

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Яцюнь Чжан^{1,2}, Т. А. Шилько¹

¹ Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск, Россия

² Шэньаньский педагогический университет, Шэньян, Китай

В настоящее время приоритетом национальной политики является укрепление здоровья студентов и формирование здорового образа жизни, а также повышенное внимание совершенствованию процесса физического воспитания в университете. цигун — это известная с древних времен китайская гимнастика, достоинства которой были показаны для здоровья в многочисленных исследованиях китайских ученых. Автор создал педагогическую модель, основанную на китайской гимнастике цигун. Эта педагогическая модель будет применяться в учебной программе по физической культуре студентов специальной медицинской группы. Авторы утверждают, что созданная педагогическая модель, основанная на гимнастике цигун, позволяет достигать хороших результатов в практическом применении.

Ключевые слова: педагогическая модель, гимнастика цигун, специальная медицинская группа, студенты.

Актуальность

В настоящее время приоритетом национальной политики является укрепление здоровья студентов и формирование здорового образа жизни, а также увеличение внимания совершенствованию процесса физического воспитания в университете. Все чаще необходимо использовать новые методы физической культуры для создания условий, способствующих защите и укреплению физического и психического здоровья студентов с учетом состояния здоровья, личных способностей и мотивации, для формирования культуры личности [7, с. 52].

В исследованиях отмечается, что в современных российских социально-экономических условиях работодатели значительно повысили требования к физическому состоянию и психическому здоровью выпускников вузов. Однако в настоящее время многие студенты физически и психологически не готовы к работе. Проблема недостаточной психофизической подготовки выпускников включает умственное развитие, уровень физической подготовленности и состояние здоровья. Существующая система физической культуры в университетах Российской Федерации нуждается в обновлении содержания физической культуры в соответствии с уровнем образования студентов и развитием физического и психического здоровья [2, с. 34].

цигун — важная часть давней традиционной культуры китайской нации. Еще в древней китайской династии Хань существовала практика использования медицинского цигун для лечения

болезней. цигун может не только укрепить организм, но и может использоваться для реабилитации. цигун имеет свой уникальный набор движений и теорий, поэтому он широко унаследован и распространен.

Национальные институты здравоохранения США провели клинические испытания и показали положительное влияние цигун при депрессии, сердечно-сосудистых заболеваниях, при гипертонии, остеоартрите коленного сустава, фибромиалгии, педиатрическом артрит и проблемах с шеей. Другие исследования в списке Национальных институтов здравоохранения включают воздействие цигун на здоровых пожилых людей и использование при потере веса [4]. Это показывает, что гимнастика цигун особенно хороша для учеников с множественными заболеваниями.

Цель и задачи. Разработать модель образовательно-оздоровительной деятельности с использованием гимнастики цигун для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Материалы и методы исследования. Анализ и синтез научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Некоторые исследователи считают, что целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры человека [1, с. 17]. Однако мы считаем, что для студентов с отклонениями в состоянии здоровья руководству образовательных учреждений необходимо расширить цели физического воспитания. Потому что прежде всего эффективная физкультурная деятельность может улучшить физическое здо-

ровые студентов, поэтому для студентов очень важно овладеть системой теоретических знаний и практических навыков в области физической культуры. Во-вторых, в процессе деятельности по физической культуре преподаватели должны способствовать защите и укреплению здоровья студентов. Поэтому для них важно овладеть системой знаний и навыками в области оздоровления и использовать их на занятиях со студентами.

Целью физического воспитания у студентов является не только формирование индивидуальной физической культуры, но и прямое использование различных физических и культурных средств для поддержания и укрепления их физического здоровья и психического здоровья. Это может обеспечить психологическую и физическую подготовку к их нынешнему обучению и будущей трудовой жизни [3, с. 7].

Для организации процесса физического воспитания с высоким качеством необходим хорошо управляемый метод управления. Этот метод управления предложен Н. Ф. Талызиной, которая считает, что для управления познавательной деятельностью учащихся преподаватель должен выполнить требования системы теории управления [6, с. 43]:

- указать цели управления;
- определить начальное состояние процесса управления;
- определить программу воздействия, которая обеспечивает основное переходное состояние процесса
- обеспечить обратную связь с системой;
- убедиться, что обратная связь обработана, предприняты и выполнены корректирующие действия.

На основе спортивной науки и науки управления мы разработали педагогическая модель гимнастики цигун для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и направленных врачом в специальную медицинскую группу, которая может быть представлена в виде схемы (см. рисунок).

