



Столыпинский
вестник

Научная статья

Original article

УДК 796.371

**СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НА
ОСНОВЕ КИТАЙСКОЙ СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ**

**MODERN INNOVATIONS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF
THE SPECIAL MEDICAL GROUP ON THE BASIS OF THE CHINESE
SYSTEM OF EXERCISES**

Мальгина Екатерина Александровна, студент НГПУ им.К.Минина, кафедра ДПИ и дизайна, направление подготовки: Профессиональное обучение по отраслям, Профиль: Дизайн и декоративно-прикладное искусство, г. Н.Новгород, ул. Луначарского 23, Тел. +7 (831) 262-20-44, e.a.sletova@gmail.com

Житникова Наталья Евгеньевна, старший преподаватель НГПУ им.К.Минина ФФК кафедра ФВиС г. Н.Новгород, ул.Краснодонцев д.21/2 кв.56, Тел. +7 (831) 262-20-44, g-nat73@mail.ru

Malgina Ekaterina Aleksandrovna, student of the National State Pedagogical University named after K. Minin, Department of Fine Arts and Design, field of study: Vocational training by industry, Profile: Design and arts and crafts, N. Novgorod, st. Lunacharskogo 23, Tel. +7 (831) 262-20-44, e.a.sletova@gmail.com

Zhitnikova Natalya Evgenievna, Senior Lecturer, NSPU named after K. Minin
FPC Department of Physical and Physical Education Nizhny Novgorod,
Krasnodontsev st., 21/2 kV.56, Tel. +7 (831) 262-20-44, g-nat73@mail.ru

Аннотация: Восточные системы оздоровления заслуженно пользуются популярностью не только в Азии, но и в странах Европы и в России. В их числе китайская гимнастика - важная часть древней китайской культуры, включающая комплексы традиционных упражнений, которые применялись преимущественно в оздоровительных и терапевтических целях. Она используется не только для укрепления здоровья, но и для его реабилитации, так как базируется на уникальных теории и методике, имеет собственный набор движений. В связи с вышеизложенным, отметим, что автором настоящей статьи, была предпринята попытка научного анализа и критического осмысления современных инноваций в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы на основе Китайской системы упражнений.

Abstract: Oriental healing systems are deservedly popular not only in Asia, but also in Europe and Russia. Among them, Chinese gymnastics is an important part of a long-standing Chinese culture, including sets of traditional exercises that were used mainly for health and therapeutic purposes. It is used not only to promote health, but also for its rehabilitation, as it is based on a unique theory and methodology, and has its own set of movements. In connection with the foregoing, we note that the author of this article made an attempt to scientific analysis and critical understanding of modern innovations in the physical education of students of a special medical group based on the Chinese system of exercises.

Ключевые слова: современная педагогика, физическое воспитание, обучение студентов, специальная медицинская группа, Китайская система упражнений.

Keywords: modern pedagogy, physical education, student education, special medical group, Chinese system of exercises.

Обязательное условие учебно-образовательного процесса со студентами СМГ обеспечивается - постоянным врачебным контролем и самоконтролем за состоянием здоровья, регламентированные соответствующими директивными документами, предписывающими проведение медицинского освидетельствования студентов СМГ, не реже двух раз в год. [3, с. 137]

Для студентов СМГ физические упражнения являются основным средством физического развития, овладения жизненно важными движениями, такими как бег, прыжки, плавание, подвижные игры, ходьба на лыжах и т.д., воспитания физических (ловкость, быстрота, сила, скоростно-силовые качества, выносливость и гибкость), морально-волевых и нравственных качеств.

Физическое воспитание в специальной медицинской группе включает несколько процессуальных форм организации и проведения обязательных и самостоятельных занятий: [7, с. 51]

1) академические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» - не менее двух раз в неделю (по расписанию);

2) занятия физическими упражнениями в течение учебного дня (физкультурные паузы, физкультминутки и др.);

3) самостоятельные занятия во внеучебное время, праздничные и выходные дни (утренняя гигиеническая гимнастика, методико-практические занятия в домашних условиях, на природе, в общежитии и т.д., выполнение комплексов индивидуальных заданий и др.);

4) участие в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях в свободное от учебы время, в выходные и праздничные дни, а также во время каникул;

5) участие в спортивных мероприятиях в качестве судей, секретарей соревнований в свободное от учебной деятельности время, а также в праздничные и выходные дни и т.д.

Основной формой организации и проведения занятий физическими упражнениями в СМГ является урок физической культуры. Общая

продолжительность урока с интервалами отдыха для восстановления организма составляет 60 минут.

