

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ «БА ДУАНЬ ЦЗИНЬ» НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Н. Н. Астрейко¹, А. Л. Волчек²

¹*Белорусский государственный университет,*

г. Минск, Республика Беларусь;

²*средняя школа № 215,*

г. Минск, Республика Беларусь

e-mail: natikastra@mail.ru

В статье представлены результаты исследования влияния традиционной китайской гимнастики «Ба Дуань Цзинь» на функциональные возможности организма молодого человека (возраст 16–18 лет). Выявлены особенности положительного влияния упражнений китайской гимнастики на дыхательную систему занимающихся. Даны рекомендации по применению комплекса китайской гимнастики на занятиях физической культурой со старшеклассниками и студентами учреждений высшего образования, в том числе в работе со спортсменами.

The article presents the results of a study of the influence of traditional Chinese gymnastics "Ba Duan Jin" on the functional capabilities of the body of a young person (age 16–18). The features of the positive influence of Chinese gymnastics exercises on the respiratory system of the trainees were revealed. Recommendations are given on the use of the Chinese gymnastics complex in physical education classes with senior pupils and students of higher education institutions, including in work with athletes.

Ключевые слова: упражнения; физическая нагрузка; дыхательная система; комплекс; организм; скелетные мышцы.

Keywords: exercises; exercise stress; respiratory system; complex; organism; skeletal muscle.

Современная наука часто предлагает нам научное обоснование того, что было известно в далеком прошлом. Традиционный комплекс китайской гимнастики «Ба Дуань Цзинь» в переводе «Восемь кусков парчи» впервые упоминается под таким названием в книге периода династии Сун (960–1279 гг.). Польза для здоровья при систематическом выполнении этого несложного комплекса проверена временем. «Ба Дуань Цзинь» гармонично воздействует на все системы организма, включая центральную нервную систему (ЦНС). У занимающихся отмечается снижение деформации позвоночного столба, улучшение его подвижности, укрепление связок и сухожилий, увеличение силы мышц, подвижности в суставах [1]. Использование ритмичного диафрагмального дыхания способствуют улучшению кровоснабжения, нормализует сосудистый тонус, стабилизирует артериальное давление [1]. Увеличивается жизненная емкость легких, легочный кровоток и газообмен в легких [1]. Что особенно ценно для спортсменов так это то, что занятия китайской гимнастикой повышают выносливость и ускоряют процессы восстановления после интенсивных тренировок.

Этот комплекс подходит для людей, имеющих различную физическую подготовку. Темп выполнения упражнений медленный, плавный, амплитуду выполнения можно варьировать в зависимости от физической подготовленности. Возрастных ограничений нет, его можно изучать в молодости и выполнять в течение всей жизни.

Занятия школьников, студентов по физической культуре зачастую начинаются с традиционного бега. Считается, что таким образом дыхательная и сердечно-сосудистая системы организма подготавливаются к более интенсивной физической нагрузке. Как правило, все спортсмены, находясь на тренировочных сборах или в летних спортивных лагерях, начинают утро с кросса. Но обеспечивает ли бег достаточный приток крови к сердцу или же быстрее происходит повышение частоты сердечных сокращений, что без достаточного притока крови к сердцу вредно для организма.

Наиболее эффективными упражнениями для организации притока крови к сердцу являются дыхательные упражнения с одновременным сокращением скелетных мышц. Во время вдоха в грудной клетке создается давление ниже атмосферного, что и облегчает приток крови к сердцу. Кроме того, доктор биологических наук, руководитель научного коллектива Национальной Академии наук Беларуси, Н. И. Аринчин доказал нефизиологичность и даже опасность бега по утрам. Только во второй половине дня он считает полезным использовать бег. Н. И. Аринчин разработал собственный комплекс упражнений, при котором скелетные мышцы переходят на самообеспечение кровью и из иждивенцев центрального сердца становятся его помощниками [2]. Поэтому необходимо развивать скелетные мышцы, которые являются «периферическими сердцами» и позволяют снять часть нагрузки с сердца.