Педагогическая модель гимнастики цигун была создана автором на основе теории и практического опыта применения гимнастики цигун. Компоненты процесса объединены общей целью и предназначены для решения следующих задач: лечение и профилактика заболеваний, укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, формирование компетенций и мотивации к регулярным занятиям ФК в специальных медицинских группах.

Педагогическая модель гимнастики цигун в основном состоит из следующих частей:

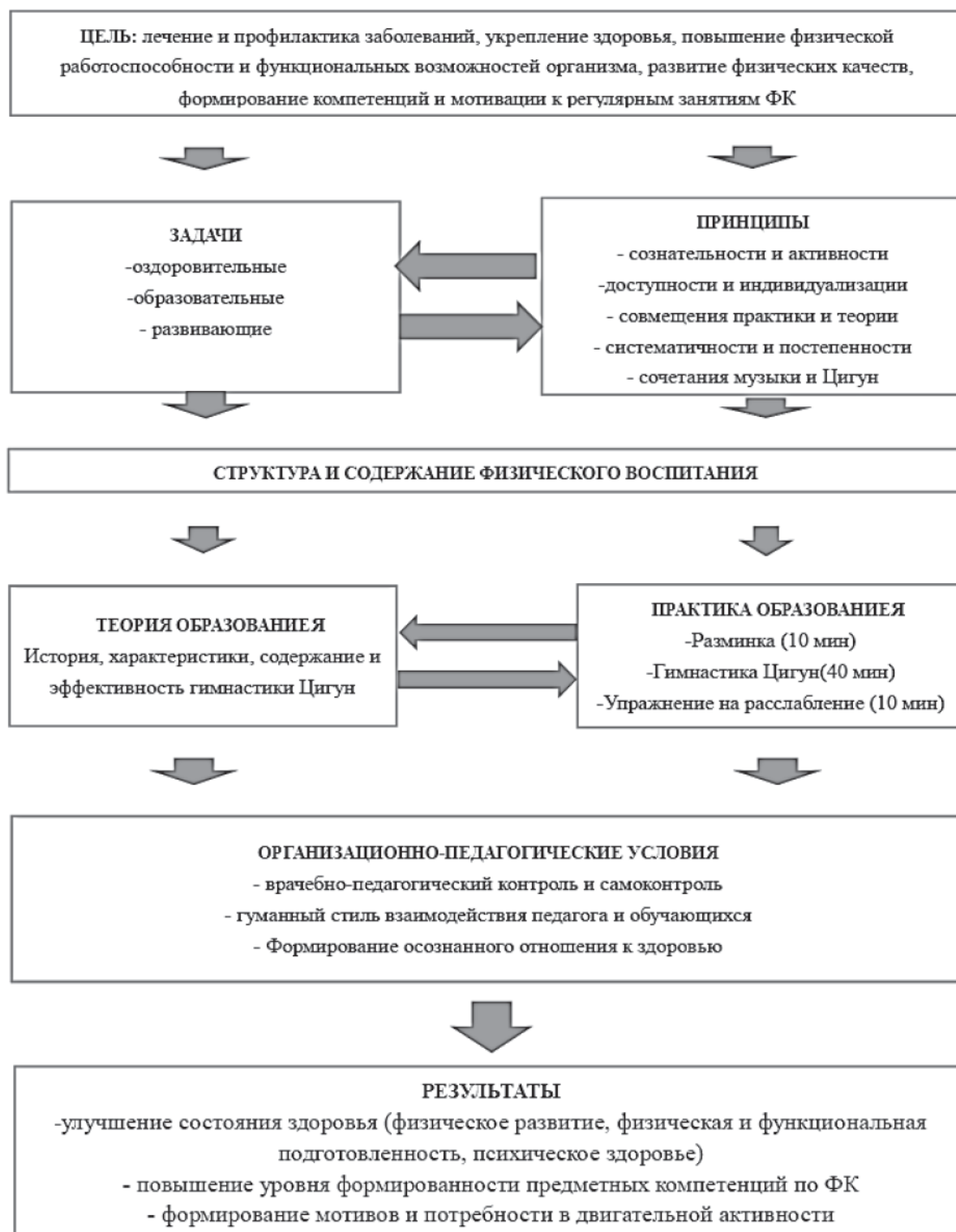
1. Цель педагогической модели гимнастики цигун — улучшение физического и психического здоровья учащихся специальных медицинских групп.
2. Задачи педагогической модели гимнастики цигун — оздоровительные, образовательные, развивающие
3. Структура и содержание педагогической модели гимнастики цигун — определяется в соответствии с теорией гимнастики цигун и практическим опытом.
4. Организационно-педагогические условия — врачебно-педагогический контроль и самоконтроль, гуманный стиль взаимодействия педагога и обучающихся, формирование осознанного отношения к здоровью
5. Оценка результатов педагогической модели гимнастики цигун — на основе анализа изменений физических показателей студентов в процессе обучения.

