

## ЦИГУН И УШУ КАК ЭФФЕКТИВНЫЕ ВОСТОЧНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГИМНАСТИКИ

Н. Б. Пястолова<sup>1</sup>, Е. М. Кадомцева<sup>2</sup>, Н. В. Стародубцева<sup>2, 3</sup>

<sup>1</sup> Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

<sup>2</sup> Красноярский государственный медицинский университет  
им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого, Красноярск, Россия

<sup>3</sup> Сибирский федеральный университет, Красноярск, Россия

В настоящее время вследствие изменений условий труда и жизни увеличивается риск возникновения различных заболеваний. В данной обзорной статье автор рассматривает влияние различных восточных гимнастик на здоровье студентов.

**Ключевые слова:** ушу, цигун, восточные гимнастики, оздоровительные технологии, оздоровительная физическая культура.

*Здоровье человека — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.*

**Определение Всемирной Организации  
Здравоохранения**

**Введение.** В настоящее время вследствие изменений условий труда и жизни увеличивается риск возникновения различных заболеваний. Повышение умственных нагрузок и снижение двигательной активности приводит к развитию заболеваний нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, гипотонии и гипоксии организма. Не миновала эта участь и студентов вузов.

В данной обзорной статье мы рассмотрим влияние различных восточных методик на здоровье студентов.

Западная медицина — современная наука, направленная на быстрое и эффективное устранение нарушений в человеческом организме. Но чаще всего западная медицина борется с последствиями неправильного образа жизни, основная роль в ней отводится новейшим лекарственным средствам, а профилактике болезни отводится лишь вторая роль. Таким образом, современная западная или традиционная медицина ориентирована на устранение материальных проявлений болезни материальными средствами.

Восточная (нетрадиционная) медицина — изначально рассматривает болезнь как следствие нарушения целостности организма человека, и не только материальной (ткани, органы), но и духовного, и психического уровней. Об этом же говорит и определение здоровья ВОЗ. Восточные методики оздоровления направлены на устране-

ние причины болезни (глубинных факторов), а не её проявлений (симптомов).

Оздоровительные системы Китая, Индии рассматривают нарушения энергетических потоков (ауры) в соотношении со стихийными элементами — огонь, вода, земля, которые считают основой вещественных проявлений заболевания, несмотря на то что это тоже невидимый мир. Таким образом, с точки зрения современной западной медицины, где «физика тела» материальна, восточная медицина — это философское учение.

И все же, несмотря на явное различие в отношении к человеку и его здоровью, западные и восточные оздоровительные техники (гимнастики) могут применяться вместе и это дает значимые результаты в оздоровлении человека. Так современные западные технологии чаще всего являются средствами «экстренной» помощи, а вот использование восточных техник — это профилактика заболеваний и формирование подлинно здорового образа жизни.

Рассматривая нетрадиционную медицину как метод оздоровления, нужно отметить, что на западе подход к человеческому организму не всегда был материальным. Ещё Парацельс признавал влияние природных духов на здоровье человека, и учитывал влияние стихий — огонь, вода, земля — при назначении лекарственных средств.

Позже ведьмы, жрецы-друиды использовали в своей практике «нетрадиционные методы» в противовес развивающейся материальной медицине. В современном мире их методы можно рассматривать через психологию, экстрасенсорику, гипноз. В более поздний период развития человека, западная медицина стала использовать методы физического воздействия, такие как движение, двигательная рекреация. В настоящее время из нетрадиционных методов в западной медицине широко используют аэробику, шейпинг, бодибилдинг — физические, динамические тренинги. Но при этом у некоторых больных эти тренинги дают значительный оздоровительный эффект через коррекцию физической активности.

К нетрадиционным восточным практикам относят древние китайские и индийские практики, такие как цигун-терапия, гимнастика ушу, йога.

**Цель исследования** — провести изучение возможностей оздоровления студентов средствами гимнастики цигун и ушу при использовании их элементов на занятиях в вузе.

**Задачи исследования:**

- 1) определить влияние гимнастик цигун и ушу на общее физическое состояние организма студентов специальной медицинской группы;
- 2) разработать экспериментальную методику использования средств оздоровительной гимнастики цигун и ушу по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по исследуемой проблеме; тестирования показателей уровня развития дыхательной системы, которые включали в себя измерения жизненной ёмкости лёгких с помощью спирометра (Spirit — 01), проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), проба Генчи (задержка дыхания на выдохе), тест определения уровня здоровья по Г. Л. Апанасенко (1985).

