

**НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ВОЛНОВЫМИ
ДВИЖЕНИЯМИ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН У СТУДЕНТОВ 16–17 ЛЕТ
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

А.А. Ашмарин, А.П. Исаев

Значительную часть будущих высококвалифицированных специалистов различных отраслей народного хозяйства представляет собой сегодняшнее студенчество. Совершенно очевидно, что физически слабые, пассивные и инертные люди непригодны для этого. Стране нужны здоровые и физически развитые, активные и творчески одаренные личности.

Ключевые слова – оздоровительная гимнастика Цигун, специальная медицинская группа, опорно-двигательный аппарат.

Реальная ситуация, сложившаяся в нашей стране со здоровьем студенческой молодежи порождает практическую потребность в поиске эффективных средств оздоровительной физической культуры. На фоне усиливающихся гипокинезии и гиподинамии растет число студентов с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата [8].

Одним из принципов работы в вузе со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, является оздоровительная и реабилитационная направленность учебно-воспитательного процесса. Однако, в должной

мере, специалистами не разработан механизм реализации указанного принципа, хотя необходимость такой научной разработки достаточно очевидна и вызывается рядом обстоятельств:

– обычные средства и методы физической культуры, используемые в вузах, не могут в полной мере применяться в содержании занятий со студентами специальной медицинской группы (СМГ), имеющей представителей с самыми различными заболеваниями;

– система средств, используемых для коррекции и компенсации отклонений в состоянии здоровья, зачастую не привлекает молодежь, носит характер лечебных процедур, а не увлекательных занятий, обеспечивающих не только лечение, но и физическое развитие, и эмоциональное расслабление;

– организация занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, теоретически нацелена на укрепление здоровья, закаливание организма, повышение его функциональных возможностей и общей работоспособности, улучшение сопротивляемости организма к заболеваниям. Практически это далеко не всегда удается сделать;

– слабая исследованность реабилитационных возможностей нетрадиционных средств физической культуры для восстановления здоровья и двигательных способностей студентов СМГ вузов в зависимости от характера заболевания и отклонений в состоянии здоровья.

Практическая потребность научной разработки данного направления совершенно очевидна и вызывается рядом обстоятельств. Важнейшим из них является тот факт, что средства и методы обучения физическим упражнениям, используемые в вузах, не могут быть в полной мере перенесены в систему обучения студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, куда входят люди с самыми различными заболеваниями [8].

Этот и определило актуальность нашего исследования, которое проводилось на базе Южно-Уральского государственного университета, с целью выявления эффективности оздоровительной технологии для коррекции опорно-двигательного аппарата методом цигун на основе волновых движений. Эта методика основана на древней оздоровительной гимнастике цигун с элементами волновых движений. В настоящее время данная тема по изучению влияния волновых движений мало изучена.

Один из современных исследователей влияния данного вида движений на организм человека Н.И. Кудряшов дает так определение что такое волновое движение тела – это миофасциовисцеральная векторная синкинезия, базирующаяся на спирально-волновых стереотипах движения в цепочке миотатических рефлексов [3].

Вертикальную осанку должен обслуживать развитый мышечный сухожильно-хрящевой аппарат. Только в этом случае спино-мозговые нервы будут надежно защищены, а неизбежные статические и импульсные нагрузки будут безопасными для организма [3].

В случае слабости мышечно-соединительного комплекса позвоночник изгибается для того, чтобы стать пружиной, способной выдерживать большие нагрузки. Такое состояние пружины обладает оздоравливающим действием, если используется в динамике. Движения в виде синусоиды (волновое движение) используется во многих оздоровительных практиках, а также боевых искусствах [3, 4].

Все упражнения в данной методике выполняются в медленном темпе, названные Н.И. Кудряшовым дельта-движениями. Это название родилось по аналогии с работой дельта-ритма головного мозга. Дельта-ритм головного мозга: 0,5–4 Гц. Этот ритм активизируется во сне. С его активизацией организм человека отдыхает, точнее, набирает силы [4].

С точки зрения трудов Хасая Алиева эти движения можно назвать сознательно-идеомоторными. Благодаря им происходит снятие психического напряжения с центральной нервной системы через вегетативную [2].

Также в данной методике цигун идет активная работа с энергетическими каналами путем их активизации волновыми движениями. Изучением и описанием этих каналов занимались многие ученые с древних времен. Исследуемая здесь методика коррекции позвоночника является соединением плавных волновых движений и работы с энергетическими каналами внутренних органов. Все каналы имеют, по представлению древней медицины, постоянную строгую локализацию, поэтому они называются постоянными, или основными [4].