В соответствии с вышеуказанными положениями мы можем определить условия, структуру и компоненты педагогической модели гимнастики цигун: цель, содержание, организацию и эффективность.

Данная педагогическая модель гимнастики цигун является результатом: анализа научно-методической литературы, инновационной методологии, педагогической практики и опыта. Педагогическая модель гимнастики цигун характеризуется целенаправленным вниманием к улучшению показателей здоровья, лечению и профилактика заболеваний, развитию физической подготовки и улучшению психического здоровья, формирование мотивации для регулярных занятий в специальной медицинской группе.

Педагогическая модель гимнастики цигун для студентов с отклонениями в состоянии здоровья на основах компетентного подхода. Министерство образования Российской Федерации рекомендует (от 30.05.2012 г. № МД-583/19), чтобы физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья основывалось на общепринятых принципах и методах обучения [5, с. 6]. При разработке научных подходов к содержанию физкультурного образования студентов специальной медицинской группы мы следовали приведенным ниже принципам:

• **Принцип сознательности и активности** — сформировать глубокое и содержательное отношение, повысить интерес и спрос на гимнастику



Педагогическая модель для занятий по физической культуре с использованием гимнастики цигун

цигун, а также сформировать мотивацию для повышения двигательной активности;

• **Принцип доступности и индивидуализации** — оптимальные и индивидуальные задачи, методы и методы для каждого студента в специальной медицинской группе;

• **Принцип совмещения практики и теории** — в полной мере использовать практические и теоретические методы анализа движений гимнастики цигун, для поддержания и развития интереса студентов к курсам гимнастики цигун, способствовать пониманию и выполнению задач,

а также ускорять формирование навыков гимнастики цигун;

- **Принцип систематичности и постепенности** — обеспечить непрерывность, овладение содержанием гимнастики цигун от простого к сложному и постепенное увеличение нагрузки;

- **Принцип сочетания музыки и цигун** — во время занятий с использованием гимнастики цигун играет музыка, так что музыка сочетается с действием, так что ученики могут очень хорошо адаптироваться к ритму. В то же время, музыка с относительно медленным ритмом может заставить настроение практикующего чувствовать себя комфортно, и гимнастика цигун может быть выполнена плавно и полно.

В соответствии с данными принципами процесс физического воспитания мы условно разделили на 3 этапа:

Первый этап — из-за плохого физического и психического здоровья на первом этапе цель студентов специальной медицинской группы состоит в улучшении своего физического и психического здоровья, овладев теоретическими знаниями и базовыми движениями гимнастики цигун.

Второй этап — физическое и психическое здоровье студентов специальной медицинской группы значительно улучшилось, но они по-прежнему не могут посещать группы общей физической подготовки по физической культуре. Поэтому на данном этапе цель студентов специальной медицинской группы — полностью освоить движения и теоретические знания гимнастики цигун, улучшить функциональное состояние своего тела и повысить мотивацию к занятиям физической культурой.

Третий этап — физическое и психическое здоровье учащихся специальной медицинской группы значительно улучшилось по сравнению с предыдущими двумя годами, и они могут самостоятельно завершить содержание и теорию гимнастики цигун. Они могут принимать участие на занятиях по физической культуре в подготовительных медицинских группах.

Вывод. Физическое воспитание для студентов в специальных медицинских группах — сложная проблема в связи с тем, что в группу попадают

студенты с различными отклонениями в состоянии здоровья. Из-за низкого уровня теоретических знаний студентов, снижения мотивации к занятиям физической культурой и других проблем их физическое здоровье продолжает ухудшаться. Новая педагогическая модель, основанная на гимнастике цигун, позволит достигнуть хороших результатов при практическом применении на занятиях по дисциплине «физическая культура» для специальной медицинской группы.

