

УДК 796.011.3:796.41

Гулигас А.Г.,

*старший преподаватель кафедры
физической культуры и спортивного мастерства
Гуманитарного института
Киевского университета имени Бориса Гринченко;*

Питенко С.Л.,

*старший преподаватель кафедры
физической культуры и спортивного мастерства
Гуманитарного института
Киевского университета имени Бориса Гринченко*

ВОСТОЧНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА ЦИГУН ДЛЯ РАЗЛИЧНОГО КОНТИНГЕНТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ

В статье рассмотрены основные положения системы цигун. Определено, что физические и дыхательные упражнения в сочетании с концентрацией внимания являются ключевыми компонентами содержания этой методики. Их оздоровительное воздействие базируется на единстве физических и психических функций организма человека, на связи сознания и воли с работой мышц и внутренних органов. Обосновано, что данная система упражнений предпочтительна и эффективна для людей широкого возрастного диапазона, в том числе с очень низким уровнем физической подготовленности.

Ключевые слова: *цигун, оздоровительная методика занятий, ци, уровень здоровья, уровень физической подготовленности.*

Введение. Одной из важнейших задач социальной политики нашего государства является сохранение здоровья нации [3]. Существующая система здравоохранения ориентирована, главным образом, на борьбу с возникшими заболеваниями, она не способна радикально улучшить состояние здоровья населения. Интенсивная химизация, развитие аллергических реакций и непереносимость многих лекарственных препаратов послужили толчком к тому, что многие древние методы народной медицины Востока получили свое повторное возрождение. Немедикаментозные профилактические способы поддержания должного уровня здоровья становятся актуальнее с каждым днем [5; 8; 10].

На сегодняшний день повышенное внимание к восточным методам объясняется следующими факторами. Во-первых, возросшей массовой заинтересованностью к физическому здоровью. Тысячи людей

занимаются бегом трусцой, танцами, наращиванием мышечной массы, аэробикой, фитнесом, пилатесом и т. д., полагая таким образом улучшить здоровье и показатели силовой подготовленности или откорректировать форму тела. Зачастую посредством занятий травмированные мышечная и костная ткани, а также связки восстанавливались, что, в свою очередь, способствовало возникновению интереса к «щадящим» упражнениям. Практика цигун предлагает именно «бережный» способ достижения физической формы.

Вторая причина повышенного интереса к традиционным китайским системам заключается в широко распространенном осознании связи между разумом и телом. В основе лежит концепция психосоматических заболеваний (состояние разума, приводящее к физической болезни). Многим знакома головная боль от излишнего перенапряжения, язва желудка по причине частых стрессов и т. д. Способность различных состояний разума улучшать (или наоборот, ухудшать) здоровье получила серьезную поддержку в недавних исследованиях благотворного физического влияния психического спокойствия («релаксационная реактивность»), проведенных доктором медицины Гебертом Бенсоном. Из этого следует, что значительный акцент в практике цигун направлен на гармонизацию состояния разума как основного условия физического совершенства [2, 6].

Методы восточной немедикаментозной терапии способствуют оздоровлению от заболеваний органов пищеварения, дыхания, желез внутренней секреции, иммунной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата; травм, простудных и воспалительных заболеваний; переутомления и повышенной раздражительности.

Наиболее эффективной практической оздоровительной методикой является — цигун [13].

Результаты исследований. «Цигун» — название, произошедшее от сочетания китайских иероглифов «ци» и «гун», которые означают «воздух, энергия» и «управление, регулирование». То есть дословно «цигун» переводится как «управление энергией». Основу методики составляет правильное дыхание, при этом техника учитывает регуляцию положения тела, а также сознания. Последнему китайцы уделяют значительное внимание.

Лечебно-оздоровительная гимнастика цигун представляет собой методику, направленную на нормализацию жизнедеятельности всего организма и на укрепление функций опорно-двигательного аппарата (суставов, связок, мышц) путем нормализации дыхания. Это особая гимнастика, которая проводится в сопровождении движений или статических поз.

Занимающиеся гимнастикой цигун, в меньшей степени, чем все остальные, бывают подвержены вирусным или простудным заболеваниям. На сегодняшний день эта методика используется в клиниках по всему миру для лечения и профилактики заболеваний органов дыхания. Упражнения системы цигун помогают справиться с нарушениями работы органов пищеварения, сердечнососудистой и других систем организма. Они способствуют снижению уровня холестерина в крови и нормализации кровяного давления [1; 7; 14].

В сочетании с массажем систему цигун применяют для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. Так же она может быть использована и для физической реабилитации.

Упражнения системы цигун достаточно просты в исполнении. При этом они способны не только восстанавливать организм, но и повышать его защитные функции, омолаживать. Методика цигун помогает человеку достигнуть умственного и душевного равновесия. Врачи пришли к выводу, что она дает возможность облегчить течение многих болезней и даже вовсе избавить людей от множества заболеваний, которые трудно поддаются лечению или считаются не излечимыми в системе здравоохранения.

