

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА «ЦЗЯНЬФЭЙ» ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Д. Д. Храмченков, С. А. Залетова

*Глазовский государственный педагогический институт им. В. Г. Короленко,
Глазов, Удмуртская Республика, Российская Федерация
ggpi2017@yandex.ru*

В исследовании предложена нетрадиционная китайская методика дыхательной гимнастики «Цзяньфэй». Экспериментально доказана эффективность ее внедрения на занятиях физической культурой в вузе для повышения функциональных показателей организма студентов специальной медицинской группы по пробам Руфье, Генчи, Штанге и Гарвардского степ-теста.

The study suggested a non-traditional Chinese technique of respiratory gymnastics "Jianfei". Experimentally proved the effectiveness of its introduction to physical education at the university for the development of the functional qualities of students of a special medical group on the samples of Ruffie, Genci, Stange and the Harvard step test.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика «Цзяньфэй»; занятия физической культурой; студенты; специальная медицинская группа.

Keywords: respiratory gymnastics «Jianfei»; physical training; students; a special medical group.

Введение. Основная задача высшего учебного заведения – подготовка высококвалифицированных кадров, а также подготовка специалистов, сведущих в вопросах физического воспитания и спорта, владеющих знаниями и навыками организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий среди членов их будущего трудового коллектива. Этим должен овладеть каждый выпускник вуза, независимо от состояния его здоровья и физической подготовленности [5, 8].

Актуальность. В настоящее время при большинстве кафедр физической культуры и физического воспитания педагогических вузов наряду с отделениями по различным видам спорта созданы специальные отделения, в которых физической культурой занимаются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной и частично подготовительной группам [3, 6].

Специальные отделения охватывают иногда до 20 % от всех, занимающихся физической культурой студентов на I–IV курсах. Но если общие отделения справляются со своей задачей без особых трудностей, то специальному отделению приходится преодолевать препятствия, обусловленные неполноценным здоровьем студентов, отсутствием у них удовлетворительной физической подготовки и более частой заболеваемостью по сравнению со студентами основной и подготовительной групп [2, 7].

Систематические занятия физическими упражнениями на основе нетрадиционных технологий, таких как система дыхательной гимнастики «Цзяньфэй»

улучшают показатели психического состояния, функциональные возможности организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [1].

Цель исследования – экспериментально доказать эффективность реализации методики дыхательной гимнастики «Цзяньфэй» на специальных занятиях физической культурой в вузе для повышения функционального состояния студентов.

Методы исследования: методы теоретического анализа; эмпирические – анкетирование, наблюдение, беседа, тестирование функциональных показателей, педагогический эксперимент; методы статистической обработки данных. Авторская методика включала в себя 30 мин комплекс, состоящий из выполнения 3 упражнений: «Волна», «Лягушка» и «Лотос».

Каждое упражнение выполняется в определенной позе, например лотоса, сложив руки на животе и закрыв глаза. В течение 5 мин выполняются дыхательные движения концентрированно, а затем 5 мин – свободно и расслабленно. Следует отметить, что применение нетрадиционных методик на занятиях физической культурой в различных учебных заведениях исходит еще с конца XIX века в период становления урока физической культуры как обязательного учебного предмета [4].

Данная методика соответствует требованиям к занятиям физической культурой в вузе со студентами специальной медицинской группы. Она преимущественно направлена на улучшение метаболизма и газообмена в тканях, на нормализацию кислотно-щелочного баланса, укрепление иммунитета и снижение веса [2, 9].

Результаты исследования. Экспериментальная апробация методики проводилась на специальных занятиях по оздоровительной физической культуре с применением информационных технологий в специально-оборудованном медиа фитнес зале в ГГПИ им. В. Г. Короленко в течение 2017/18 уч. г.

Для участия в исследовании в качестве респондентов были привлечены студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья и занимающиеся отдельно в специальной группе в количестве 50 человек (ЭГ – 25 студентов и КГ – 25 студентов). Студенты ЭГ занимались по разработанной нами в исследовании методике 30 мин и 30 мин по примерной программе по физической культуре для высших учебных заведений с помощью информационных и мобильных технологий. Образовательно-воспитательный процесс по физической культуре студентов КГ осуществлялся в течение 60 мин. (практический блок) только по примерной программе «Физическая культура». Результаты исследования представлены на рис. 1–4.