Список литературы

1. Виленский, М. Я. Физическая культура как образовательная дисциплина в современной высшей школе / М. Я. Виленский // Физическая культура и спорт как фактор информационно-воспитательного пространства современного вуза : сб. материалов науч.-практ. конф. — Ростов-на-Дону : РГЭУ, 2001. — С. 16—19.
2. Заглевская, А. И. Структура и содержание кинезиологической компетентности студентов / А. И. Заглевская // Теория и практика физической культуры. — 2014. — № 2. — С. 34.
3. Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного воспитания: Методология развития и технология реализации / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1996. — № 1. — С. 5—10.
4. Национальные институты здравоохранения США. В настоящее время активные испытания на цигун. — URL: www.clinicaltrials.gov/ct2/results?term=Qi+gong.
5. Павлюченко, О. А. Национальные игры и их оздоровительное воздействие на студентов с ослабленным здоровьем Хакасии / О. А. Павлюченко, А. В. Фоминых / О. А. Павлюченко // Научное обозрение. — 2009. — № 5. — С. 4—8.
6. Талызина, Н. Управление процессом усвоения знаний / Н. Талызина. — Москва : МГУ, 1975. — 43 с.
7. Шилько В. Г. Педагогические технологии в физкультурно-спортивной деятельности студентов / В. Г. Шилько, Т. А. Шилько, Н. Л. Гусева // Теория и практика физ. культуры. — 2014. — № 11. — С. 52—53.

Поступила в редакцию 05 ноября 2019 г.

Для цитирования: Яцюнь Чжан. Педагогическая модель гимнастики цигун для студентов с отклонениями в состоянии здоровья / Яцюнь Чжан, Т. А. Шилько // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 1. — С. 138—142.

Сведения об авторах

Яцунь Чжан — аспирант Национального исследовательского Томского государственного университета, Томск, Россия. Шэньянский педагогический университет, Шэньян, Китай. 334812333@qq.com

Шилько Татьяна Александровна — доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности Национального исследовательского Томского государственного университета, Томск, Россия. tashilko@gmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 1, pp. 138—142.

The pedagogical model of qigong gymnastics for students with health problems

Yaqun Zhang¹, Shilko T.A.¹

¹ National research Tomsk State University, Tomsk, Russia. 334812333@qq.com

² Shenyang Pedagogical University, Shenyang, China. tashilko@gmail.com

Currently, the priority of national policy is to strengthen students' health and the formation of a healthy lifestyle, as well as increasing attention to improving the process of physical education at the university. Qigong is a well-known Chinese gymnastics since ancient times, the virtues of which were shown for health in numerous studies of Chinese scientists. The author created a pedagogical model based on Chinese Qigong gymnastics. This pedagogical model will be applied in the curriculum on physical education of students of a special medical group. The authors claim that the created pedagogical model based on Qigong gymnastics allows achieving good results in practical application.

Keywords: pedagogical model, Qigong gymnastics, special medical group, students.

References

1. Vilenskiy M.Ya. Fizicheskaya kultura kak obrazovatel'naya distsiplina v sovremennoy vysshey shkole [Physical culture as an educational discipline in a modern higher school]. *Fizicheskaya kultura i sport kak faktor informatsionno-vospitatelnogo prostanstva sovremennogo vuza* [Physical culture and sport as a factor of information and educational space of a modern university]. Rostov-na-Donu, 2001. Pp. 16—19. (In Russ.).
2. Zagrevskaya A.I. Struktura i sodержanie kinezologicheskoy kompetentnosti studentov [Structure and content of kinesiological competence of students]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi* [Theory and practice of physical culture], 2014, no. 2, pp. 34. (In Russ.).
3. Lubyisheva L.I. Kontseptsiya fizkulturnogo vospitaniya: Metodologiya razvitiya i tehnologiya realizatsii [Concept of physical education: Methodology of development and technology of implementation]. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: education, training], 1996, no. 1, pp. 5—10. (In Russ.).
4. Natsionalnyie institutyi zdravoohraneniya SShA. V nastoyashee vremya aktivnyie ispyitaniya na tsi-gun [Us national institutes of health. Currently active qigong testing]. Available at: [www.clinicaltrials.gov/ct2/results?term=Qi gong](http://www.clinicaltrials.gov/ct2/results?term=Qi+gong). (In Russ.).
5. Pavlyuchenko O.A., Fominyih A.V., Pavlyuchenko O.A. Natsionalnyie igryi i ih ozdorovitelnoe vozdeystvie na studentov s oslablennym zdorov'em Hakasii [National games and their health-improving effect on students with weakened health of Khakassia]. *Nauchnoe obozrenie* [Scientific review], 2009, no.5, 2009, pp. 4—8. (In Russ.).
6. Talyizina N. Upravlenie protsessom usvoeniya znaniy [Managing the process of learning knowledge]. Moscow, 1975. 43 p. (In Russ.).
7. Shilko V.G., Shilko T.A., Guseva N.L. Pedagogicheskie tehnologii v fizkulturno-sportivnoy deyatel'nosti studentov [Pedagogical technologies in physical culture and sports activity of students]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi* [Theory and practice of physical culture], 2014, no. 11, pp. 52—53. (In Russ.).