

*Логвина Т.Ю.*, канд. пед. наук, доцент

*Цзан Юйци*

Белорусский государственный университет физической культуры

*Дражина И.В.*, канд. пед. наук, доцент

Белорусский государственный университет

**ПРЕДПОСЫЛКИ РАЗРАБОТКИ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ  
УПРАЖНЕНИЙ НА ОСНОВЕ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН  
ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОБЩЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ  
У ДЕТЕЙ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО КОРОНАВИРУСА**

*Lohvina T.Yu.*

*Zang Yuqi*

Belarusian State University of Physical Culture

*Drazhyna I.V.*

Belarusian State University

**PREREQUISITES FOR THE DEVELOPMENT OF SPECIAL EXERCISES  
BASED ON GYMNASTICS OF QIGONG FOR THE RECOVERY  
OF GENERAL FITNESS IN CHILDREN AFTER A CORONAVIRUS  
TRANSFER**

**АННОТАЦИЯ.** В статье представлены возможности восстановления функции системы внешнего дыхания средствами гимнастики цигун в условиях вынужденного снижения двигательной активности в период восстановления после коронавирусной инфекции.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** гимнастика цигун; дети; китайская медицина; коронавирусная инфекция.

**ABSTRACT.** The article presents the possibility of restoring the function of the external respiration system by means of gymnastics in conditions of forced reduction of motor activity during recovery after coronavirus infection.

**KEY WORDS:** qigong gymnastics; children; traditional Chinese medicine; coronavirus.

Длительное уменьшение двигательной активности детей, связанное с вынужденным дистанционным обучением в период эпидемии и активности коронавирусной инфекции, статическое напряжение в процессе дистанционного обучения и работы за компьютером не способствуют реализации естественной двигательной активности, снижают общий и эмоциональный тонус и функциональные возможности растущего организма. Не вызывает сомнения актуальность проблемы профилактики и восстановления нарушенных функций средствами физической культуры после перенесенной коронавирусной инфекции.

Систематические занятия оздоровительной гимнастикой цигун являются неотъемлемой частью древней китайской культуры, способствуют укреплению здоровья, объединяют дыхательные и психологические техники, тренируют дыхательную систему и оказывают психологическую поддержку в образовательном процессе. Специалисты традиционной оздоровительной гимнастики цигун (тайцзицюань, ба

дуань цзинь) свидетельствуют о возможностях расширения функций системы внешнего дыхания и повышения уровня общей и умственной работоспособности организма детей. Для профилактики и лечения заболеваний и нарушений функций системы внешнего дыхания традиционная китайская медицина широко использует гимнастику цигун, включающую Ба Дуань Цзинь, И Цзинь Цзин, Тайцзицюань, Пять игр зверей и Шесть знаков [1]. Более 2000 лет сохраняются традиции гунфа китайской медицины, передаются от поколения к поколению, благодаря современным научным исследованиям и разработкам обосновано понимание их роли и ценности. Исследования Цзан Минь, Цай Ганли, Линь свидетельствуют о том, что сочетание одного или нескольких методов техники ушу и различных движений цигун способствуют улучшению иммунитета, функции легких после заболевания, регулируют эмоции и способствуют профилактике заболеваний и в целом улучшают качество жизнедеятельности [2].

Традиционная китайская оздоровительная гимнастика цигун предполагает сочетание воздействия на тело, дыхание, сознание и представляет собой комплексы упражнений низкой и средней интенсивности, которые проводят на свежем воздухе и в домашних условиях. Проведенные исследования свидетельствуют о том, что китайские техники, такие как тайцзицюань, Лю Цзи Цзье (Шести звуков), У Цинь Си (Игра пяти зверей), Ба Дуань Цзинь (8 кусков парчи) и И цзинь цзин (Канон изменений мышц и сухожилий) при повторных тренировках оказывают существенное влияние на выздоровление при респираторных заболеваниях посредством регуляции сознания, дыхания, осанки и других различных функций [3].