Исследуемый комплекс упражнений позволяет проводить коррекцию в группе, охватывающую различные нарушения в опорно-двигательном аппарате.

По словам Н.И. Кудряшова, в процессе жизни у человека в результате многообразных нагрузок в современном мире появляется мышечная асимметрия, т.е. одни группы мышц перенапряжены, а другие наоборот ослаблены. Это приводит к так называемому синдрому хронической усталости, головным болям, а также различным нарушениям в позвоночнике. Дисбаланс работы мышц тела человека приводит к запоминанию такой их работы телом. Это, в свою очередь, приведет к небольшому, но «перекоосу всего опорно-двигательного аппарата в целом».

Исходя из этого, нужно подобрать упражнения одновременно для укрепления и для расслабления мышц. Оптимально такую задачу решают волновые упражнения, равномерно распределяя нагрузку на все мышцы, независимо от места расположения в теле каких-либо нарушений. Благодаря этой особенности, можно проводить занятие одновременно для студентов с самыми различными нарушениями в ОДА.

Также все упражнения выполняются за счет минимальных мышечных усилий, что позволяет охватить студентов, имеющих противопоказания к физической нагрузке.

Цигун – это древняя система психофизических упражнений, духовный путь, а также методика оздоровления, лечения болезней и продления жизни, состоящая в тренировке тела, энергии, ума и воли. В процессе занятия человек становится здоровым, укрепляется его тело, улучшается циркуляция энергии. Само слово «Цигун» состоит из 2 иероглифов: «Ци» и «Гун» имеющих множество значений. «Ци» означает «жизненную энергию», а «Гун» – «воздействие», «мастерство» [6].

Считается, что занятия по системе цигун дают следующие результаты:

1. Укрепление здоровья, излечение от болезней, продление жизни.
2. Избавление от тяжелых, трудноизлечимых болезней.
3. Увеличение интеллектуальных возможностей и раскрытие физического потенциала человеческого организма.

Главным в методике цигун является то, что больной сам вовлекается в активный процесс собственного оздоровления. Не пассивно (медикаментозными и физиотерапевтическими средствами) он пытается восстановить свое здоровье, а активным процессом саморегуляции функций своего организма восстанавливает эмоциональное и физическое состояние, вырабатывает стереотип правильной осанки [1].

Таким образом, человек получает социальную реабилитацию и в полной мере приступает к выполнению своих ежедневных обязанностей в обществе, не чувствуя себя ущербным по сравнению с другими людьми.

Описанная выше методика цигун, направленная на реабилитацию и профилактику заболеваний позвоночника, предназначена для специалистов по физической реабилитации, врачам и методистам лечебной физкультуры, ортопедам и невропатологам, работающим с контингентом таких больных, и лицам, страдающим данным заболеванием [5].

Исследование влияния волновых движений гимнастики цигун на опорно-двигательный аппарат у студентов 16–17 лет проводилось на базе Южно-Уральского Государственного Университета на кафедре «Теории и методики физической культуры и спорта» в «Центре оперативной диагностики состояния человека».

Использовались следующие методы диагностики:

3Dсканер – трехмерная пространственная диагностика состояния позвоночника, позволяет диагностировать состояние внутренних органов, различный тонус мышц;

Для исследования была набрана группа студентов 16–17 лет в количестве 20 человек.

