

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ НЕТРАДИЦИОННЫМИ МЕТОДАМИ

Довбыш В. И., Габелкова О. Е., Курилов А. А.

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

Аннотация. Представлены результаты оздоровления студентов специальной медицинской группы. Показана методика выполнения упражнений с использованием элементов китайской гимнастики и специального дыхания для восстановления нормальной работы основных функций организма, влияние занятий китайской гимнастикой на состояние здоровья студентов, занимающихся в специальной медицинской группе. Представлен примерный конспект занятия с подробным описанием упражнений из китайской гимнастики, способствующих оздоровлению студентов.

Ключевые слова: студент, гимнастика, специальное дыхание, обучение, оздоровление организма.

Анотація. Довбиш В. І., Габелкова О. Є., Курилов А. О. **Оздоровлення студентів нетрадиційними засобами.** Представлено результати оздоровлення студентів спеціальної медичної групи. Показана методика виконання вправ з використанням елементів китайської гімнастики та спеціального подиху для відновлення нормальної роботи основних функцій організму, вплив занять китайською гімнастикою на стан здоров'я студентів, що займаються у спеціальній медичній групі. Представлено примірний конспект заняття з докладним описом вправ з китайської гімнастики, які сприяють оздоровленню студентів.

Ключові слова: студент, гімнастика, спеціальний подих, навчання, оздоровлення організму.

Annotation. Dovbysh V. I., Gabelkova O.E., Kurilov A.A. **Recovery student by unusual methods.** The presented results of recovery student's special medical group. It is shown methods of the performing the exercises with use Chinese athletics element and special breathing for recovering the normal work main function organism, influence occupation by Chinese athletics on picture of health student, concerning with in special medical group. The approximate synopsis of the occupation will presented with detailed description of the exercises from Chinese athletics, promoting recovery student.

Key words: student, athletics, special breathing, education, recovery of the organism.

Введение.

Одной из главных стратегических задач национального образования является воспитание молодежи в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к наивысшей индивидуальной и общественной ценности [1].

Современная демографическая ситуация в Украине характеризуется резким ухудшением здоровья населения. За шестнадцать лет независимости численность населения Украины сократилась на 5 млн. человек и ныне составляет уже меньше 47 млн. человек. По продолжительности жизни Украина занимает 74-е место среди 162 стран мира и 37-е в Европе. Почти 50 % населения имеют неудовлетворительную физическую подготовку. Каждый 4 юноша не призывается в ряды вооруженных сил Украины. Кроме того, большое влияние на состояние здоровья имеют последствия Чернобыльской катастрофы [2].

Снижение двигательной активности молодежи пагубно сказывается на здоровье, становится причиной ослабления всего организма, снижения его общей биологической устойчивости. Это, в первую очередь, способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний. Большое распространение получают хронические заболевания дыхательных путей, что служит причиной многих болезней внутренних органов и является постоянным очагом интоксикации и сенсбилизации организма.

Над проблемой улучшения здоровья молодежи работает очень большое количество ученых. Такие украинские и русские ученые, как: Волкова С. С., Войтенко В. П., Матюшин В. Ф., Сидоров В. М., Смирнов В. М., Троянский В. А. и прочие, исследовали в своих работах отдельные важные аспекты понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни». Значительное количество исследований посвящено здоровому образу жизни во взаимосвязи с духовными нормативными регуляторами: моралью, религией, правом. Специальные работы освещают связи «здорового образа жизни» с физическим, психическим и социальным положением человека. Среди них - работы Апанасенко Г. Л., Беркмана Л. Ф., Борисенко М. Ф., Платонова В. М., Даниленко О. И., Попова М. В.

Работа выполнена по плану НИР кафедры физического воспитания Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина.

Формулирование целей работы

Изучение влияния занятий китайской гимнастикой под названием *бадуаньцзинь* на состояние здоровья студентов, занимающихся в специальной медицинской группе.

Результаты исследования.

Основными задачами учебных занятий по физической культуре со студентами, относящимися по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, кроме укрепления здоровья и повышения жизнедеятельности организма, следует считать: устранение отклонений и недостатков в физическом развитии занимающихся; устранение остаточных явлений после перенесенных заболеваний; улучшение разносторонней физической подготовки; вооружение студентов знаниями и навыками, необходимыми для самостоятельного использования средств физической культуры в профилактике различных заболеваний.

Основная форма занятий в специальных группах - гимнастика, которая включает упражнения для сердечно-сосудистой, костно-мышечной и дыхательной систем. Одной из форм оздоровительной *восточной гимнастики* является китайская гимнастика. Основу множества видов этой гимнастики составляют три элемента: особое дыхание (обычно диафрагмальное), специальные движения (или правильные позы) и управляемое состояние сознания (концентрация сознания на движениях частей тела или определенных образах).

Большой популярностью пользуется китайская гимнастика под названием *бадуаньцзин*. Особенностью упражнений бадуаньцзин является то, что посредством растягивания мышц, сухожилий и связок достигается позитивное воздействие на биологические точки организма. Благодаря этому гимнастика бадуаньцзин рекомендуется при повышенном кровяном давлении, язве желудка, болезнях сердечно-сосудистой системы и нервных расстройствах [3].

Занятия со студентами проводились с применением упражнений из китайской гимнастики бадуаньцзин и использованием при этом полного йоговского дыхания. Такое дыхание наполняет все органы свежим кислородом и жизненной энергией. В целом это упражнение укрепляет, омолаживает и тонизирует организм, благотворно влияет на все части тела и мозг. Это очень важное благотворное дыхание, оно успокаивает нервную систему и психику, развивает силу воли и уверенность. При полном йоговском дыхании заполняются воздухом сначала низ живота, потом средняя и верхняя часть легких, голова (мысленно). Выдох происходит в обратном направлении. При таком дыхании активизируется диафрагма, массируя при движении внутренние органы. Благодаря сокращению и опусканию диафрагмы вниз всего на 2 см, организм обеспечивается полной нормой жизненно необходимого воздуха в объеме 500 мл.

