Занятия восточными видами гимнастики студентов гражданской авиации в СПбГУ ГА

Цвижба Арина

Цвижба Арина Адгуровна/Tsvizhba Arina Adgurovna – студентка СПбГУ ГА, факультета аэропортов и инженерно-технического обеспечения полетов, учебной группы ОрАД-24-01, Санкт Петербургского государственного университета гражданской авиации, г. Санкт-Петербург.

Аннотация: актуальность выбранной темы обусловлена развитием, активным внедрением упражнений гимнастики, их эффективностью для студентов гражданской авиации…

Abstract: The relevance of the chosen topic is due to the development, active implementation of gymnastics exercises, their effectiveness for students of civil aviation...

Ключевые слова: восточные виды гимнастики, элементы йоги, цигун, студенты гражданской авиации, специалисты…

Key words: oriental gymnastics, elements of yoga, qigong, civil aviation students, specialists...

В современном мире, характеризующемся интенсивным темпом жизни и стрессами, всё больше внимания уделяется здоровью и физической подготовке. Особую актуальность приобретают здоровый образ жизни и методы профилактики различных заболеваний. Для будущих специалистов гражданской авиации, чья профессия связана с высокой степенью ответственности, постоянной концентрацией внимания и нередко ненормированным графиком, поддержание оптимального физического и психоэмоционального состояния является критически важным. Одним из перспективных направлений в этой области являются восточные виды гимнастики, обладающие уникальными терапевтическими и оздоровительными свойствами. Данная статья посвящена анализу практики использования восточных видов гимнастики в системе физического воспитания студентов Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации. В работе будут рассмотрены основные виды восточных гимнастик, их эффективность для студентов, а также частота их применения в учебном процессе. Исследование позволит оценить роль восточных практик в формировании здорового образа жизни среди будущих специалистов гражданской авиации.

Восточные виды гимнастики и их эффективность:

Восточные виды гимнастики представляют собой комплекс физических упражнений, дыхательных техник и медитативных практик, возникших в странах Восточной Азии (Китай, Япония, Индия и др.). В отличие от западных систем физической культуры, акцент здесь делается не только на развитии физической силы и выносливости, но и на гармонизации тела и духа, достижении внутреннего равновесия и улучшении общего состояния здоровья через работу с внутренней энергией (такой как «прана» в йоге или «ци» в цигун). Это комплексный, холистический подход, направленный на укрепление связи между разумом и телом. К числу наиболее распространённых восточных гимнастик относятся:

- **Йога:** Происхождением из Индии, йога представляет собой комплекс физических асан (поз), дыхательных упражнений (пранаям) и медитативных техник, направленных на улучшение гибкости, силы, выносливости, а также на снижение уровня стресса и улучшение психического состояния. Существует множество стилей йоги, отличающихся по интенсивности и фокусу. Для студентов гражданской авиации особенно ценны аспекты йоги, связанные с улучшением осанки (важно при длительном сидении в кабине или за пультом), повышением концентрации и способностью к глубокой релаксации. Примеры асан, часто используемых в разминках: поза дерева (Vrksasana), поза горы (Tadasana), поза кошки-коровы (Marjaryasana-Bitilasana).

- **Цигун**: Древнекитайская практика, сочетающая в себе мягкие движения, дыхательные техники и медитацию. Цигун направлен на регулирование потока жизненной энергии (ци) в организме, укрепление иммунитета, улучшение работы внутренних органов и повышение общего уровня энергии. Плавные, осознанные движения цигун помогают снять мышечные зажимы, улучшить кровообращение и нервную регуляцию, что крайне важно для поддержания здоровья в условиях высоких нагрузок. Пример простого упражнения: медленное поднятие и опускание рук вдоль тела, сосредоточиваясь на дыхании и ощущении внутренней энергии.

- **Тайцзицюань**: Ещё одна китайская гимнастика, часто рассматриваемая как «медитация в движении», характеризующаяся медленными, плавными движениями, координацией дыхания и концентрацией внимания. Тайцзицюань способствует развитию гибкости, координации, равновесия и улучшению работы сердечно-сосудистой системы. Его практика улучшает проприоцепцию (чувство положения тела в пространстве), что может быть полезно для координации и ориентации, необходимых в авиационной

деятельности. Пример элементарного движения: медленное вращение кистей рук или базовое движение «толчок руками»

Эффективность восточных видов гимнастики:

Научные исследования подтверждают эффективность восточных видов гимнастики в улучшении физического и психического здоровья. Они способствуют:

- **Улучшению физической формы:** Повышению гибкости, силы, выносливости и координации движений, что снижает риск травм и улучшает общую работоспособность.
- **Снижению стресса и тревоги:** Медитативные и дыхательные техники помогают успокоить нервную систему, снизить уровень гормонов стресса и улучшить эмоциональное состояние, что критически важно для профессий с высокой эмоциональной нагрузкой.
- **Укреплению иммунитета:** Регулярные занятия способствуют повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, что важно для людей, сталкивающихся с частыми сменами часовых поясов и контактами с большим количеством людей.
- **Улучшению сна:** Регулярная практика способствует нормализации циркадных ритмов и улучшению качества сна, помогая студентам и будущим специалистам адаптироваться к изменяющемуся графику.
- **Повышению концентрации внимания:** Медитативные компоненты тренируют внимание, устойчивость концентрации и способность фокусироваться на задаче, что является ключевым навыком для пилотов, диспетчеров и других авиационных специалистов.