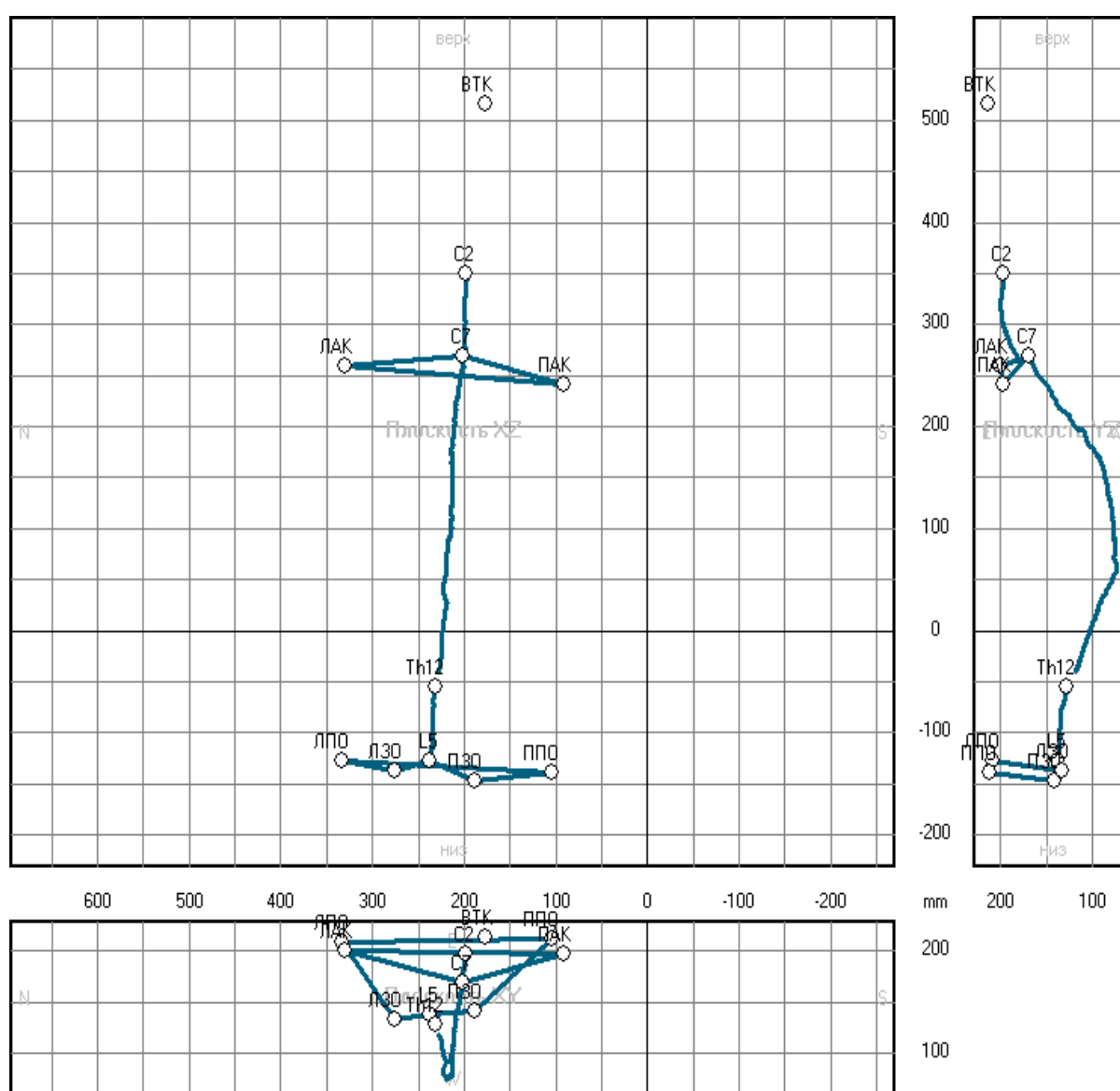
Занятия проводились с октября 2011 по май 2012 года 2 раза в неделю по 60 минут.

В результате исследования выявилось следующее.

У всех студентов был выявлен в разной степени нарушения мышечного тонуса, а также искривления позвоночника в разных плоскостях и изменения в поясе нижних и верхних конечностей. Достоверность данных по Т-критерию Стьюдента $P < 0,05$.