Комплекс упражнений

Все движения выполняются мягко, без напряжения, плавно и медленно, делается акцент на растягивание мышц и связок, а также на соответствующее дыхание. Эти упражнения рекомендуются выполнять от 3 до 7 раз каждое (по мере возможности - ежедневно).

1). И. п. - о. с. (стойка 1), руки внизу ладонями вверх, пальцы сплетены. На вдохе руки поднимаем до уровня плеч, разворачиваем ладони вниз и выдыхаем, опуская руки чуть ниже пупка. Снова вдох, и руки поднимаются над головой. В момент ощущения натяжения тела встаем на носки, разворачиваем ладони вверх как бы упираясь в потолок. На выдохе опускаемся на пятки, а руки как бы упираются ладонями в пол. Во время выполнения упражнения плечи все время тянем назад.

2). И. п. - стойка 2 (стойка всадника: ноги шире плеч, колени согнуты так, чтобы свешивались над носками ног, плечи развернуты назад (как бы сидим на высоком стуле), руки внизу. На вдохе руки поднимаются перед грудью ладонями вниз. На выдохе указательным и средним пальцем левой руки кисть образует «вилку», безымянный палец и мизинец на ладони ставим на «линию ума», большой палец кладем на вторую фалангу безымянного пальца, правая рука сжимается в кулак. На выдохе, с поворотом головы влево, левую руку отводим в сторону на высоте плеча (рука слегка согнута). На задержанном дыхании держим руку в этом положении до тех пор, пока она не перестанет вибрировать (нервная система и вредные привычки). На вдохе возвращаемся в исходное положение - руки перед грудью. На выдохе руки опускаются вниз. Делаем то же самое в другую сторону (лечим сердце).

3). И. п. - стойка 1. На вдохе поднимаем руки перед собой ладонями вверх до уровня плеч, разворачиваем ладони вниз и, выдыхая, опускаем руки до «солнечного сплетения». На вдохе правая рука опускается к правому бедру ладонью вниз, а левая поднимается над головой. (Руки как бы растягивают резиновый жгут.) На выдохе левая рука опускается через сторону к левому бедру и образует с правой рукой «лодочку» у пупка. Повторяем то же самое в другую сторону.

4). И. п. - стойка 1. На вдохе поднимаем руки перед собой до подбородка, разворачиваем ладони вниз и, выдыхая, «давим шар воздуха» вниз, одновременно плавно поворачивая голову влево и назад. На вдохе руки поднимаем ладонями вниз до пупка, возвращая голову в и. п. На выдохе руки опускаются вниз. То же самое повторяем в другую сторону. Концентрируем внимание на позвоночнике вслед за перемещением рук. Область воздействия - 5 основных внутренних органов.

5). И. п. - стойка 2. Руки на бедрах, вращение корпуса. Верхняя часть тела чертит круг. Наклон вперед - вдох, прогиб назад - выдох. Выполнив положенное количество оборотов в одну сторону, повторяем то же в другую (снятие стрессов, укрепление нервной системы, активизация большого круга кровообращения).

6). И. п. - стойка 1. На вдохе поднимаем руки перед грудью как плети, одновременно прогибаясь назад с руками над головой на счет 7. На выдохе наклоняемся вперед на счет 7, ноги прямые. Берем руками за голеностопы, на счет 3-4 задерживаем дыхание и повторяем все снова (концентрируем внимание на икрах ног).

7). И. п. - стойка 2. На вдохе руки поднимаем перед грудью, сжимаем кулаки без напряжения. На выдохе отводим левый кулак влево на уровне плеча. На задержанном дыхании смотрим на кулак, который олицетворяет все наши проблемы и злимся на него. На вдохе, искоренив все проблемы, возвращаем кулак на место. Повторяем все в другую сторону.

8). И. п. - стойка 1, пятки и ноги вместе, руки по швам, ладони смотрят в пол. Вдыхая на счет 7, медленно поднимаемся на носки, как бы упираясь ладонями в пол, на выдохе медленно опускаемся с легким ударом пятками о пол. Легкая вибрация от удара должна пронизать все тело.

Выводы

После выполнения этих упражнений студентами специальной медицинской группы в течение учебного года установлено, что при систематических занятиях этими физическими упражнениями резко сократилось количество заболеваний дыхательных путей (тонзиллитов, бронхитов), заметно улучшилась осанка, снижается избыточный вес, улучшилось общее физическое состояние студентов, повысился общий уровень здоровья, стали исчезать некоторые болезненные симптомы. Многие студенты перешли на следующий учебный год в подготовительную и основную медицинские группы.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения проблем оздоровления студентов другими методами.

Литература

1. Добровольский В. К. Физическая культура и здоровье. – М.: Медицина, -1972. – 124 с.
2. Ведмеденко Б. Ф. Особливості педагогічної технології виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою. //Теорія та методика фізичного виховання. ХДПУ, Харків. – 2004. - № 3. - 44 с
3. Здоровье без лекарств. Популярный энциклопедический справочник, - Минск, «Беларуская энцыклапедыя» имени Петруся Бровки, - 1994. - С 152.
4. Жидков С. Н. Российская йога. - М.: «Исида» совместно с РКФ «Адверс» и ИПЦ «Панорама». 1990. - 184 с.
5. Брэгг П. Позвоночник./ Сост. И. В.Степанчикова - СПб.: «А. В. К. - Тимошка», 2002. - 160 с.

Поступила в редакцию 11.03.2008г.