Гимнастика Цигун Ба Дуань Цзинь - это древнее китайское искусство саморегуляции организма, традиционная система оздоровления, построенная на комплексе философских концепций и прикладных технологий, включающих двигательную активность, дыхательную гимнастику и психологическое воздействие на сознание человека. [2, с. 53]

В практической деятельности гимнастика Цигун Ба Дуань Цзинь применяется для поддержания телесного и психического здоровья, а также для развития человека как личности, способствует духовному пробуждению и пониманию истинной природы человека.

Характеристики и эффективность Цигун Ба Дуань Цзинь. В отличие от традиционных видов физических упражнений, которые чаще всего выполняются в быстром или среднем темпе, движения Цигун Ба Дуань Цзинь спокойные, мягкие и плавные, поэтому практикующие данную систему упражнений должны постоянно координировать и контролировать работу ног и рук. Во время выполнения упражнений нельзя отвлекаться на посторонние мысли, следует сосредоточить внимание на траектории и техническом выполнении двигательных действий (зрительно контролируя движения).

Для того чтобы расслабиться, необходимо успокоить центральную нервную систему и постараться расслабить суставы, мышцы и связки. Дыхание должно быть ровным, а сердечный ритм - спокойным. Правильная осанка и положение частей тела очень важны в процессе выполнения упражнений Цигун Ба Дуань Цзинь, так как от этого зависят полнота и глубина расслабления. Релаксация сама по себе должна исходить изнутри, для чего необходимо достичь душевного спокойствия, которое повлечет за собой расслабление основных мышечных групп. [4, с. 81]

Практические советы. Для успешного освоения техники упражнений гимнастики Цигун необходимо придерживаться трех основных правил: [1, с. 178]

1) перед началом упражнения необходимо принять соответствующую правильную позу, так как от этого зависит его эффективность;

2) научиться правильно (с точки зрения технического исполнения) выполнять упражнение;

3) соблюдать правильный ритм упражнения (оптимальное чередование мышечного напряжения и расслабления), который позволяет легко, эффективно и без видимых усилий добиваться желаемого результата.

Для получения максимального эффекта рекомендуется также придерживаться здорового образа жизни.

На этапе планирования содержания тренировочных занятий для разных контингентов занимающихся необходимо учитывать их возрастные особенности, уровень физического развития, антропометрические данные, а также состояние здоровья и особенности психоэмоциональной сферы. Это позволит правильно определить необходимый объем и интенсивность физической нагрузки, минимизировать травматичность и избежать ухудшения самочувствия как в процессе, так и после окончания занятия.

Учитывая позитивное воздействие гимнастики Цигун Ба Дуань Цзинь на показатели здоровья и физического развития, адаптивные возможности организма, нами было принято решение апробировать ее в учебном процессе (дисциплина «Физическая культура и спорт»). [6, с. 195]

Наиболее отчетливо выраженными факторами стрессовых состояний для студентов СМГ являются повышенная учебная нагрузка, особенно в период сессии (экзаменационный стресс), большой поток информации и ответственное отношение к учебе. Получены убедительные доказательства негативного воздействия стрессогенных факторов на центральную нервную, сердечнососудистую и иммунную системы студентов.

Улучшение способности управлять эмоциями. Изучению психологического состояния студентов в период обучения в вузе посвящено достаточно много работ. Так, прикладное исследование Yang Lin было направлено на изучение проблем психического здоровья. Было установлено,

что большинству студентов свойственны отсутствие уверенности в себе и пессимистические переживания, неуверенность в будущем, отсутствие энтузиазма в процессе обучения; это было причиной негативных психологических состояний. Однако систематические занятия гимнастикой Цигун Ба Дуань Цзинь позволили минимизировать симптомы тревожности и улучшить на качественном уровне психологическое состояние обучающихся. [8, с. 123]

В исследовании, посвященном изучению разнонаправленных уровней тревожности студентов в процессе обучения и их коррекции под путем внедрения в повседневную жизнь занятий гимнастикой Цигун Ба Дуань Цзинь, китайский ученый Мо Gaineng использовал наряду с экспериментальными также методы наблюдения и другие инструменты. После шести месяцев занятий показатели эмоциональной стабильности студентов экспериментальной и контрольной группах изменились. В экспериментальной группе численность эмоционально устойчивых испытуемых увеличилась на уровне выраженной тенденции, а эмоционально неопределенных - уменьшилось на недостоверном уровне. Эмоциональная стабильность испытуемых контрольной группы до и после окончания исследования практически не изменилась и осталась на уровне разнонаправленных и слабо выраженных тенденций.

Таким образом, даже незначительный по длительности период занятий гимнастикой Цигун Ба Дуань Цзинь способствует формированию эмоциональной стабильности.

