

Хабарова Ольга Леонидовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

Гудовцева Наталья Петровна

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

ВНЕДРЕНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ КИТАЙСКИХ ФИЗИЧЕСКИХ СИСТЕМ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в последние десятилетия показатели состояния здоровья студенческой молодежи значительно ухудшились. В этой связи перед вузами возникают целевые ориентиры на внедрение новых методик, обеспечивающих комплексное применение оздоровительных средств физической культуры, формирующих потребность в ежедневной осознанной двигательной активности. В практику активно вводятся традиционные китайские практики, что объясняется их возможностями в совершенствовании как психического, так и физического функционала человека.

Ключевые слова: китайские оздоровительные системы, студенты, здоровье, физическое воспитание.

Здоровье российских студентов в настоящее время является социально-значимым показателем медико-демографической характеристики населения России. Сегодняшние студенты живут в быстро меняющемся мире, где требуется успешная учёба, работа и развитие навыков. Поэтому охрана здоровья студенческой молодежи является наиважнейшей задачей современного общества, так как студенты формируют квалифицированный кадровый потенциал для нашей страны [1].

В последние годы показатели состояния здоровья студентов значительно ухудшилось. Все чаще студенты различных вузов нашей страны откладывают

занятия спортом на второй план. Отсутствие оптимальной физической нагрузки в их жизни – это серьезная проблема, которая оказывает отрицательное влияние не только на здоровье и общее самочувствие, но и приводит к уменьшению эффективности учебной деятельности, а впоследствии и профессиональной.

Кроме того, добавляется расстройство сна, ухудшение памяти и концентрации, повышенная утомляемость и стрессовая уязвимость, неправильное питание, бесконтрольное употребление лекарств и так далее. Также проблемой является ухудшение зрения, поскольку на протяжении всего свободного времени студенты, не отрываясь, смотрят в экраны телефонов или компьютеров.

Человеческая физиология такова, что большинство студентов в возрасте от 19 до 23 лет переживают критический период в физическом и умственном развитии [6]. Вследствие чего многие студенты стали чаще страдать от разных хронических заболеваний, наиболее часто встречаются проблемы с опорно-двигательным аппаратом, с органами дыхания и сердечно-сосудистой системой.

Ухудшение состояния здоровья также может быть обусловлено наследственной предрасположенностью и факторами неправильного образа жизни. Поэтому необходимо стимулировать студентов заниматься физической культурой, соблюдая здоровый образ жизни, правильно чередуя нагрузку умственную и физическую, справляться со стрессовыми ситуациями [4]. Тогда данные усилия помогут нейтрализовать пагубные факторы воздействия.

В связи с этим российские преподаватели кафедр физического воспитания стали проявлять повышенный интерес к нетрадиционным методикам занятий. Так некоторые российские вузы применяют на практике восточные оздоровительные системы (тайцзицюань, хатха-йога, ушу, цигун и др.), которые способствуют повышению физического состояния, функциональных возможностей, а также благоприятно влияют на снижение тревожности [2].

Китайские оздоровительные системы – это не просто набор упражнений или физической активности. Это настоящее искусство, сочетающее в себе упражнения, медитации, йоги и элементы боевых искусств. Они имеют глубокие корни в традициях и культуре Китая.

Существует множество китайских традиционных практик, поражающих своей многовековой историей и разнообразием [1].

Гимнастика тайцзицюань – это комплекс упражнений, объединяющий в себе элементы медитации, дыхательной гимнастики и плавных движений. Она предполагает медленное и плавное выполнение действий, которые несут в себе направленность и боевой смысл. Один из видов китайского единоборства ушу. Данная гимнастика направлена на укрепление мышц и суставов, повышению гибкости тела, а также улучшает координацию и равновесие [3].

Ушу является одним из видов китайского традиционного единоборства. Оно представляет собой комплекс профилактик и оздоровления, имеющие разные прикладные и спортивные характеры. К преимуществам занятий ушу можно отнести воспитание моральных качеств, осмысленное отношение к собственному здоровью и хорошую психологическую устойчивость [5].

Бадуаньцзин – это облегченная гимнастика тайцзицюань, которая имеет направленность, являясь настоящей жемчужиной имеющих оздоровительных практик. В переводе данная гимнастика означает «Восемь кусков парчи». Выполняя комплекс упражнений бадуаньцзин нужно чередовать движения с глубоким дыханием и психической саморегуляцией. Суть этой системы заключается в том, что происходит мягкое растягивание тела, т.е. сухожилий, мышц и связок. Гимнастика должна проходить без лишнего напряжения [6].