Выводы. На основе полученных данных экспериментального исследования по обозначенным выше пробам и тестам доказана эффективность внедрения методики дыхательной гимнастики по системе «Цзяньфэй» на занятиях физической культурой в вузе для повышения функциональных показателей студентов специальной медицинской группы. Комплекс упражнений, составляющих основу экспериментальной методики, может быть рекомендован для занятий физическими упражнениями в различных образовательных организациях и специализированных центрах.

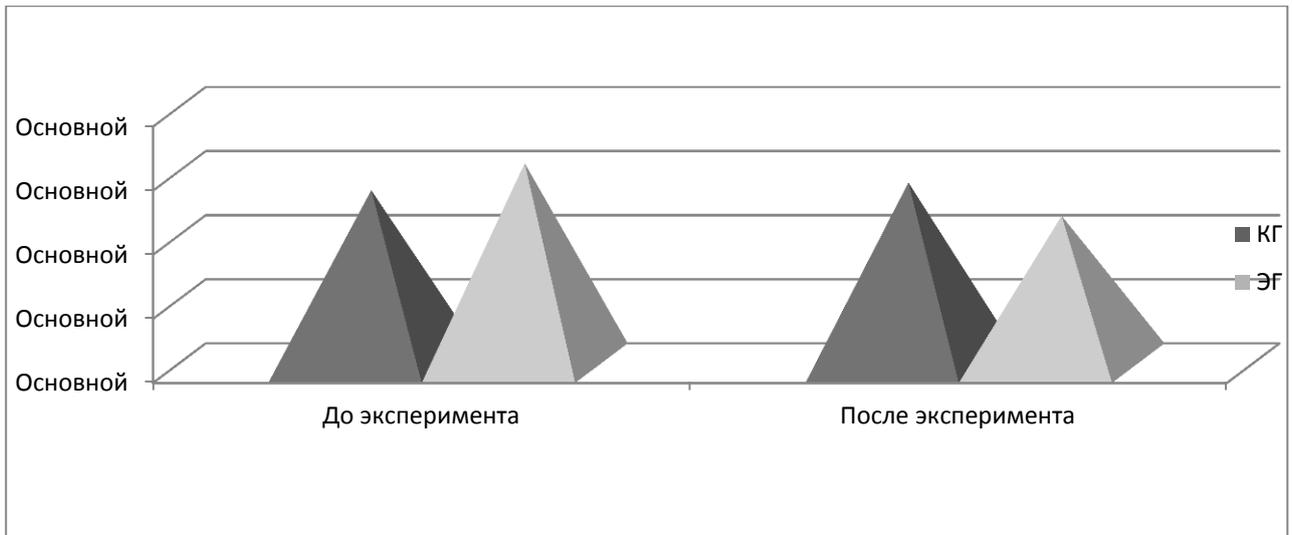


Рис 1. Средние показатели по группе студентов КГ и ЭГ до и после эксперимента по индексу Руфье

