществами), перед соревнованиями вливали обратно в вену, чтобы увеличить объем циркулирующей крови и соответственно еще больше увеличить выносливость спортсмена.

Однако последний метод не так оказался безопасен и эффективен в связи с тем, что кровь, которую забрали из спортсмена приходилось консервировать и хранить. А антидопинговый комитет его запретил.

Влияет хиджама на организм спортсмена:

Хиджама повышает выносливость организма, за счет естественной адаптации организма к потере крови. После незначительного кровопускания организм начинает вырабатывать гемоглобин и эритроциты, что соответственно приводит к повышению выносливости.

Хиджама запускает стресс-реакцию в организме, что приводит к повышению уровня гормонов адреналина и норадреналина, за счет этого снижается уровень воспаления после тренировок, что позволяет мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок и расти.

Хиджама повышает чувствительность организма к гормональным сигналам, за счет повышения цАМФ. Тестостерон, гормон роста (соматотропин), инсулин — эти гормоны помогают наращивать мышечную массу и силу, а значит приводят к повышению анаболизма.

Хиджама заставляет организм замедлять обмен веществ на поздней стадии после процедуры, что создает положительный анаболический фон.

Хиджама помогает локально снять воспаление и расслабить мышцы, что ускоряет восстановление после травм.

Хиджама нормализует психоэмоциональное состояние за счет нормализации обмена дофамина и серотонина в головном мозге.

С помощью хиджамы лечатся и облегчаются некоторые заболевания [3]. Искусственное удаление части крови вынуждает организм срочно компенсировать потери [5].

Происходит изъятие застойной крови из организма, скапливающейся на

сосудах, так как в ней, как и в любом другом веществе, собирается разного рода информация, которую надо периодически подчищать. Соответственно, при этом стимулируются системы кровотока, питания, газообмена, эндокринных систем, терморегуляции, водно-солевого обмена, иммунная функция. Оперативно задействуются резервы этих систем, а, следовательно, и механизмы восстановления резервов [1].

Хиджама увеличивает активность потовых и сальных желез, открываются поры на коже. Это может помочь при проблемной коже (прыщи и угри на коже).

Однако ещё не все спортсмены применяют хиджаму. В данный момент это только по причине таких спортивных врачей, которые пользуются лишь материалистическим объяснением и ждут официального одобрения данной методики от минздрава [2].

Выводы: Спортсмен после хиджамы становится намного увереннее в себе, нервная система его не перегружена посторонними, отвлекающими мыслями, как это часто бывает.

Обновлённая кровь в разы лучше снабжает клетки мозга и любых других органов кислородом, обеспечивая более сильную отдачу от мышц.

Спазмы, от которых спортсмен избавляется после процедуры, больше не мешают работать мышцам в полную силу, а диафрагма двигается гораздо свободнее, повышая газообмен в лёгких (эффект как от мильдония).

Не случайно мудрые спортсмены всего мира как в процессе тренировок, так и перед соревнованиями постоянно делают хиджаму, ведь настолько эффективного и безвредного способа повысить эффективность организма и всех его органов чувств и восприятия не получится найти, да и быть постоянно здоровым и активным - это так приятно!

Хиджама спортсменам делается по разным схемам: от работы на объем и проработку всех массивных мышц организма, до проработки триггерных точек и точек акупунктуры, энергетических центров, и чем выше уровень опыта и знаний специалиста по хиджаме - тем больше польза от процедуры.

Список литературы

1. Камолиддин, О.П. Хиджама что лечит и его применение в медицине / О.П. Камолиддин. - Scientific progress. 2021. № 2(3). С. 543-546.
2. Свечкарёв, В.Г. Физическая культура и спорт (для студентов медицинского вуза) / В.Г. Свечкарёв, К.И. Ашхамахов, Р.С. Козлов, Т.А. Иващенко. - Майкоп, 2021.
3. Bentley, V. Mending the fascia with Modern Cupping. / V. Bentley. - The Lantern 2013.10(3), 4-21.
4. Chen, B; Li, MY; Liu, PD; Guo, Y; Chen, ZL Alternative medicine: an update on cupping therapy / B. Chen, MY. Li, PD. Liu, Y. Guo, ZL. Chen. - QJM: Monthly Journal of the Association of Physicians. 2015. 108 (7): 523–525.
5. Chirali, Ilkay, Zihni. Traditional Chinese Medicine. Cupping Therapy / Chirali, Ilkay, Zihni // 2nd edition, Churchill Livingstone/Elsevier. - London; New York; Oxford; Philadelphia; St Louis; Sydney; Toronto (2007) 41.