**Обзор восточных оздоровительных практик — цигун и ушу.** Цигун — это китайская целостная система, направленная на достижение и сохранение здоровья. Она включает в себя внешние и внутренние практики. Дыхательные упражнения и медитация — внутреннее проявление, а плавные, контролируемые движения — внешние. То есть цигун — это управление мыслями, дыханием и движением.

Рассматривая анализ проводимых исследований влияния цигун-терапии на студентов вузов, имеющих некоторые заболевания, мы видим, что студенты, занимающиеся по методике цигун имели положительную динамику оздоровления выше, чем студенты, посещавшие типовые занятия по физической культуре. Кроме того, длительные и систематические занятия цигун являются важным фактором стабильности положительной динамики исцеления некоторых имевшихся заболеваний. У тех, кто занимался менее одного года, снизились заболевания нервной системы [4].

В педагогическом эксперименте принимали участие 36 студентов 17—18 лет Челябинского государственного университета. Контрольная группа (Кгр) 18 студентов и экспериментальная группа (Эгр) 18 студентов. Студенты Кгр занимались по традиционной программе дисциплины «Физическая культура», а студенты Эгр по модифицированной программе, в содержание которой были включены комплексы оздоровительной гимнастики цигун. Занятия проводились в первом семестре — 36 аудиторных занятий и не менее 36 часов самостоятельные занятия. 10 аудиторных занятий были полностью посвящены ушу, содержание которых составлялось на основе оздоровительной гимнастики ушу.

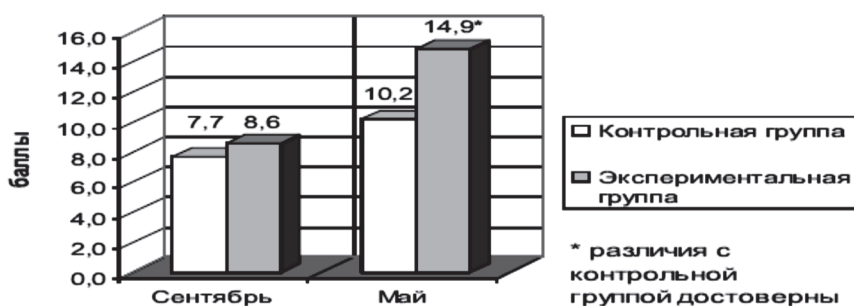
Для определения эффективности экспериментальной программы физических занятий использовался тест определения уровня здоровья по Г. Л. Апанасенко (1985). Данные изменения состояния здоровья студентов представлены на рисунке.

И в Эгр, и в Кгр произошло улучшение состояния здоровья, но в Эгр показатели статистически выше.

Изменение средне групповых показателей комплексной оценки состояния здоровья студентов в начале и по окончании экспериментальной работы представлено в таблице.

Из показателей на начало экспериментальной работы видно, состояние уровня здоровья контрольной и экспериментальной групп достоверно не различались ( $P > 0,05$ ) и составляли 7,7 баллов Кгр и 8,6 баллов Эгр. Эти показатели соответствуют низкому уровню здоровья студентов.

И в Кгр, и в Эгр к окончанию экспериментальной работы произошли существенные изменения — достоверное улучшение здоровья. Однако, в Эгр повышение уровня здоровья по сравнению с Кгр достоверно выше. Показатель соответствует уровню выше среднего, тогда как в Кгр — соответствует среднему уровню. Конечные средне-



Изменения показателей уровня здоровья студентов контрольной и экспериментальной групп от начала к концу педагогического эксперимента

| Показатели               | Кгр (n = 18)       |             | Эгр (n = 18)        |             | Сравнение данных по t-критерию Стьюдента |           |
|--------------------------|--------------------|-------------|---------------------|-------------|------------------------------------------|-----------|
|                          | Сентябрь           | Май         | Сентябрь            | Май         | 1—3                                      | 2—4       |
|                          | 1                  | 2           | 3                   | 4           |                                          |           |
| Уровень здоровья (баллы) | 7,7 ± 0,48         | 10,2 ± 0,49 | 8,6 ± 0,73          | 14,9 ± 0,39 | 0,95                                     | 7,45      |
| t-критерий Стьюдента     | t = 3,66; P < 0,01 |             | t = 7,61; P < 0,001 |             | P > 0,05                                 | P < 0,001 |

групповые показатели уровня здоровья студентов Кгр и Эгр имеют различия и носят существенный и статистически значимый характер ( $P < 0,001$ ).