Китайская гимнастика полностью соответствует разработкам современного доктора наук и прекрасно подходит для использования ее в тренировочном процессе и на занятиях по физической культуре.

Вопрос исследования заключался в выявлении эффективности использования комплексов традиционной китайской гимнастики «Ба Дуань Цзинь» в подготовительной части занятия студентов по физической культуре. В соответствии с гипотезой это будет один из правильных способов повысить дыхательные возможности организма занимающегося и подготовить его к последующей более интенсивной физической активности.

Из существующих разновидностей комплексов традиционной китайской гимнастики для применения на занятиях, мы выбрали одну из самых простых, рассчитанных на ускоренное и массовое обучение.

Особенностью нашего подхода является использование современных методов обучения. Мы не применяем такие термины традиционной китайской гимнастики, как «энергия ци» и другие. При обучении используется термин «усилие» или «напряжение» и «расслабление». На «усилие» выполняется выдох, на «расслабление» вдох. На «усилие» следует напрячь мышцы ног, туловища и рук, а на «расслабление» соответственно расслабить. Упражнения выполнялись плавно, под счет. Использование всего комплекса, в котором каждое

упражнение повторяется по 8 раз, занимает от 7 до 9 мин. В качестве сопровождения использовалась традиционная китайская музыка.

Эксперимент проводился одновременно в двух учреждениях образования. На базе 215 средней школы города Минска и на базе Белорусского государственного университета. Экспериментальную группу составили 40 старшеклассниц и 20 студенток первого курса, занимающихся в учебно-тренировочной группе на специализации спортивная аэробика. В начале занятия, в подготовительной части урока, выполнялся комплекс китайской гимнастики, затем предлагалась дальнейшая разминка с использованием шагов и связок аэробики. Занятия в школе проводились два раза в неделю в течение трех месяцев, в университете три раза в неделю в течение двух с половиной месяцев. Затем студенты были переведены на дистанционное обучение.

На первом занятии испытуемые выполнили пробы по задержке дыхания на выдохе (проба Генчи) и на вдохе (проба Штанге). По окончании эксперимента были взяты контрольные пробы. Нужно отметить, что в связи с высокой заболеваемостью, постоянно посещали занятия лишь 68 % участников эксперимента, 32 % в среднем пропустили три недели. А так как заболевания были именно дыхательной системы, то это не могло не отразиться на контрольных результатах. Поэтому было принято решение использовать в нашем исследовании данные только тех испытуемых, которые не пропускали занятия в течение длительного отрезка времени. В таблице представлены результаты тестирования.

Таблица – Результаты исследования функциональных показателей дыхательной системы

Название теста	Исходный результат, с	Конечный результат, с	Прирост, %
Проба Генчи	29,57	34,07	15,22
Проба Штанге	36,24	56,13	54,88

Из полученных данных видно, что показатели задержки дыхания на выдохе (проба Генчи) увеличились на 15,22 %, а на вдохе (проба Штанге) на 54,88 %. Это свидетельствует об увеличении дыхательных возможностей организма в целом.

Особенно полезно выполнять этот комплекс: утром, в качестве зарядки; в подготовительной части занятия; для восстановления после интенсивных тренировок. Мы рекомендуем использовать его в работе со всеми учебными отделениями: спортивным, основным, подготовительным и специальным.

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует об эффективности использования комплексов традиционной китайской гимнастики «Ба Дуань Цзинь» в подготовительной части занятия студентов по физической культуре с целью повысить дыхательные возможности организма занимающегося и подготовить его к последующей более интенсивной физической активности.

Все вышеизложенное позволяет отнести традиционную китайскую оздоровительную гимнастику «Ба Дуань Цзинь» к ценным средствам укрепления и сохранения здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Ван Лин. Восемь упражнений цигун / Ван Лин / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 128 с.
2. Аринчин, Н. И. Периферические «сердца» человека / Н. И. Аринчин. – Минск : Наука и техника, 1980. – 79 с.