

**Литвинов Сергей Анатольевич**

кандидат педагогических наук,  
доцент общеинститутской кафедры физического  
воспитания  
Московского городского педагогического  
университета

**ИННОВАЦИОННЫЕ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗА**

**Аннотация:**

*В статье отражены вопросы здоровьесберегающей деятельности в высших учебных заведениях. Рассматриваются комплекс атлетической гимнастики с гантелями и восточные системы хатха-йоги и цигун, раскрывается их оздоровительное влияние на организм студентов и преподавателей вузов. Указано распределение средств восточных оздоровительных систем в ходе учебно-тренировочного процесса.*

**Ключевые слова:**

*оздоровительные технологии, гимнастика с гантелями, хатха-йога, цигун, здоровьесберегающая деятельность, дыхательные упражнения, учебно-тренировочный процесс, вуз.*

**Litvinov Sergey Anatolyevich**

PhD in Education Science,  
Assistant Professor,  
Physical Education Department,  
Moscow City Teachers'  
Training University

**INNOVATIVE HEALTH SAVING  
TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF  
PHYSICAL EDUCATION  
IN A HIGHER SCHOOL**

**Summary:**

*The article covers issues devoted to the problem of health care activities in higher educational institutions. The author considers athletic gymnastics with dumbbells, describes the eastern system of hatha yoga and Chi Kung, and reveals their health-improving effects on the higher school students and teachers. Distribution of the eastern health-improving systems in the course of the training process is discussed.*

**Keywords:**

*health-improving technologies, gymnastics with dumbbells, hatha yoga, Chi Kung, health saving activities, breathing exercises, educational process, higher school.*

На современном этапе развития инновационных технологий в разных областях жизнедеятельности человека все больше возникает потребность в здоровьесберегающей деятельности, направленной на поддержание и повышение состояния здоровья учащихся и преподавателей. В вузах преподаватели заняты учебным процессом и научно-исследовательской работой, вследствие чего их малоподвижный образ жизни создает предпосылки к различным заболеваниям. Студенческой молодежи, подверженной большим нагрузкам в учебе, также необходимы инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания, которые смогли бы обеспечить повышение физической подготовленности и уровня морфофункционального состояния организма как в учебное, так и свободное от учебы время.

В настоящее время из оздоровительных технологий получили широкое распространение в России и за рубежом упражнения атлетической гимнастики, хатха-йоги и цигун, которые производят положительное воздействие на весь организм человека. Создание условий для использования восточных оздоровительных систем и атлетической гимнастики в вузе может эффективно влиять на состояние здоровья у студентов специальной медицинской группы. Также они могут поддержать и повысить уровень физической подготовленности у здоровых студентов в основной медицинской группе и у занимающихся в спортивных секциях вуза по видам спорта [1, с. 161].

Таким образом, цель нашего исследования направлена на рассмотрение и теоретическое обобщение применения комплексов упражнений атлетической гимнастики с гантелями, хатха-йоги и цигун в учебном процессе вуза как эффективных форм и методов физической культуры.

В комплексе атлетической гимнастики с гантелями упражнения выполняются по 10 раз в 2 или 3 подхода с произвольным дыханием. Следует заметить, что многократное повторение упражнений с небольшим весом развивает в мышцах выносливость, не увеличивает по объему и делает их упругими. Небольшое число повторений с большим весом увеличивает мышцы по объему и делает их сильными. Упражнения с небольшим весом гантелей и правильным количеством повторений могут выполняться всеми, при этом не требуется специального оборудования и места. Следует заметить, что выполнение гантельной гимнастики возможно в спортивном зале и дома. Постоянные занятия с гантелями повышают потребление организмом кислорода, это дает возможность сердцу и легким работать активнее, учащая частоту сердечных сокращений. Под влиянием гантельной гимнастики идет одновременное воздействие на мышцы скелета и сердца, что повышает обмен веществ и работу нервной системы [2, с. 5].

В ходе учебно-тренировочного процесса был разработан комплекс упражнений с гантелями, который направлен на выполнение двигательных действий, которые осуществляются основными группами мышц человека, где положительный эффект влияет на функции внутренних органов, нервную систему и железы внутренней секреции [3, с. 231].

Гимнастика хатха-йога включает использование физических упражнений в виде статических позиций «асан» и дыхательных упражнений «пранаямы», оказывающих благотворное влияние на физическое развитие и подготовленность, основные физиологические системы: нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую, мочеполовую, эндокринную, пищеварительную и систему опорно-двигательного аппарата.

При выполнении упражнений хатха-йоги происходит оздоровительное воздействие на основные группы мышц, суставов и сухожилий, возбуждающее активность иммунных функций организма, повышающее кровоснабжение внутренних органов, улучшающее адаптацию организма, подвижность опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения – «асаны» в основном выполняются на коврике в положении лежа. Во время их выполнения следует делать дыхательные упражнения по восемь-девять раз. Дыхательные упражнения подразделяются на верхние, средние и нижние [4, с. 242]. Выполнение дыхательных упражнений в последовательности нижнее – среднее – верхнее на вдохе и выдохе называется полным дыханием.