ушу — термин, употребляемый для обозначения, как китайских боевых искусств, так и созданных на их основе современных видов спорта и оздоровительных практик. Гимнастика ушу используется не только для профилактики заболеваний, но и для коррекции уже имеющихся нарушений здоровья.

Повышение интенсивности учебного процесса в вузах приводит к повышению нагрузок на организм студентов, что отрицательно сказывается на состоянии их здоровья. Преодоление нарушений в состоянии здоровья студентов и их физическом развитии возможно при введении в учебный процесс по физической культуре элементов гимнастики ушу [5].

Так как гимнастика ушу тесно связана с контролем дыхания и движения, эту гимнастику рекомендуется вводить в учебный процесс у студентов вузов с заболеваниями органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Проведенные исследования Е. В. Климова и М. А. Кузьмина позволяют сказать, что у студентов, занимающихся гимнастикой ушу, показатель ЖЕЛ (жизненная ёмкость легких) увеличился в среднем на 1500 мл, а это очень положительный результат развития дыхательной системы [3].

В нашем исследовании приняли участие 30 студентов первого курса специальной медицинской группы «Б» Красноярского государственного ме-

дицинского университета им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого. В исследуемой группе в соответствии с базовой частью программы по дисциплине «физическая культура» в содержание были включены комплексы китайской оздоровительной гимнастики ушу.

Исследуемая группа занималась по этому комплексу в течение полугода. В начале эксперимента мы отметили следующий средний уровень развития дыхательной системы у студентов специальной медицинской группы «Б»: уровень жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) составил 2000 мл, индекс Штанге — 35 с, Генчи — 20 с, что соответствует низкому уровню развития и ниже физиологической нормы для данного возрастного периода.

Анализ полученных данных после эксперимента позволяет отметить, более высокие результаты жизненной ёмкости лёгких (3500 мл), проб Штанге (58,6 с) и Генчи (40 с).

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о положительной динамике в развитии дыхательной системы с применением оздоровительной гимнастики ушу.

**Заключение.** Восточные гимнастики цигун и ушу способствуют физическому оздоровлению, улучшению психического состояния студентов.

Применение элементов восточных гимнастик цигун и ушу на занятиях физической культурой в вузе, дает высокий результат физического оздоровления студентов.

Использование элементов восточных гимнастик цигун и ушу способствует гармоничному разви-

тию организма студентов, поддерживают его работоспособность и оздоровлению.

Восточные оздоровительные гимнастики цигун и ушу можно использовать в учебном процессе студентов вузов для оздоровления, повышения работоспособности, а также профилактики заболеваний.

### Список литературы

1. Афанасьев, В. Ю. Возможность сохранения здоровья у студентов, обучающихся по программе оздоровительного практикума на основе гимнастики цигун / В. Ю. Афанасьев, Е. А. Кайсина, И. Е. Крамида // Актуальные проблемы авиации и космонавтики. — 2012. — Т. 2, № 8. — С. 468—469.
2. Калякина, Е. Р. Религиозно-философское значение Аюрведы для современной медицины / Е. Р. Калякина, Е. Н. Медведева // Бюллетень медицинских интернет-конференций. — 2017. — Т. 7, № 6. — С. 936.
3. Климова, Е. В. Применение системы Ушу как здоровьесберегающей технологии со студентами специальной медицинской группы «Б» / Е. В. Климова, М. А. Кузьмина // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конференции. — Челябинск, 2016. — С. 122—125.
4. Крамида, И. Е. цигун-тренинг как фактор динамики возможности исцеления студентов, имеющих различные заболевания / И. Е. Крамида // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образова-

тельных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. — Иркутск, 2016. — С. 278—282.

5. Макаров, А. В. Методика повышения уровня здоровья студентов на основе китайской гимнастики Ушу / А. В. Макаров, М. В. Шубина // Экология родного края: проблемы и пути решения : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. — Вятка, 2016. — С. 242—244.