Важно отметить, что эффективность занятий зависит от регулярности тренировок, правильности выполнения упражнений и индивидуальных особенностей организма.

Занятия восточными видами гимнастики в СПбГУ ГА:

В Санкт-Петербургском государственном университете гражданской авиации восточные виды гимнастики не являются отдельными дисциплинами в программе физического воспитания. Однако элементы этих практик активно используются в рамках различных занятий, дополняя традиционные физические нагрузки. Интеграция таких элементов позволяет не только улучшить физическую подготовку, но и развить психофизиологические качества, необходимые для будущей профессиональной деятельности.

Разминки и подготовка к основным упражнениям:

Элементы йоги (растяжка, упражнения на гибкость и баланс) и цигуна (дыхательные упражнения, мягкие движения) часто включаются в разминки перед основными тренировками. Это позволяет подготовить организм к физической нагрузке, разогреть мышцы и улучшить координацию движений, что значительно снижает риск возникновения спортивных травм. Данный подход способствует не только физической, но и ментальной подготовке, повышая осознанность движений и сосредоточенность, что является ценным качеством для будущих специалистов, требующих высокой точности и внимания. Примеры используемых асан из йоги включают: поза дерева (Vrksasana) для улучшения баланса и стабильности; поза горы (Tadasana) для выравнивания осанки и ощущения центра тяжести; наклоны вперед и в стороны для повышения гибкости позвоночника и растяжки крупных групп мышц. Из цигуна применяются мягкие вращательные движения суставами и различные формы дыхания, направленные на активацию потока энергии Ци. Примеры дыхательных упражнений включают: глубокое диафрагмальное дыхание, способствующее релаксации и насыщению крови кислородом; а также дыхание с контролируемой задержкой (по типу пранаямы), которое улучшает легочную вентиляцию и способствует концентрации.

Специальные медицинские группы:

Для студентов, имеющих ограничения по физической активности (спец. Мед. Группы) применяются мягкие, щадящие упражнения, которые способствуют постепенному улучшению физического состояния, не создавая чрезмерной нагрузки на сердечнососудистую систему и опорно-двигательный аппарат. Это особенно важно для студентов с хроническими заболеваниями или в период восстановления. Такие практики помогают снизить болевые ощущения, улучшить подвижность суставов, нормализовать артериальное давление и укрепить общий тонус организма. Примеры таких упражнений включают: модифицированные сидячие позы йоги, выполняемые с опорой или с использованием стульев, для улучшения гибкости без нагрузки на колени и спину; медленные, контролируемые движения рук и ног в цигуне, направленные на улучшение кровообращения и снятие мышечных спазмов; а также специализированные дыхательные практики, которые помогают управлять стрессом и улучшают функции дыхательной системы, что критически важно для студентов с респираторными проблемами.

Самостоятельные занятия:

Вне рамок обязательных занятий, студенты имеют возможность осваивать и практиковать элементы восточных видов гимнастики самостоятельно. Нередко студенты, уже имеющие опыт в йоге, цигуне или тайцзицюань, демонстрируют освоенные комплексы упражнений, и остальные студенты повторяют за ними. Это способствует не только

развитию самостоятельности и личной инициативы в вопросах здоровья, но и формирует коллективное взаимодействие, взаимообучение и обмен опытом в рамках физической культуры. Такое неформальное обучение создает благоприятную среду для углубленного изучения практик, позволяет студентам адаптировать их под свои индивидуальные потребности и способствует формированию долгосрочных привычек к здоровому образу жизни. Многие студенты используют доступные онлайн-ресурсы и приложения для самостоятельного изучения, расширяя арсенал своих оздоровительных техник и делясь новыми знаниями с однокурсниками.

Хоть эти практики не являются отдельными дисциплинами в СПбГУ ГА, их элементы активно интегрируются в существующие программы физического воспитания. Элементы йоги и цигуна эффективно используются в разминках, способствуя подготовке организма к физическим нагрузкам, снижению риска травм и повышению ментальной концентрации и эмоциональной стабильности, что является ценным активом для будущих авиационных специалистов. Для студентов специальных медицинских групп подобный подход особенно актуален, поскольку позволяет поддерживать физическую форму без излишней нагрузки, улучшая общее самочувствие и способствуя реабилитации. Возможность самостоятельных занятий, где студенты делятся опытом, способствует развитию личной инициативы, обмену знаниями и формированию проактивной позиции по отношению к собственному здоровью.

Включение таких курсов в программу физического воспитания позволяет расширить выбор и предложить студентам более широкий спектр методов поддержания здоровья и физической формы, включая более продвинутые техники асан, пранаям, медитации и полные комплексы движений цигуна или тайцзицюань под руководством сертифицированных инструкторов. Это способствует не только формированию здорового образа жизни среди будущих специалистов гражданской авиации, но и значительному повышению их стрессоустойчивости, адаптивности к нагрузкам и способности к эффективному восстановлению.