Положительные изменения в психологическом состоянии студентов, занимавшихся гимнастикой Цигун, были подтверждены исследователями, которые отметили также позитивные изменения в состоянии психоэмоциональной сферы занимающихся; помимо этого, ими было отмечено положительное воздействие гимнастических упражнений на снижение уровней стресса, тревоги и депрессии. [5, с. 323]

Таким образом, можно предположить, что внедрение данного вида гимнастики в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура и спорт» будет способствовать улучшению показателей психофизического здоровья и опосредованно - ускорению процесса социально-психологической адаптации студентов, занимающихся в СМГ, к условиям жизнедеятельности в вузе.

В этой связи китайскую гимнастику Цигун Ба Дуань Цзинь можно рассматривать как альтернативное средство двигательной активности, предполагающее существенное обновление содержания физического воспитания студентов СМГ и способствующее повышению его эффективности.

Литература

1. Дашкина, Д. А. Организация учебной работы по физической культуре в специальных медицинских группах в вузе / Д. А. Дашкина // Аллея науки. – 2020. – Т. 1, № 9(48). – С. 176-179.
2. Жилина, В. С. Физическая подготовленность студентов специальной медицинской группы / В. С. Жилина, С. Ю. Морозов, С. А. Эриванова // Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 50-54.
3. Кочура, А. С. Подбор состава специальных медицинских групп для проведения занятий по физической культуре в вузе / А. С. Кочура // Вопросы педагогики. – 2022. – № 4-2. – С. 135-139.
4. Малоземов, О. Ю. Занятия по физической культуре со специальной медицинской группой в медицинском вузе / О. Ю. Малоземов, В. В. Чермашенцев // Ростов-на-Дону: Параграф, 2022. – С. 79-82.
5. Малоземов, О. Ю. К специфике физкультурно-оздоровительных занятий в специальной медицинской группе / О. Ю. Малоземов, В. В. Блинков, А. Д. Габдрахманова // Теория и практика современной науки. – 2020. – № 3(57). – С. 319-325.
6. Суркова, Л. В. К вопросу эффективности занятий физической культурой в специальных медицинских группах вузов / Л. В. Суркова // Воронеж:

Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2020. – С. 193-198.

7. Тинькова, З. С. Программа организации занятий физической культурой в специальных медицинских группах вуза / З. С. Тинькова, Н. В. Журавская, Д. С. Учасов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 4. – С. 48-54.
8. Шмакова, Т. П. Некоторые аспекты работы со специальной медицинской группой в вузе / Т. П. Шмакова, О. А. Кривко // Новосибирск: Издательский центр Новосибирского государственного аграрного университета "Золотой колос", 2022. – С. 123-124.

Literature

1. Dashkina, D. A. Organization of educational work on physical culture in special medical groups at the university / D. A. Dashkina // Alley of Science. - 2020. - V. 1, No. 9 (48). – P. 176-179.
2. Zhilina, V. S. Physical fitness of students of a special medical group / V. S. Zhilina, S. Yu. Morozov, S. A. Erivanova // Cheboksary: Chuvash State Agrarian University, 2022. – P. 50-54.
3. Kochura, A. S. Selection of the composition of special medical groups for conducting physical education classes at the university / A. S. Kochura // Questions of Pedagogy. - 2022. - No. 4-2. – P. 135-139.
4. Malozemov, O. Yu. Physical education classes with a special medical group in a medical university / O. Yu. Malozemov, V. V. Chermashentsev // Rostov-on-Don: Paragraph, 2022. – P. 79-82.
5. Malozemov, O. Yu., Blinkov V. V., Gabdrakhmanova A. D. On the specifics of physical culture and health-improving classes in a special medical group. Theory and practice of modern science. - 2020. - No. 3 (57). – P. 319-325.
6. Surkova, L. V. On the issue of the effectiveness of physical education in special medical groups of universities / L. V. Surkova // Voronezh: Publishing and Printing Center "Scientific Book", 2020. – P. 193-198.

7. Tinkova, Z. S. The program of organizing physical education classes in special medical groups of the university / Z. S. Tinkova, N. V. Zhuravskaya, D. S. Uchasov // News of the Tula State University. Physical Culture. Sport. - 2022. - No. 4. – P. 48-54.
8. Shmakova, T. P. Some aspects of working with a special medical group at the university / T. P. Shmakova, O. A. Krivko // Novosibirsk: Publishing Center of the Novosibirsk State Agrarian University "Golden Ear", 2022. – P. 123 - 124.

© Мальгина Е.А., Житникова Н.Е., 2023 Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №2/2023.

Для цитирования: Мальгина Е.А., Житникова Н.Е. СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НА ОСНОВЕ КИТАЙСКОЙ СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №2/2023.