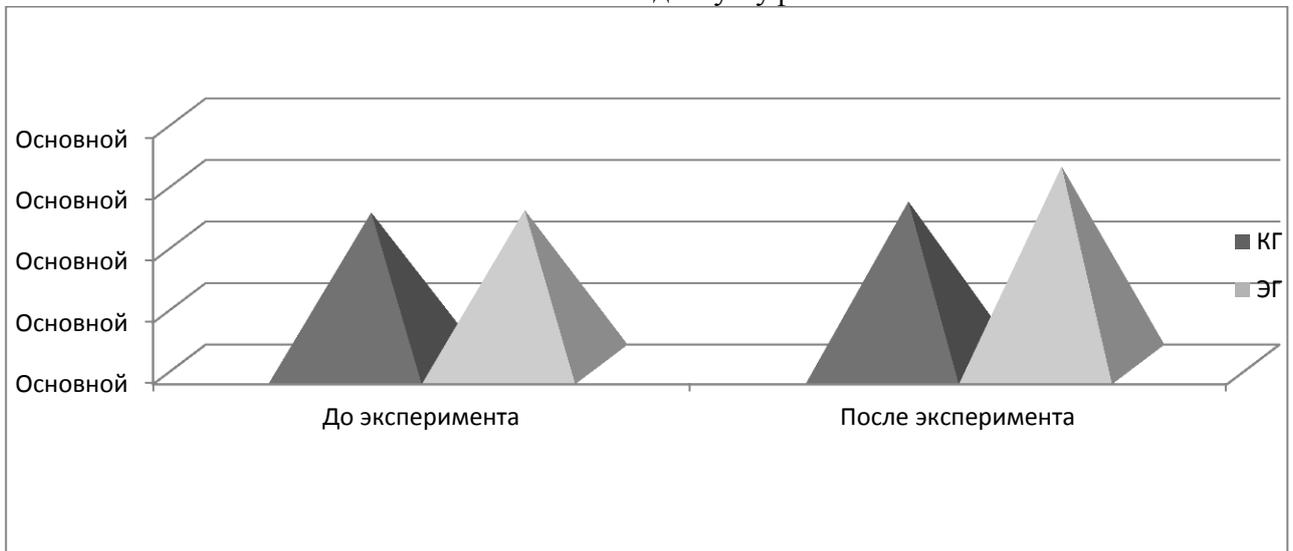


Рис 2. Средние показатели по группе студентов КГ и ЭГ до и после эксперимента по пробе Штанге

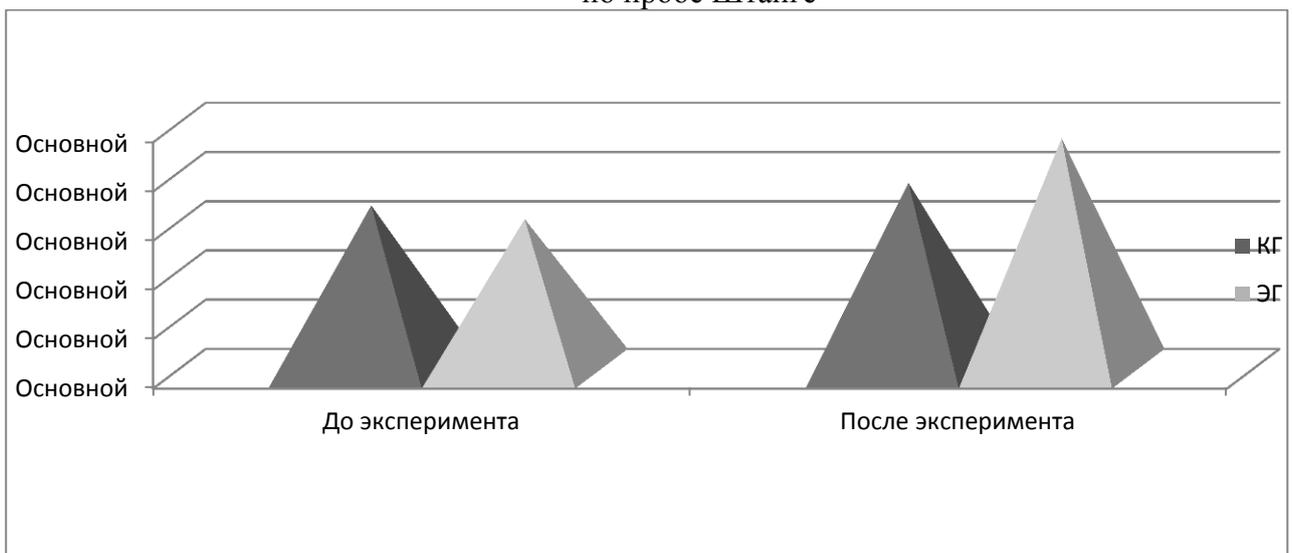


Рис 3. Средние показатели по группе студентов КГ и ЭГ до и после эксперимента по пробе Генчи