По сути, цигун — это система упражнений, основанная на целостном восприятии человека, которое включает в себя духовную, энергетическую и физическую составляющие. Такой подход традиционен для китайских техник психофизического самосовершенствования. Концепция счастливой и гармоничной жизни, наполненной глубоким духовным содержанием, опирается на заботу как о душе, так и о теле человека. Именно с этой целью были разработаны целые комплексы упражнений, имеющие в Китае название «оздоровительный цигун». Оздоровительный эффект — вот главная причина высокой оценки людьми системы цигун и желания ее изучать. Основным принципом цигун является «спокойное, безмятежное сердце плюс сосредоточенный ум», что дает нервной системе возможность отдыха, вследствие чего улучшается координация функций различных органов тела. Расслабление всего тела, глубокое и естественное дыхание, плавные движения, которые управляются мыслью — все это приводит к гармонии «внешнего» и «внутреннего», прочищает каналы, по которым движется энергия ци [2; 5; 12].

Основным содержанием системы цигун являются физические и дыхательные упражнения в сочетании с концентрацией внимания. Оздоровительное их воздействие базируется на единстве физических и психических функций организма человека, на связи сознания и воли

с работой мышц и внутренних органов. Темп выполнения упражнений — медленный и плавный. Адекватная физическая нагрузка, регулируемая в зависимости от уровня подготовленности занимающихся амплитудой и темпом выполнения упражнений, создает ощущение «мышечной радости», стимулирует к активным занятиям, совершенствует функциональную подготовленность. Поэтому заниматься гимнастикой цигун могут люди широкого возрастного диапазона, в том числе с очень низким уровнем физической подготовленности [10].

Позитивные изменения в состоянии здоровья поклонников методики цигун ученые объясняют использованием в данной системе ритмичного диафрагмального дыхания, гармонично связанного с плавным чередованием напряжения и расслабления скелетной мускулатуры, что, в свою очередь, способствует более адекватному кровоснабжению мышц и внутренних органов, нормализации сосудистого тонуса. Абдоминальный тип дыхания, который используется при выполнении упражнений, способствует более эффективной вентиляции легких. Экспериментальные исследования показали, что при регулярных занятиях увеличивается амплитуда движения грудной клетки, эластичность легочной ткани, функциональное состояние диафрагмы и, как следствие, улучшается жизненная емкость легких, легочный кровоток, газообмен в легких. Упражнения оказывают положительное влияние на метаболизм. При занятиях в крови занимающихся снижается уровень холестерина, что обеспечивает профилактику атеросклероза [2, 9].

Плавные движения требуют высокой концентрации внимания. Это является хорошей тренировкой центральной нервной системы. Движения построены таким образом, что ритмичные нервные импульсы работающих мышц рефлекторно способствуют установлению баланса процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе и, таким образом, оказывают дополнительное успокаивающее воздействие. Ритмичные чередования напряжения и расслабления скелетных мышц и диафрагмы улучшают кровоток в брюшной полости, нормализуя перистальтику кишечника, ликвидируя застойные явления в печени.

Выводы. Существенной особенностью данной системы упражнений является гармоничная тренировка всех систем организма, включая центральную нервную систему. Она способствует концентрации внимания, развитию памяти, умению управлять своим физическим и психическим состоянием, что позволяет отнести цигун к одному из оптимальных вариантов двигательной психорегуляции.

При изучении упражнений цигун необходимо следовать следующему плану.

1. Изучать одно упражнение в три-четыре дня. Если вы чувствуете, что какое-то упражнение не запомнилось, ни в коем случае не переходите к следующему движению, пока не изучите предыдущее.

2. На начальном этапе старайтесь просто медленно и плавно выполнить упражнение с ровным, естественным дыханием.

3. Переходите к сочетанию движений с дыханием и проработке методов концентрации не раньше, чем будете уверены, что целиком выучили практикуемую последовательность упражнений и не задумываетесь над последовательностью движений — это может помешать концентрации внимания.

Важным фактором, определяющим эффективность занятий цигун, является интенсивность физической нагрузки, определяемой по частоте сердечных сокращений (табл. 1). Зона оздоровительного воздействия физической нагрузки соответствует 60–80 % от максимальной частоты сердечных сокращений для каждого возраста. Максимально допустимую норму нагрузки можно определить самостоятельно, отняв от 220 свой возраст.

Таблица 1

**МАКСИМАЛЬНЫЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС)
ДЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

Возраст (лет)	Частота сердечных сокращений (уд/мин) при максимальной нагрузке
30–39	181–190
40–49	171–180
50–59	161–170
60–69	151–160

Для контроля за уровнем физической нагрузки несколько раз в течение занятия нужно подсчитать свой пульс за 10 секунд. Это следует делать в начале, в конце занятия и после наиболее интенсивных упражнений. На основании полученных данных можно внести коррективы в содержание занятий. Самочувствие является показателем переносимости нагрузки. Появление чувства усталости, выражающееся в нежелании выполнять обычную трудовую деятельность, нарушении сна, является сигналом к коррекции объема и интенсивности нагрузок [2, 8].

