

ЕФИМЕНКО А.С. – филологический факультет,

Донецк. УО «ДонНУ».

Научный руководитель – Варавина Е.Н., канд. мед. наук, доцент

УО «ДонНУ»

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ЦИГУН КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

Введение. На сегодняшний день человеческий организм подвержен множеству негативных факторов из внешней среды, которые разрушительно влияют не только на физическое состояние человека, но и подавляют его духовные силы. Не исключением является и студенческая молодежь. Поэтому для студентов крайне актуальным является проблема оздоровления своего организма при помощи одной из лечебных практик – дыхательной гимнастики цигун.

Цель работы – обосновать необходимость ежедневного использования дыхательной гимнастики цигун для оздоровления организма студентов.

Методы исследования. Изучение и анализ литературных источников по данной проблеме, педагогические наблюдения.

Обсуждение результатов. Гимнастика цигун – это древняя китайская дыхательная гимнастика, с помощью которой можно регулировать и улучшать физиологические функции организма человека [1].

Различают пять ступеней или категорий гимнастики цигун. Прежде всего, это лечебный цигун, далее идут еще четыре вида гимнастики: общеукрепляющая, боевая, философская и авторская методика. Каждая из разновидностей гимнастики цигун решает свои специфические задачи и, исходя из этого, подходит различным возрастным группам людей. Отличительной чертой цигун является подход к здоровью человека в целом. Это, прежде всего, физическое состояние человека, его духовное и энергетическое здоровье, то, что делает индивида здоровым, гармоничным и счастливым.

К медицинскому цигуну относятся многие практики, одной из них является Син шэнь чжуань. Син шэнь чжуань – это система упражнений, или форма, как её принято называть, начального уровня цигуна. Она представляет собой оздоровительную гимнастику, воздействующую на суставы и формирование осанки. Регулярное выполнения специальных упражнений позволяет выровнять позвоночник и улучшать подвижность в суставах.

Выводы. Таким образом, выполнение студентами данного комплекса упражнений будет очень полезным и целесообразным. Также следует не забывать, что цигун направлен на борьбу и с другими недугами. Поэтому практиковать цигун может как больной, так и здоровый человек.

Литература.

1. Линь Хоушен, Ло Пэйной. Секреты китайской медицины. 300 вопросов о цигуне. / Хоушен Линь, Пэйной Ло – Новосибирск: Наука, 1995. – 160 с.

2. Карни, Л.В. Цигун: – Будущее Земли. / Л.В. Карни, 2004. – 176 с.