

Китайская оздоровительная гимнастика ушу на занятиях по физическому воспитанию студентов специального медицинского отделения

Запорожская Ирина Владимировна, старший преподаватель кафедры ФВС
Лытов Александр Иванович, старший преподаватель кафедры ФВС
Левицкая Светлана Викторовна, старший преподаватель кафедры ФВС
ФГБОУ ВО «Хабаровский государственный университет экономики и права»

Аннотация. В статье рассматриваются использование в физическом воспитании студентов специального медицинского отделения строго дозированных по нагрузке упражнений комплексов лечебной гимнастики Ушу с целью укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности, умственной работоспособности студентов и их психофизической выносливости.

Ключевые слова: студенты, специальное медицинское отделение, Ушу, позвоночник, упражнения.

В процессе профессиональной подготовки специалистов в Вузе экономического профиля студентам для достижения поставленной цели необходимо обладать хорошей психофизической выносливостью, отличной памятью и умственной работоспособностью, следовательно, успешное обучение напрямую связано с их уровнем здоровья.

Как известно, уровень здоровья молодёжи, поступающей в Вузы, не-

одинаков. Определённый процент учащихся для занятий физической культурой распределяются по состоянию здоровья в специальные медицинские группы (СМГ). Среди них в общей структуре заболеваний преобладают студенты, имеющие функциональные изменения в опорно-двигательном аппарате (ОДА), а в частности, это дегенеративные изменения в шейном и пояснично-крестцовом отделах позвоночника. При этом нарушается кровообращение головного мозга, позвоночного столба, мышц и органов, а так же их иннервация, ухудшается память, появляются головные боли, снижаются двигательные возможности занимающихся (контрактуры суставов, боли в конечностях и органах и т. д.), наблюдается повышенная утомляемость и низкая работоспособность.

Из этого следует, что занятия физической культуры должны быть направлены на восстановление функциональных нарушений ОДА. Основными задачами при этом являются:

- укрепление мышечного корсета;
- улучшение функции дыхания;
- развитие координационных способностей и чувства равновесия;
- формирование навыка правильной осанки;

Решение поставленных задач мы предлагаем осуществить посредством выполнения сложнокоординированных движений, как статического, так и динамического характера, такие как лечебно-восстановительная китайская гимнастика Ушу (Тайзи Цюань). Эта тысячелетиями апробированная система доказала свою эффективность в лечении многих заболеваний и получает признание и дальнейшее развитие в последние годы. Оздоровительный раздел Ушу составляют комплексы разминочных, стимулирующих и укрепляющих упражнений в сочетании с дыхательной гимнастикой, за счёт чего происходит лечение не только болезни, но и полное восстановление конкретного больного с его индивидуальной, неповторимой психофизиологической организацией, особенностью

стадии и течения того или иного заболевания. Из этого следует необходимость подбора лечебных мероприятий, носящих комплексный характер [1, с. 21]. На занятиях мы предлагаем использовать:

- гимнастические комплексы лечебного раздела Ушу, с целью общего оздоровительного эффекта всех систем органов занимающихся;

- комплекс упражнений для лечения и оздоровления больных с заболеваниями периферической нервной системы на базе гимнастики Тайзи Цюань, специально разработанные на кафедре нервных болезней Новокузнецкого ГИДУВа.

Движения комплекса Ушу выполняются с полурасслабленными мышцами и суставами, в динамическом расслаблении. В двигательном акте одновременно участвуют многие суставы и мышечные группы. Сложно-координационный характер движений требует концентрации внимания [3, с. 106].

В процессе занятий с использованием строго дозированных по нагрузке упражнений комплексов лечебной гимнастики Ушу при заболеваниях остеохондроза позвоночника происходит активизация подвижности нервных процессов в коре головного мозга. Синхронность движений с определенным дыхательным ритмом способствует улучшению вентиляции легких, усилению микроциркуляции, улучшению трофики и оказывает положительное влияние на кровоснабжение сердца [1, с. 22].

Происходит восстановление пластического тонуса крупных и глубоких скелетных мышц, а также эластичности связок, посредством этого восстанавливаются функциональные возможности мышечно-связочного аппарата, развивается силовая выносливость мышц туловища, предотвращается напряжение миофасциальных структур и неблагоприятное воздействие на межпозвоночные диски и суставы, увеличиваются двигательные возможности занимающихся [2, с. 21]. Развивается чувство равновесия, гибкость, двигательные-координационные способности студентов. Формируется и закрепляется навык правильной осанки (воспитание мышечно-суставного чувства), что приводит к снижению возможности возникновения клинических симптомов заболеваний, происходит стабилизация позвоночника в положении достигнутой коррекции [2, с. 28].

Особый акцент делается на постановку диафрагмального дыхания, которое играет ключевую роль при лечении и профилактике позвоночника физическими упражнениями. Улучшается подвижность

грудной клетки, за счёт развития и укрепления межрёберных мышц, увеличивается экскурсия грудной клетки, улучшается кровообращение мозга внутренних органов, мышц, нормализуется вегетативный тонус, происходит нормализация артериального давления, увеличивается физическая и психоэмоциональная устойчивость в стрессовых ситуациях. Повышаются адаптационные возможности и защитные силы организма студентов [2, с. 24]

Таким образом, мы предполагаем, что использование упражнений из восточных систем оздоровления в процессе повседневной физической подготовки студентов, имеющих функциональные изменения в опорно-двигательном аппарате (ОДА), будет способ-

ствовать улучшению их состояния здоровья и профилактике клинических проявлений заболеваний позвоночника, повышению психофизиологической адаптации занимающихся к неблагоприятным факторам учебного процесса и будущей профессиональной деятельности. Применение гимнастических комплексов лечебного раздела Ушу, выбранных нами, будет оказывать целенаправленное воздействие не только на мышечно-связочный аппарат позвоночника при заболеваниях ОДА, но и на психофизиологическое состояние занимающихся с формированием положительных мотиваций к учёбе и выбранной профессиональной деятельности на фоне улучшения общих показателей здоровья и качества жизни.

Литература:

1. Ван Вай-Чен Оригинальный комплекс гимнастики ушу для воздействия на патобиомеханические изменения при поясничном остеохондрозе // Мануальная медицина. - №4.- Новокузнецк, 1993.- С. 21-25.
2. Петров К.Б. Лечебная гимнастика при неврологических проявлениях остеохондроза позвоночника: Методические рекомендации для врачей, методистов и инструкторов ЛФК. - Новокузнецк, 2000. - 73 с.
3. Рубникович И.Э. Использование комплексов ушу при шейном остеохондрозе позвоночника // Актуальные вопросы неврологии: Сборник трудов, посвященный 70-летию кафедры неврологии Новокузнецкого ГИДУВа.- Новокузнецк, 1997.- С. 106 - 108.