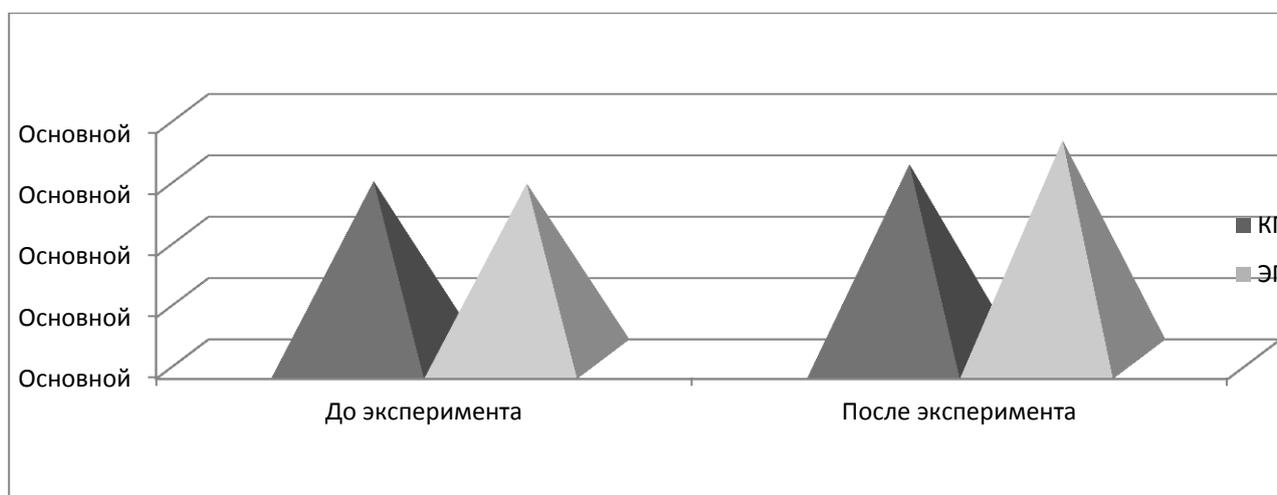


Рис 4. Средние показатели по группе студентов КГ и ЭГ до и после эксперимента по индексу Гарвардского степ-теста

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ СЫЛКИ

1. Деркач Т. В., Имашев А. М., Шамгуллина Г. Р. Использование системы физических упражнений «Пилатес» со студентами специальных медицинских групп, имеющими нарушения осанки // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2008. № 4 (9). С. 116–120.
2. Карпов В. Ю., Сапожникова Ю. И. Проектирование содержания и методики учебных занятий по физическому воспитанию коррекционной направленности со студентами специальных медицинских групп // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2008. № 8. С. 41–44.
3. Милодан В. А. Система унифицированной общей физической и функциональной подготовки студентов специальных медицинских групп по блокам адаптивной направленности // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2009. № 5. С. 59–62.
4. Наговицын Р. С. Становление теории и практики физической культуры как самостоятельного учебного предмета в средних общеобразовательных учебных заведениях России во второй половине XIX – начале XX в.: дис. ... канд. пед. наук. Глазов, 2008. 182 с.
5. Наговицын Р. С., Тутолмин А. В., Максимов Ю. Г. Технология реализации непрерывного физкультурного образования (колледж-вуз) на примере профессиональной подготовки по профилям «Физическая культура» и «Английский язык» // Теория и практика физической культуры. 2018. № 2. С. 21–23.
6. Никитина И. В. Организационно-методические условия оптимизации физического воспитания студенток вуза, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам: дис. ... канд. пед. наук. Орел, 2005. 193 с.
7. Ivanochko O. Organization of exercises on physical training of students of special medical bunches under the author's program // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 6. С. 62–68.
8. Nagovitsyn R. S., Chigovskaya-Nazarova Ya. A., Miroshnichenko A. A. The realization of the system programme “Health saving education” in the pedagogical university // European Journal of Contemporary Education. 2018. № 7 (1). С. 137–149.
9. Nagovitsyn R. S., Volkov P. B., Miroshnichenko A. A. Planning of physical load of annual cycle of students’, practicing cyclic kinds of sports, training // Физическое воспитание студентов. 2017. № 3. С. 126–133.