На сегодня чрезвычайно популярен как в Китае, так и за его пределами комплекс упражнений «Лиангун ши ба фа» (что в переводе с китайского означает «Восемнадцать способов тренировки тела и духа»). Вобрал в себя все лучшее из наследия древней китайской медицины, классических систем цигун и боевых искусств ушу, пройдя апробацию на основе многолетних исследований в клинических условиях в ряде больниц г. Шанхая, он является одной из тех жемчужин, которые могут помочь человечеству в деле сохранения и укрепления здоровья.

Ниже приведено несколько упражнений по системе цигун.

Упражнение 1. И. п.: ноги врозь, расстояние между стопами — 1,5 ширины плеч. Руки на поясе, большие пальцы рук обращены назад.

1. Медленно повернуть голову влево, направление взгляда влево.

2. И. п.

3. Медленно повернуть голову вправо, взгляд направлен вправо.

4. И. п.

5. Выполнить медленный наклон головы назад, взгляд направлен вверх.

6. И. п.

7. Выполнить медленный наклон головы вперед, взгляд направлен вниз.

8. И. п.

Упражнение тренирует мышцы шеи, развивает суставы шейного отдела позвоночника. При правильном выполнении упражнения вы должны ощущать тепло и легкую ломоту в мышцах шеи, это так называемое чувство ци.

Упражнение 2. И. п.: ноги врозь, расстояние между стопами — 1,5 ширины плеч, руки сжаты в кулаки у пояса.

1. Согнуть ноги в коленях. Одновременно развернуть кисти тыльными сторонам внутрь и выполнить толкающее движение вперед. При выполнении движения кулаки разжимаются, в конечной фазе ладони обеих рук направлены вперед (кончики пальцев рук обращены вниз).

2. Согнуть руки в локтях.

3. Кисти рук сжать в кулаки.

4. И. п.

Упражнение рекомендуется при болях в суставах ног и рук, наиболее сильное воздействие оказывает на коленные суставы. Разрабатывает локтевые суставы, кисти и пальцы рук, тазобедренные, коленные и голеностопные суставы, а также укрепляет связки и сухожилия запястий, локтей и коленей, увеличивает силу рук и ног [9; 10; 11].

Литература

1. Агаджанян Н.А. Резервы нашего организма / Н.А. Агаджанян, А.Ю. Катков. — М. : 2003. — 225 с.
2. Борисова И.Г. Цигун / И.Г. Борисова // Физкультура и спорт. — 2004. — № 5. — С. 18–19.
3. Верещагин В.Г. Все о Цигун / В.Г. Верещагин. — Минск, 2002. — 205 с.
4. Гуцко Ю. Гимнастика Цингун / Ю. Гуцко // Физкультура и спорт. — 2005. — № 9. — С. 20–22.
5. Евтимов В. Оздоровительный Цигун / В. Евтимов. — М. : Медицина, 2006. — 115 с.
6. Зубков А.Н. Цигун для начинающих / А.Н. Зубков, А.П. Очаповский. — М. : Медицина, 2001. — 120 с.
7. Кент Г. Цигун день за днем / Г. Кент. — Л. : ЛФ ВНИИТЭ, 2001. — 145 с.
8. Ковриго Н. Эмоции и здоровье / Н. Ковриго // Физкультура и спорт. — 2005. — № 4. — С. 17–18.
9. Крапивина Е.А. Физические упражнения Цигун / Е.А. Крапивина. — М. : Знание, 2001. — 202 с.
10. Латохина Л.И. Цигун для пожилых / Л.И. Латохина. — М. : Просвещение, 2003. — 372 с.
11. Лах Ман Чун Г.Е. Этот замечательный цигун / Г.Е. Лах Ман Чун. — М. : Физкультура и спорт, 2002. — 237 с.
12. Мерзляков Ю.А. Путь к долголетию: энциклопедия самооздоровления / Ю.А. Мерзляков. — Мн. : ППК Белфакс, 2004. — 189 с.
13. Смирнов Б.Л. Цигун / Б.Л. Смирнов. — Ашхабад : Ёлым, 2001. — 135 с.
14. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура / М.С. Тартаковский. — М. : Просвещение, 2006. — 412 с.

У статті розглянуто основні положення системи цигун. Визначено, що фізичні й дихальні вправи в поєднанні з концентрацією уваги є ключовими компонентами змісту цієї методики. Їх оздоровчий вплив базується на єдності фізичних і психічних функцій організму людини, на зв'язку свідомості та волі з роботою м'язів і внутрішніх органів. Обґрунтовано, що ця система вправ краща і більш ефективна для людей широкого вікового діапазону, в тому числі з дуже низьким рівнем фізичної підготовленості.

Ключові слова: цигун, оздоровча методика занять, ци, рівень здоров'я, рівень фізичної підготовленості.

The article presents the basic positions of the system of qigong. It determines that the physical postures and breathing exercises combined with mental focus are the key components of the content of qigong techniques. Healing effect of these exercises is based on the unity of the physical and mental functions of a human body, connected with consciousness and will with the work of muscles and inner organs. It proves that this system is preferable and effective exercise for people of a wide age range, including a very low level of physical fitness.

Key words: qigong, healing techniques of training, chi, health level, level of physical condition.