

# ГИМНАСТИКА ТАЙЦЗИЦЮАНЬ И ПРАКТИКИ ЦИГУН, КАК МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

*Самко В.А.*

*Белорусский государственный медицинский университет,  
г. Минск, Республика Беларусь*

**Введение.** Студенты, особенно медицинских университетов, на протяжении всего периода получения высшего образования имеют высокую учебную нагрузку. Изучение теоретических и практических дисциплин учебного плана всегда сопровождается высокими психоэмоциональными и физическими нагрузками. Необходимость совершать многократные переезды в течение дня с одной клинической базы на другую, повышенная умственная нагрузка, недосыпания, объясняемые недостатком времени для подготовки, ограниченное время для переездов и опасения опоздать на занятия, создают дополнительную стрессовую нагрузку и повышают утомление и риск перенапряжения. Все это является причиной снижения работоспособности, возникновением физического и умственного утомления и как следствие – ослабление иммунитета.

Ослабление внимания, преобладание тормозных реакций, повышенная раздражительность, ослабление заинтересованности к собственному здоровью иногда не позволяет эффективно использовать высококоординационные и энергозатратные виды физической нагрузки. Как дополнение и альтернатива в физическом воспитании могут помочь практики цигун и тайцзицюань.

Китайское слово «Цигун» состоит из двух иероглифов – ци (жизненная энергия, дыхание) и «гун» (непрерывное сознательное совершенствование дыхательных упражнений и движений). Гимнастика «тайцзицюань» - в настоящее время оздоровительная гимнастика сочетающая медленные движения с дыханием.

**Цели и задачи.** Определить возможность применения гимнастики тайцзицюань и практик цигун для повышения интереса к новым упражнениям. Способствующие выявлению собственных резервов организма студента.

**Материалы и методы исследования.** Анализ данных литературы о формировании мотивации студентов в занятиях практиками тайцзицюань и цигун.

**Результаты и их обсуждение.** Цигун включает подвижные, статические и комбинированные упражнения. Многие статические упражнения состоят всего лишь из одной позы, иногда упражнения сочетаются с соответствующим самовнушением. Подвижные упражнения очень просты и состоят из простейших элементов, движений. Способы их выполнения разнообразны. Отдельные упражнения, которые следует выполнять в положении лежа, сидя, стоя, во время ходьбы, сочетают движение и покой.

Различные виды движений и упражнений имеют специализированное действие. Исследуемые восточные практики могут применяться для коррекции состояния организма при любом заболевании, или состоянии организма, таким образом представляется возможность подобрать соответствующий комплекс. Это способствует его популярности цигун, а простота упражнений позволяет легко овладеть техникой выполнения.

Основой методики цигуна является достижение расслабления, так называемого "вхождения в покой", следования природе и избавления от посторонних мыслей, то их выполнение могут исключить "возбуждающий фактор", избавить от напряженного состояния. Упражнения цигун стимулируют гемодинамику, оптимизируют процессы центральной нервной системы, прежде всего коры головного мозга, создавая условия для развития охранительного торможения. В тоже время цигун повышают координационные способности. Упражнения цигун влияют на обменные метаболические процессы, снижают основной обмен и повышают способность к накоплению.

Кинетическая составляющая цигун это не только дифференцированное мышечное сокращение, но определенное массажное воздействие на органы брюшной полости за счет углубления дыхания и включение в дыхательный акт диафрагмы. Эффект этого воздействия стимуляция аппетита, повышение эффективность процесса пищеварения.

Занятия цигун оказывают профилактическое действие, в этой связи могут применяться для профилактики и лечения многих заболеваний. Исследования, проведенные в клинике ИКЭМ СО РАМН (КНР), доказывают высокую эффективность цигунотерапии, при неврозах и сердечно-сосудистых заболеваниях (свыше 90 %). Хронические неспецифические заболевания легких с обструктивным синдромом корригируемые данным средством оказывают высокий клинический эффект, который составляет 78 %. Эффективность воздействия при дегенеративных изменениях хрящевой ткани (дорсопатии) составляет 82 %. Оказываемое действие на обменные процессы, повышает возможность снижения веса (65%), при желудочно-кишечных заболеваниях на 80 %.

Обращаясь к собирательному мнению китайских авторов, посвященных влиянию упражнений тайцзицюань на здоровье человека, гимнастика тайцзицюань имеет ярко выраженный психогигиенический и оздоровительный характер. Упражнения тайцзицюань оказывают тонизирующее действие на все мышечные группы, прежде всего на постуральную мускулатуру, способствуют развитию навыка правильной осанки, что в свою очередь обеспечивает правильное положение внутренних органов, не растягиваемых и не сдавливаемых. Необходимость удерживать спины прямо и головы, как бы упирающейся во время выполнения упражнений тайцзицюань в воображаемое препятствие наверху, оказывают растягивающее действие на позвоночный столб, освобождая межпозвоночные диски от избыточного давления. Концентрация на этом, создает условие постоянного контроля правильного положения тела и его коррекции в процессе обучения упражнениям тайцзицюань.

Медленная, спокойная манера движений тайцзицюань снимает напряжение и тем самым устраняет чрезмерную раздражительность и другие обостренные реакции на стрессовые ситуации. Она же в сочетании с мышечным расслаблением и сосредоточенностью делает возможным переход к углубленному дыханию (дыхание животом), благодаря чему восстанавливается гибкость диафрагмы и других мышц живота, что оказывает массирующее действие на все находящиеся в брюшной полости органы, укрепляет их и способствует улучшению пищеварения. Изменение давления в нижней части живота при вдохе и выдохе способствует перекачиванию крови вверх. Во многих китайских источниках упоминается об особенной эффективности этой системы упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии и бронхо-легочных заболеваниях. Экспериментальные исследования, проводимые российскими психологами В. А. Елисеевым и В. Ю. Баскаковым (1988), подтвердили общее оздоровительное действие упражнений системы тайцзицюань на организм человека и его психику. Отмечено, что, у принявших участие в исследовании повысилась работоспособность, стали гармоничными межличностные отношения, они стали намного терпимее в семье, спокойнее, увереннее в себе.

**Заключение.** Время обучения в учреждениях высшего образования по программе «Физическая культура» ограничено 4 годами, но в тоже время, это одна из последних возможностей сформировать правильное отношение к занятиям физической культурой, подготовить молодежь к профессиональной деятельности, сформировав необходимые навыки и умения. Гимнастике тайцзицюань и практики цигун, позволяют этого достичь гармонично, кроме того, данный вид физической активности формирует мотивацию в дальнейшем.

#### Литература

1. Линь Хоушень., Ло Пэйюй, Секреты китайской медицины. 300 вопросов о цигун. –Н.; «Наука», 1995-334с.
2. Чжан Минву., Сунь Синьюань, Китайская цигун-терапия.- К.: «София»,1996,-292 с.
3. Вон Кью Кит, Искусство цигун , -М; 2006-145с.
4. Чжоу Жэньфан., Чэнь Яньлинь, Тайцзи-цюань: общие принципы и практическое применение.- М.; 1996 – 356 с.
5. Лин В. Тайцзицюань. Искусство гармонии и метод продления жизни.-Ростов Н/Д.: Феникс, 2003. – 15 с.
6. Маслов, А.А. Гимнастика ушу: традиции духовного и физического воспитания в Китае . – М., 2000. – 149 с.