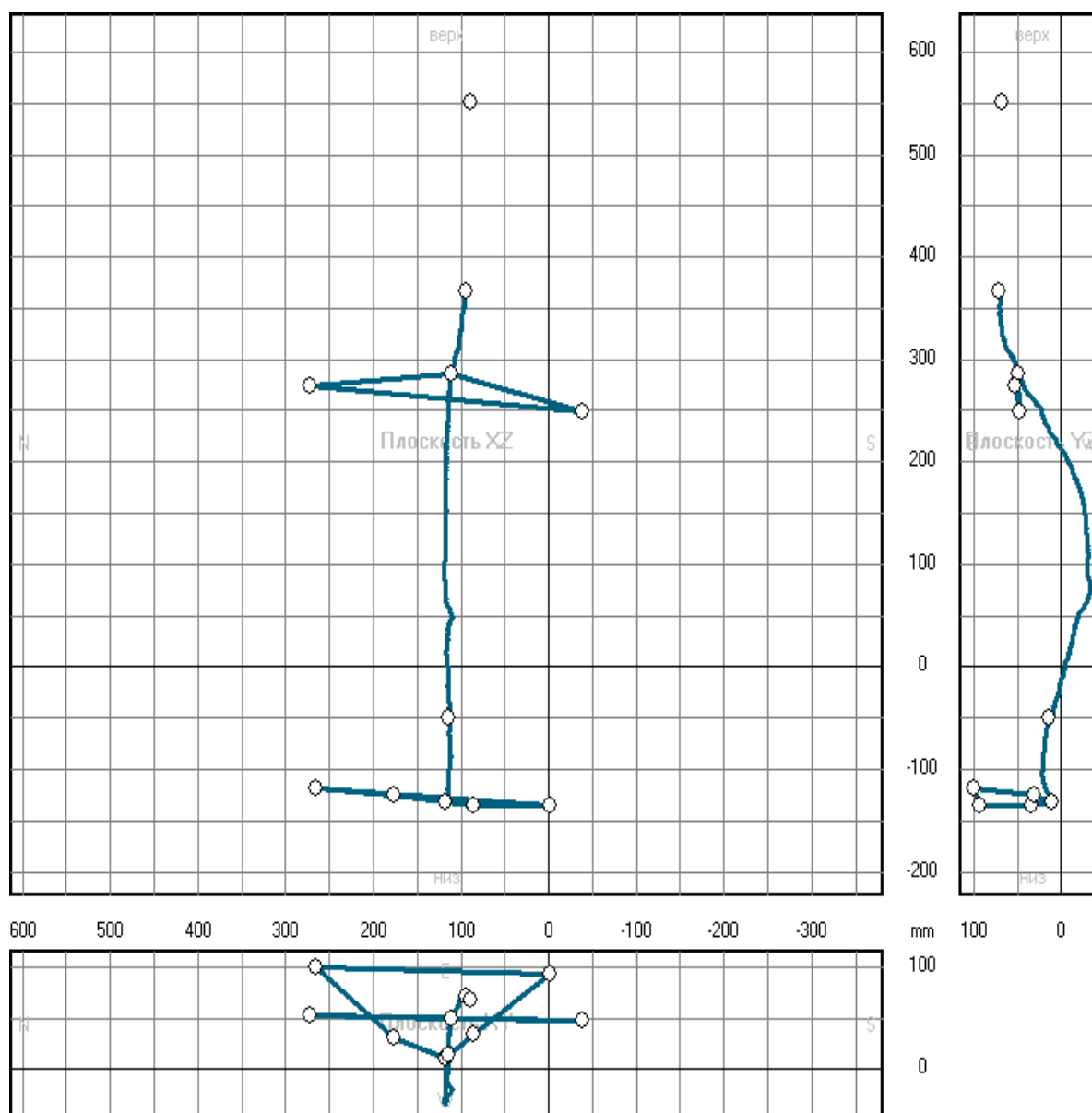
На рисунках показаны примеры позвоночного столба до (а) и после (б) применяемой методики. Глядя на эти рисунки, можно увидеть изменения позвоночника после исследования. Что говорит об эффективности данной методики при коррекции нарушений позвоночника. У всех студентов в группе показатели уровня таза приблизились до нормы (80 %), улучшилось состояние позвоночника во фронтальной плоскости (67 %) и сагиттальной плоскостях (83 %).

На рисунке а виден один из примеров, полученных до применения методики, на котором можно увидеть явные отклонения позвоночного столба вправо в сагиттальной плоскости, а также во фронтальной. Также наблюдается опущение таза справа, и его небольшая ротация в правую сторону.



а

Примеры нарушений в позвоночном столбе
при исследовании 3D сканером (начало)



б

Примеры нарушений в позвоночном столбе
при исследовании 3D сканером (окончание)

Во втором случае (рис. б, показан пример после применяемой методики) наблюдается уменьшение грудного кифоза, а также уменьшение наклона вправо. В горизонтальной плоскости видно выравнивание таза.

Библиографический список

1. Адамович, Г.Э. Цигун: учебное пособие / Г.Э. Адамович. – Мн., 2008. – С. 13.
2. Алиев, Х.М. Метод «Ключ» в борьбе со стрессом / Х.М. Алиев. – М., 2010. – 119 с.

3. Васильева, И.А. Профилактика и исцеление от недуга / И.А. Васильева. – СПб.: Невский проспект, 2002. – 125 с.
4. Кудряшов, Н.И. Магия боя. Тайны боевых искусств гиперборцев / Н.И. Кудряшов. – СПб.: ИД «ВЕСЬ», 2002. – 192 с.
5. Лувсан, Г. Очерки методов восточной рефлексотерапии / Г. Лувсан. – Новосибирск: «Наука», 1991. – 432 с.
6. Лунцевич, С.И. Эффект от занятий восточными единоборствами / С.И. Лунцевич // Педагогические и оздоровительные аспекты занятий восточными единоборствами: Материалы первой научно-практической конференции. – Минск: Изд-во ЗАО «И А Сэкайпресс», 1997. – С. 134.
7. Фэн Шао И Чань Ми Гун Цигун / Фэн Шао И, Роттер М. – М.: «Ганга», 2012. – 336 с.
8. URL: <http://www.dissercat.com/content/metodika-zanyatii-ozdorovitelnoi-aerobikoi-dlya-reabilitatsii-zdorovya-studentok-s-narusheni>.