Упражнения авторского комплекса позволяют сочетать движения с дыханием, направлены на улучшение механизма трофического действия физических упражнений для легких. В качестве цели воздействия взяты особенности заболеваний дыхательной системы. Специальные упражнения способствуют правильному дыханию, улучшению бронхиальной проходимости, улучшению легочной вентиляции за счет изменения типов дыхания (верхнегрудное, среднегрудное, нижнегрудное, диафрагмальное), преимущественно воздействуют на правое (левое) легкое, переднюю (заднюю) поверхность легких. В основу методики Лю Сяодань комплекса «Формула питания» положены научно-интегрированные движения Лю Цзи Цзье, У Цинь Си, Ба дуань цзинь, И цзинь цзин и других гунфа (цигун), которые оказывают влияние на механизмы регуляции легких и дыхания. Результаты исследований Лю Сяодань свидетельствуют, что последовательная практика оздоровительной гимнастики цигун для легких оказывает положительный эффект при хронических респираторных заболеваниях, улучшает функцию легких, повышает физическую работоспособность, улучшает качество жизни, снимает тревогу и депрессию [4].

Разработанные авторские комплексы ушу позволяют координировать дыхание с движениями рук, ног, туловища; последовательно уменьшать и увеличивать объем легких; укреплять силу дыхательной мускулатуры и локальных мышечных групп; улучшать легочную вентиляцию; повышать общий тонус организма; стимулировать кровообращение, работу сердца и легких; повышать эластичность мышц; формировать мышечный корсет и осуществлять профилактику нарушений осанки. Согласно канонам китайской медицины, благодаря специфическим движениям рук, ног и туловища в сочетании с дыханием происходит разблокировка меридиан, улучшается

транспортировка кислорода в кровь, совершенствуются функции внутренних органов и опорно-двигательного аппарата, в результате чего организм восстанавливает гармонию и повышает уровень умственной и физической работоспособности. Сочетание специфических движений с управляемым дыханием снижают процессы возбуждения, позволяют приобрести спокойствие, умиротворение, помогают расслабиться во время выполнения упражнений, наряду с тем, что статические напряжения, удержание поз в различных исходных положениях способствуют укреплению дыхательной мускулатуры и мышц туловища, формируют мышечный корсет и обеспечивают профилактику нарушений осанки.

В результате длительного заболевания неизбежно возникает беспокойство, ухудшается качество жизни детей, вынужденных находиться на самоизоляции в ограниченном пространстве, что не удовлетворяет потребностям в реализации естественной двигательной активности. Разнообразие оздоровительной гимнастики цигун в различных формах занятий позволяет сохранять психическое и эмоциональное состояние на хорошем уровне за счет необходимости удерживать внимание, сосредоточенность на движениях и дыхании, быть психологически уравновешенным, способным своевременно напрягать и расслаблять различные мышечные группы, регулировать глубину, частоту, длительность и плавность дыхания. Принято различать виды оздоровительной гимнастики цигун, такие как: Тайцзицюань, Ба дуань цзинь, И цзинь цзинь и другие, которые отличаются от современных фитнес-технологий тем, что акцентируют сочетание движения и неподвижности, внутренней и внешней тренировки, а также фокусируются на «успокоении ума», «успокоении духа» и отражают идею «движения для питания тела». Преимущество гимнастики цигун заключается в том, что она последовательно активизирует механизмы стимулирующего и трофического действия физических упражнений, нормализует функций и формирует адаптацию, тем самым способствует расширению функциональных возможностей организма и полноценному восстановлению.

1. Пин, Ни Прогресс китайских традиционных упражнений, применяемых для легочной реабилитации у пациентов с хроническим обструктивным заболеванием легких / Ни Пин, Дун Гуйин, У Сяолин // Гуансийский медицинский журнал. – 2018. – № 19. – С. 2332–2334.

2. Минь, Цзан. Влияние игры птицы из комплексов пяти зверей с птицами в сочетании с простыми дыхательными упражнениями на качество жизни и иммунную функцию у пациентов с хроническими обструктивными заболеваниями легких / Цзан Минь, Цай Ганли, Линь Вэньбо и др // Вестник Гуанчжоуского университета китайской медицины. – 2017. – № 6. – С. 819–823.

3. Ding, M Effectiveness of t'ai chi and qigong on chronic obstructive pulmonary disease: a systematic review and meta-analysis / Ding M, Zhang W, Li K, et al // J Altern Complement Med. – 2014. – № 2. – С. 79–86.

4. Сяодань, Лю Руководящие рекомендации (Предложения) по интегрированной китайской и западной реабилитационной гимнастике, упражнения для функционального восстановления пациентов с коронавирусной пневмонией / Лю Сяодань, Лю Ли, Лу Юньфэй и др // Журнал шанхайской китайской медицины. – 2020. – № 3. – С. 9–13.