6. Макаров, А. В. Оздоровительная гимнастика Ушу и умственная работоспособность студентов / А. В. Макаров, Н. В. Мищенко, С. Л. Михайлов // Advanced science. — 2017. — № 1. — С. 42.

7. Кожухарь, Г. С. Особенности взаимосвязи самоотношения и осмысленности качества жизни у людей, практикующих Йогу / Г. С. Кожухарь, И. А. Тимошенко // Wschodnioeuropejskie czasopismo naukowe. — 2016. — Т. 9, № 4. — С. 42—45.

8. Малушко, О. А. Парная йога и акро-йога: новые возможности в физической культуре студента / О. А. Малушко // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. — Уфа, 2016. — С. 73—79.

9. Мустафаева, Д. Философия Индии как основа учения о здоровье человека (Аюрведа) / Д. Мустафаева // Бюллетень медицинских интернет-конференций. — 2017. — Т. 7, № 6. — С. 1296—1297.

10. Поздеева, Е. А. Гимнастика как основа обучения Хатха-йоге в физкультурном вузе / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева // Физкультурное образование Сибири. — 2016. — Т. 35, № 1. — С. 5—7.

*Поступила в редакцию 10 февраля 2021 г.*

**Для цитирования:** Пястолова, Н. Б. Цигун и ушу как эффективные восточные оздоровительные гимнастики / Н. Б. Пястолова, Е. М. Кадомцева, Н. В. Стародубцева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 108—113.

### Сведения об авторе

**Пястолова Нелли Борисовна** — кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет, \ Челябинск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-9768-7288. **AuthorID:** 119261. **E-mail:** nbp174@yandex.ru

**Кадомцева Екатерина Михайловна** — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого, Красноярск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-3756-3475. **AuthorID:** 808062. **E-mail:** katerina.dvorkina@mail.ru



**Стародубцева Наталья Викторовна** — старший преподаватель кафедры физической культуры, Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого, Сибирский федеральный университет, Красноярск. Россия. **ORCID ID:** 0000-0001-9952-8216. **AuthorID:** 1070515. **E-mail:** starodub-natalya@yandex.ru

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2021, vol. 6, no. 2, pp. 108—113.

### QIGONG and WUSHU as effective eastern health-improving gymnastics

**Pyastolova N.B.<sup>1</sup>, Kadomtseva E.M.<sup>2</sup>, Starodubtseva N.V.<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. [nbp174@yandex.ru](mailto:nbp174@yandex.ru)

<sup>2</sup> Krasnoyarsk State Medical University named after Prof. V. F. Voyno-Yasenetsky. [katerina.dvorkina@mail.ru](mailto:katerina.dvorkina@mail.ru), <sup>3</sup>[starodub-natalya@yandex.ru](mailto:starodub-natalya@yandex.ru)

<sup>3</sup> Siberian Federal University. Krasnoyarsk. Russia. [starodub-natalya@yandex.ru](mailto:starodub-natalya@yandex.ru)

Currently, due to changes in working and living conditions, the risk of various diseases increases. In this review article, the author examines the impact of various oriental gymnastics on the health of students.

**The purpose of the study** is to study the possibilities of improving students' health by means of Qigong and WUSHU gymnastics when using their elements in classes at the university.

#### **Research objectives:**

1) to determine the effect of Qigong and Wushu gymnastics on the general physical condition of the body of students of a special medical group;

2) to develop an experimental method of using the means of recreational gymnastics Qigong and WUSHU for physical education with students of a special medical group.

**Research methods:** theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature on the problem under study; testing of indicators of the level of development of the respiratory system, which included measuring the vital capacity of the lungs using a spirometer (Spirit-01), the Stange test (breath retention on inspiration), the Genchi test (breath retention on exhalation), the test for determining the level of health according to G. L. Apanasenko (1985). Eastern gymnastics Qigong and WUSHU promote physical recovery, improve the mental state of students.

The use of elements of eastern gymnastics Qigong and WUSHU in physical education classes at the university, gives a high result of physical recovery of students.

The use of elements of eastern gymnastics Qigong and WUSHU contributes to the harmonious development of the body of students, support its performance and recovery.

Eastern health-improving gymnastics Qigong and WUSHU can be used in the educational process of university students, for improving health, improving performance, as well as preventing diseases.