Комплекс «асан» повышает гибкость тела, содействует подвижности суставов, особое внимание направлено на эластичность позвоночника. При их выполнении происходит стимулирование эндокринных желез и массаж внутренних органов [5, с. 237]. Для плавного перехода одного упражнения в другое комплекс гимнастики хатха-йоги составлен в следующем порядке: поза свечи «сарвангасана», наклон вперед «пашимотанасана», поза героя «супта-ваджрасана», скрученная поза «арха-матсиендрасана», поза плуга «халасана», гимнастический мостик «чакрасана». Данный комплекс статических упражнений на гибкость следует делать в первой части учебного занятия после выполнения атлетической гимнастики с гантелями или набивным мячом.

Комплексы гимнастики цигун («ци» – энергия, «гун» – развитие) выполняются медленно и полностью расслаблено совместно с дыхательными упражнениями. Они дают значительный оздоровительный эффект при таких заболеваниях, как артрит, гипертония, диабет, рак, хронические боли, увеличивают количество Т-лимфоцитов в вилочковой железе и укрепляют иммунную систему, а также эффективны при стрессе и депрессии [6, с. 74].

В настоящее время наиболее популярными в Китае комплексами гимнастики цигун являются «Восемь кусков парчи», «Игры пяти зверей», «Изменение мышц и сухожилий», которые могут выполнять не только молодые, но и пожилые ослабленные люди.

При выполнении комплекса «Восемь кусков парчи» мышцы всего тела расслаблены, движения совершаются плавно и медленно, при этом ритм дыхания ровный. Упражнения выполняются по шесть раз (7-е упражнение семь раз).

Комплекс «Изменение мышц и сухожилий» определяется как метод укрепления здоровья, направленный на изменение и преобразование ослабленных и деформированных мышц в сильные и крепкие. При выполнении комплекса статические усилия чередуются напряжением и растяжением мышц в сочетании с дыхательными упражнениями. В начальной фазе упражнений взгляд должен быть направлен прямо, челюсть сильно сжата, губы сомкнуты, язык направлен к небу. При статических усилиях не допускается чрезмерного напряжения, ритм дыхания естественный. Каждое упражнение выполняется по девять раз, но может постепенно быть увеличено до 30 и более раз, в случае если физическое состояние занимающегося допускает это.

Выполнение упражнений этого комплекса в течение длительного времени способствует укреплению поясницы, оздоровлению почек и исправлению походки, излечению невралгии, гипертонии и других болезней, избавлению от избыточных жировых отложений на поясе, а также устранению болей в спине и пояснице.

В комплексе «Игры пяти зверей» имитируются движения пяти животных с учетом особенностей человеческого тела. Движения при выполнении комплекса расслаблены, ритм дыхания естественный, но поддерживается твердость. Упражнения выполняются в следующей последовательности: «Тигр», «Олень», «Медведь», «Обезьяна», «Журавль». При выполнении упражнений происходит положительное воздействие на расслабление и растяжение мышц и связок; на улучшение функции селезенки и желудка, на повышение гибкости суставов; на стимуляцию кровообращения, повышение ловкости занимающегося; усиление респираторной функции легких. Упражнения выполняются по шесть раз.

Комплексы упражнений с гантелями и хатха-йоги проводились на учебно-тренировочных занятиях со студентами после разминочных общеразвивающих упражнений и перед спортивными играми. Было отмечено положительное влияние на физическую подготовленность и развитие сту-

дентов, повышение их мотивации к занятиям физическими упражнениями. У преподавателей, которые выполняли эти комплексы в различной последовательности в сочетании с упражнениями цигун, было замечено снижение повышенного артериального давления на 30 %, венозного на 17 %. Значительно повысилась физическая подготовленность: в подтягивании на 6,8 %, в прыжке в длину с места на 13 %, в тесте задержка дыхания на выдохе на 32 %. Те, кто имел обострение ревматического артрита в области стоп и колен, практически не подвергаются этому заболеванию, выполняя рассмотренные выше комплексы цигун многократно в течение 30 минут каждый.

Таким образом, использование атлетической гимнастики с гантелями и восточных оздоровительных систем как видов здоровьесберегающей деятельности является эффективным средством, направленным на сохранение и укрепление здоровья студентов и преподавателей.

#### **Ссылки:**

1. Демидов А.Г. и др. Гимнастика «цигун» как фактор восстановления в скоростно-силовом периоде тренировки спортсменов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 7 (101). С. 161–168.
2. Пустовойт Б.Г. Упражнения с гантелями, амортизатором, гирями, штангой. М., 1968. 108 с.
3. Иванков Ч.Т., Литвинов С.А. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие. М., 2014. 259 с.
4. Там же.
5. Там же.
6. Цзюньмин Я. Корни китайского цигун. Секреты успешной практики. М., 2004. 336 с.

#### **References:**

1. Demidov, AG 2013, 'Gymnastics 'Qigong' as a factor in the recovery of speed and power athletes training period', *Proceedings of University of PF Lesgafta*, no. 7 (101), pp. 161-168.
2. Pustovoyt, BG 1968, *Exercises with dumbbells, bumper, weights, barbell*, Moscow, p. 108.
3. Ivankov, CT & Litvinov, SA 2014, *Technology of physical education in higher education: a tutorial*, Moscow, p. 259.
4. Ivankov, CT & Litvinov, SA 2014, *Technology of physical education in higher education: a tutorial*, Moscow, p. 259.
5. Ivankov, CT & Litvinov, SA 2014, *Technology of physical education in higher education: a tutorial*, Moscow, p. 259.
6. Tszunmin, Y 2004, *Roots of Chinese Qigong. Secrets of successful practices*, Moscow, p. 336.