(cc) BY

Кадетова Наталья Владимировна
канд. пед. наук, доцент
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

К ВОПРОСУ О ПРОДУКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ КИТАЙСКИМИ КОМПЛЕКСАМИ УПРАЖНЕНИЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Аннотация*: в статье рассмотрены причины для занятий со студентами специальной медицинской группы оздоровительным комплексом упражнений Цигун, направленных на гармонизацию физических и духовных сил организма человека.*

Ключевые слова*: дыхание, физическое воспитание, здоровье, студент, оздоровительная система Цигун.*

Проблема актуальности оздоровления студентов с ослабленным здоровьем не только не теряет своей актуальности, но и приобретает особую значимость в виду нестабильной эпидемиологической обстановки и ряда социальных и политических факторов. Стране, как никогда, нужны здоровые и жизнеустойчивые кадры. Одним из показателей медико-демографической черты российского народа является состояние здоровья учащихся высших учебных заведений. Общеизвестный факт, что частая заболеваемость ведет к падению эффективности учебной практики и, как следствие, уменьшению производительности труда и профессиональной деятельности. Количество студентов, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, неуклонно растет из года в год [4]. Проблема здорового питания, экологических факторов, влияющих на население нашей страны, стоит достаточно остро и обсуждается в самых компетентных инстанциях. Ссылаясь на исследования, проводимые еще 4 года назад, можно увидеть динамику роста количества студентов специальной медицинской группы по отношению к общему количеству студентов. Уже к 2018 году их соотношение составляло 1/1. Таким образом, повышение эффективности занятий со студентами, относящимся к специальной медицинской группе, имеет крайне

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

важное значение и необходимость использовать для этого все известные методики и актуальные программы оздоровления становится вопросом номер один [3].

Немалое количество отечественных ученых, которые работают в области исследования проблем психологического, педагогического, философского направления, уделяют внимание анализу восточных систем оздоровления человека. Ведь все теории восточных оздоровительных систем так или иначе связаны с такими областями, как валеология, медицина, физическая культура и разрабатывают методики лечебно-восстановительного и оздоровительно-профилактического характера. Важно, что литература, освещающая вопросы восточной медицины достаточно глубоко затрагивает проблемы лечебно-профилактической направленности психофизических упражнений.

Надо заметить, что учебные занятия со студентами специальной медицинской группы направлены исключительно на пропаганду здорового образа жизни, максимального укрепления всех жизненных функций ослабленных в физическом плане студентов и придании им оптимального жизненного тонуса. Задачей автора данной статьи стало выявление воздействия первоочередности использования восточной оздоровительной системы Цигун на преобразования, возникающие в организме студентов высшего учебного заведения, и, помимо этого, выявления у них стойкой потребности к ежедневным самостоятельным занятиям.

Цигун в русской интерпритации является слиянием двух китайских иероглифов «Ци» и «Гун». Смысловая нагрузка «Ци» – «дыхание», «воздух», «газ» и «пар», однако в контексте это можно трактовать, как описание отношений между энергией и духом. То есть буквальный перевод «цигун» – «работа с Ци». А «Ци» в данном контексте, это «Энергия». Таким образом, Ци Гун – это работа с энергией, протекающей в организме человека [2].

Это весьма глубокое и разнообразное сочетание движений, которое объединяет искусство дыхания, двигательной деятельности и которое рождает одновременно бодрость и спокойствие, изящность и монолитное восприятие окружающего мира. Эти упражнения позволяют справиться с различными недугами

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой системы. Гимнастика Цигун вобрала в себя древний опыт китайской медицины, доработанный именитыми докторами того времени. Именно по этой причине эта оздоровительная гимнастика как нельзя максимально подходит для занятий со студентами специальной медицинской группы. Технологии Цигун имеют некоторое сходство с методами аутогенной тренировки. И все же упражнения китайской гимнастики в отличии от аутогенной тренировки не создают, так называемых, «предвиденных переживаний», таких, как ощущение тепла, тяжести, и.т.д. Более того, специалисты в этой области не советуют на занятиях пребывать в ожидании проявления лечебного итога. Причиной они называют возможность приобретения излишнего психического и эмоционального напряжения. Основным из требований к занятиям Цигун являются следующие условия: вся деятельность должна проводиться на открытом воздухе и в процессе занятий не должны присутствовать факторы, отвлекающие студентов от выполнения упражнений, такие как: яркое солнечное освещение и громкие, резкие звуковые сопровождения. Все эти условия были соблюдены при взаимодействии со студентами СМГ в начале учебного года. Занятия осуществлялись в тенистой местности парковой зоны на берегу залива. Общеизвестный факт, что свежий морской воздух всегда является дополнительным плюсом при занятиях дыхательными упражнениями. Начало урока со студентами СМГ рекомендовано осуществлять в виде медленного шага по пересеченной местности, последовательно увеличивая временные и дистанционные промежутки. Далее, основная часть урока посвящена непосредственно гимнастике Цигун. Необходимо отметить, что обучаясь упражнениям, связанным с двигательной деятельностью необходимо соблюдать последовательность. Прежде всего, внимание уделяется процессу дыхания и стремлению к тому, чтобы процесс этот был как можно естественным, непрерывным и бесшумным. Оптимальное дыхание в этом случае запускает систему саморегенерации организма человека [1].