**Keywords:** WUSHU, Qigong, oriental gymnastics, health technologies, health-improving physical culture.

### References

1. Afanasyev V.Yu., Kaisina E.A., Kramida I.E. Vozможность sohraneniya zdorov'ya u studentov, obuchayuschihsya po programme ozdorovitel'nogo praktikuma na osnove gimnastiki Tsigun [The possibility of preserving health in students studying under the program of a health-improving workshop based on Qigong gymnastics]. *Aktualnyye problemy aviatsii i kosmonavтики* [Actual problems of aviation and cosmonautics], 2012. Vol. 2, no. 8, pp. 468—469. (In Russ.).

2. Kalyakina E.R., Medvedeva E.N. Religiozno-filosofskoe znachenie Ayurvedy dlya sovremennoy meditsiny [Religious and philosophical significance of Ayurveda for modern medicine]. *Byulleten meditsinskih internet-konferentsiy* [Bulletin of medical Internet conferences], 2017, vol. 7, no. 6, pp. 936. (In Russ.).

3. Klimova E.V., Kuzmina M.A. Primenenie sistemy Ushu kak zdorovesberegayushey tehnologii so studentami spetsialnoy meditsinskoй gruppy «B» [Application of the Wushu system as a health-saving technology with students of the special medical group “B”]. *Aktualnyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kultury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire* [Actual problems and prospects of the theory and practice of physical culture, sports, tourism and motor recreation in the modern world]. Chelyabinsk, 2016. Pp. 122—125. (In Russ.).

4. Kramida I.E. Tsigun-trening kak faktor dinamiki vozможности ist'seleniya studentov, imeyuschiх razlichnyye zabolevaniya [Qigong-training as a factor in the dynamics of the possibility of healing students with various diseases]. *Sovershenstvovanie profes-*

sionalnoy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatelnykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies]. Irkutsk, 2016. Pp. 278—282. (In Russ.).

5. Makarov A.V., Shubina M.V. Metodika povysheniya urovnya zdorovya studentov na osnove kitayskoy gimnastiki Ushu [Methodology for improving the level of health of students on the basis of Chinese Wushu gymnastics]. *Ekologiya rodnogo kraya: problemy i puti resheniya* [Ecology of the native land: problems and solutions]. Vyatka, 2016. Pp. 242—244. (In Russ.).

6. Makarov A.V., Mischenko N.V., Mihaylov S.L. Ozdorovitel'naya gimnastika Ushu i umstvennaya rabotosposobnost studentov [Health-improving gymnastics of Wushu and mental performance of students]. *Advanced science* [Advanced science], 2017, no. 1, pp. 42. (In Russ.).

7. Kozhuhar G.S., Timoschenko I.A. Osobennosti vzaimosvyazi samootnosheniya i osmyslennosti kachestva zhizni u lyudey, praktikuyuschih Yogu [Features of the relationship of self-attitude and

meaningfulness of the quality of life in people practicing Yoga]. *Wschodnioeuropejskie czasopismo naukowe* [Eastern European Journal of science], 2016, vol. 9, no. 4, pp. 42—45. (In Russ.).

8. Malushko O.A. Parnaya yoga i akro-yoga: novyye vozmozhnosti v fizicheskoy kulture studenta [Pair yoga and akro-yoga: new opportunities in the physical culture of the student]. *Innovatsionnyie tehnologii v fizicheskom vospitanii, sporte i fizicheskoy reabilitatsii* [Innovative technologies in physical education, sports and physical rehabilitation]. Ufa, 2016. Pp. 73—79. (In Russ.).

9. Mustafaeva D. Filosofiya Indii kak osnova ucheniya o zdorove cheloveka (Ayurveda) [Philosophy of India as the basis of the doctrine of human health (Ayurveda)]. *Byulleten meditsinskih internet-konferentsiy* [Bulletin of medical Internet conferences], 2017, vol. 7, no. 6, pp. 1296—1297. (In Russ.).

10. Pozdeeva E.A., Alaeva L.S. Gimnastika kak osnova obucheniya Hatha-yoge v fizkulturnom vuze [Gymnastics as a basis for teaching Hatha yoga in a physical culture university]. *Fizkulturnoe obrazovanie Sibiri* [Physical culture education of Siberia], 2016, vol. 35, no. 1, pp. 5—7. (In Russ.).