Цигун – это традиционная китайская практика, которая соединяет в себе движение с дыханием и медитацией. Основным принципом активности состоит в том, чтобы привлечь и управлять энергией внутри тела. Если дословно переводить, то Цигун означает «ци» – энергия, «гун» – работа. Цигун является одной из частей древней традиционной китайской культуры [5].

Все виды физических занятий этих систем имеет свои уникальные принципы и подходы к восстановлению и поддержанию здоровья.

Применение восточных физических методик в высших учебных заведениях, безусловно, оказывает огромное воздействие на здоровье учащихся. В рамках занятий физической культурой и спорта, молодежь может осваивать раз-

личные оздоровительные системы. Внедрение таких практик в жизнь студентов показывает колоссальное изменение их физической подготовки. Выбор таких видов нетрадиционных систем обусловлен тем, что они положительно сказываются на здоровье обучающихся.

Можно выделить некоторые признаки, по которым студенты выбирают в качестве занятий именно эти виды искусств.

Чаще всего молодежь предпочитает ушу по ряду причин, которые заключаются в следующем: внешняя красота и эстетика движений, ценность долголетия, ориентированность на правильный образ жизни, возможность защищаться не только физически, но и психологически. Также на их выбор влияют факторы моды, которая в современных медиа слишком популяризирована и распространена [4].

Гимнастика тайцзицюань тоже достаточно популярна. Она не требует особых физических навыков или специальной подготовки, что делает ее привлекательной для многих студентов, не имеющих опыта спортивных занятий. Регулярные занятия тайцзицюань помогают улучшить физическую форму, координацию движений, развить силу и гибкость. Способствует улучшению работы дыхания, помогает снять стресс и напряжение, что особенно актуально для студентов в период активных учебных нагрузок.

Регулярная практика китайской медитации цигун помогает студентам справляться с тревожностью и стрессом, восстанавливать энергию и улучшать свою психическую стабильность. Практика дыхательных упражнений и осознанного движения помогает улучшить кровообращение, уменьшить вялость и поддерживать общую физическую форму.

Занятия студентов системой бадуаньцин оказывает огромное влияние на уровень здоровья. Снимает усталость и психическое напряжение.

Таким образом, введение в образовательный процесс китайских физических оздоровительных систем способствует становлению студентов на путь поддержания своей физической активности и укрепления своего организма. Оздоровительные практики ушу, тайцзицюань, бадуаньцин и цигун, способ-

ствуют улучшению физической формы, поддержанию эмоционального равновесия, обогащению личностного роста, укреплению иммунной системы и здоровья студентов в целом. Включение этих практик не только в учебную деятельность, но и в повседневную жизнь студентов также поможет поддерживать и улучшать их состояние.

Список литературы

1. Макаров А.В. Методика комплексного использования средств китайской оздоровительной гимнастики ушу в процессе непрерывных занятий по физическому воспитанию со студентами / А.В. Макаров: дис. канд. пед. наук. – Киров, 2020. – 219 с. EDN HNUEIX

2. Постол О.Л. Использование оздоровительных гимнастик Востока на занятиях по физическому воспитанию для улучшения психического состояния студентов в период пандемии / О.Л. Постол // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №6 (196). – С. 247–251. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p247-251. EDN HTWWLN

3. Постол О.Л. Популярность восточных оздоровительных практик у студентов вузов / О.Л. Постол, О.Н. Панкратова, О.Л. Воробьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №12 (190).

4. Шихшабеков Ш.Ю. Духовное и физическое воспитание человека в системе ушу / Ш.Ю. Шихшабеков, Ш.М. Магомедов, Ш.З. Ибрагимова // Вестник социально-педагогического института. – 2015.

5. Юнлян Го. Экспериментальное исследование влияния упражнений тайцзицюань на самоконтроль студентов колледжа / Го Юнлян // Спорт. – 2018. – Т. 8 (191). – С. 56–57.

6. Яцюнь Чжан. Педагогическая модель воспитания гимнастики цигун для студентов с отклонениями в состоянии здоровья / Чжан Яцюнь, Т.А. Шильно // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная реакция. – 2020. –Т. 5. №1. – С. 138–142.