Итак, все упражнения выполняются при полном и глубоком расслаблении человека. Существенное различие Цигун от других китайских практик в том, что

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

частота дыхания занимающихся сугубо индивидуальна, она не подвергается какой либо корреляции и не имеет стандарта. При искусственном стремлении к достижению какой либо конкретной частоты есть вероятность возникновения дискомфорта, что в свою очередь ведет к ослаблению рабочего режима организма человека. Рекомендуемый период для освоения базовых правил дыхания длится порядка 2–3 недель и только спустя это время можно переходить к изучению новых упражнений. Известно, что практика Цигун включает в себя четыре вида обучения. В них входят: динамика, статика, медитативное обучение и виды деятельности, для которых необходимы внешние воздействия. Понимая специфику занятий со студентами, относящимися к специальной медицинской группе по состоянию здоровья, оптимальнее всего использовать комплекс упражнений динамического Цигун. Именно это направление китайкой гимнастики включает в себя специфические движения, так называемую мягкую гимнастику, которая имеет направление в первую очередь в сторону раскрепощения телесных блоков, укрепления связок и сухожилий. Во вторую очередь она направлена на усиление циркуляции энергии в теле занимающегося. Учитывая, что у студентов специальной медицинской группы имеются отклонения в различных областях их здоровья, именно этот вид Цигун, ориентированный на восстановление и поддержание физического здоровья, позволяет объединить их всех независимо от начального уровня подготовки. В китайской философии нередко можно слышать формулировку «древо жизни». Именно так китайцы определяют позвоночный столб человека. И рассматривая упражнения Цигун более углубленно и предметно можно заметить, что после их выполнения возникает определенное ощущение легкости в области шеи и спины. Суставы начинают проявлять большую гибкость и подвижность. Неудивительно, что к практике Цигун все чаще обращаются люди, которым необходимо возвращать свою физическую форму после перенесенных травм опорно-двигательного аппарата, лечить такие заболевания, как сколиоз различных степеней, детский церебральный паралич, артриты. Вообще Цигун может практиковать любой человек, независимо от его возраста, пола, комплекции, базового состояний здоровья. Также нет никакой

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

необходимости иметь какие-то специфические навыки. Для людей, начинающих заниматься разработана специальная программа для новичков, которая включает в себя базовые оздоровительные комплексы Цигун и упражнения, направленные на подготовку тела и мыслей к практикам более высокого уровня [5].

Немаловажным фактом является то, что в научном мире до сегодняшнего дня не существует однозначной точки зрения относительно данного вида китайской оздоровительной гимнастики, именуемой Цигун. Проведен ряд практических исследований, результатом которого стало признание факта эффективности занятий Цигун для людей любого возраста. Однако ключевая концепция, так называемая энергия ци, так и не имеет научного обоснования. Тем не менее, при проведении занятий со студентами, относящимися к СМГ, можно сделать вывод об однозначном оздоровительном эффекте гимнастики Цигун на общее состояние студентов. Ими замечались и выявлялись следующие состояния своего здоровья: укрепление нервной системы, что проявлялось в большей стрессоустойчивости; стабилизация кровяного давления; повышение защитных сил организма, что проявлялось в снижении заболеваемости от простуд и ОРВИ.

Одним словом, студентам с какими либо отклонениями в здоровье, для поддержания всех тех необходимых составляющих жизни современного человека, необходимо включать в свои занятия по физвоспитанию элементы китайской оздоровительной гимнастики Цигун.

Список литературы

1. Бутенко В.Д. О механизме эффекта оздоровления в системе Цигун / В.Д. Бутенко //Современные наукоемкие технологии. – 2008. – №7. – С. 32–36.

2. Бутримов В.А. Оздоровительный цигун. Путь для начинающих / В.А. Бутримов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 208 с.

3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.

4. Милькаманович В.К. «Основы социальной геронтологии»: учеб. пособ. / В.К. Милькаманович. – Минск: Беларусь, 2008. – 191 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. Трямкина Ю.М. Эффективность оздоровительных занятий со студентами специальных медицинских групп с использованием средств восточных оздоровительных систем / Ю.М. Трямкина, М.В. Болдышева, М.С. Краснова //Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №4.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)