



ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ЦИГУН
В ОЦЕНКЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Павел Костенок¹

QIGONG PSYCHOPHYSICAL GYMNASTICS
IN THE ASSESSMENT OF PEOPLE PRACTICING IT

Pavel Kostenok

Abstract: *The article presents the results of a research into the qigong psychophysical gymnastics effect on a person in the assessment of people practicing it. The research method was a questionnaire. The sample included forty-six respondents of both genders who have different experience in practicing qigong. The data obtained have confirmed the positive effect of this type of gymnastics on the physical and mental human health, as well as on physical fitness.*

Keywords: *qigong psychophysical gymnastics; human health and physical fitness; questionnaire.*

ВВЕДЕНИЕ

Психофизическая гимнастика цигун зародилась в Древнем Китае несколько тысячелетий назад. Однако активный всплеск интереса к ее освоению начался в мире только в восьмидесятые годы прошлого столетия и продолжается по сей день.

МЕТОДОЛОГИЯ

В Китае существует около 1000 видов цигун. При этом существуют его классификации по различным критериям (месту зарождения практики, особенностям выполнения используемых упражнений, специфике практических целей применения) (Абаев, Гарри 1991). Так в одной из исторических публикаций указывается, что во второй половине XX века была предпринята классификация методик цигун в рамках четырех направлений (медицинское, даосское, буддистское и используемое в боевых искусствах), которую впоследствии упростили. В результате были выделены методики оздоровительные, религиозные и прикладной направленности (Мосеев 2019).

Теоретико-методологическими основаниями любой системы цигун являются: 1) концепция Инь-Ян; 2) концепция У-син; 3) представления об энергетической системе человека. В качестве ключевого понятия везде рассматривается понятие «Ци», трактуемое в качестве «некой

¹ Павел Костенок – доктор педагогических наук, профессор Кафедры безопасности жизнедеятельности Уральского государственного университета физической культуры, г. Челябинск, Российская федерация, e-mail: kp1967@mail.ru

субстанции (в упрощенном понимании энергии – К. П.), существующей в каждой точке Вселенной. Ци содержит три компонента, три составляющие: материальную, энергетическую и информационную...» (Сюи, Мартынова 2016: 25).

Медицинское (или лечебное, или оздоровительное) направление цигун имеет целью саморегуляцию, профилактику и лечение заболеваний, нормализацию функционального состояния человека и достижение им долголетия. В числе его принципов:

- сохранение психоэмоционального равновесия;
- соблюдение определённой техники дыхания;
- выполнение специальных движений в заданном темпе и в заданной последовательности.

При реализации данных принципов учитываются факторы психики (гармонии сердца), дыхания и позиции (гармонии тела) соответственно. Следование указанным принципам с точки зрения китайской традиционной медицины позволяет восстановить правильную циркуляцию Ци в отдельных органах и в организме человека в целом. Это приводит к восстановлению работоспособности внутренних органов и излечению болезни.

Кроме того, немаловажную роль играет и стремление человека к саморазвитию, самосовершенствованию, самостоятельной психофизической практике (Ма, Богачихин 2004). В частности, в системе Чжун Юань цигун освоение блока «Система саморазвития» предвдваряет освоение двух других блоков «Медицина мыслеобразов» и «Трансплантация знаний» (Сюи, Мартынова 2016).

В рамках решения различных задач по оздоровлению человека выделяют разные виды цигун-диагностики и цигун-терапии (Сюи, Мартынова 2006; Сюи, Мартынова 2016; Сюи, Мартынова 2019). К оздоровительным комплексам упражнений относят такие, как «Восемь кусков парчи», «Игры пяти животных», «Парящий журавль», «Дикий Гусь», «Цветы лотоса» и др.

Данные, приведённые в различных источниках (Линь, Ло 1995; Ма, Богачихин 2004; Цзяо 2013 и др.), свидетельствуют о комплексном полинаправленном воздействии цигун на человека. В частности, отмечается, что он восстанавливает функции головного мозга, снижает кровяное давление, усиливает фагоцитоз, улучшает перистальтику желудочно-кишечного тракта, укрепляет иммунитет, продлевает жизнь, развивает умственные способности, формирует характер.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты теоретических исследований подтверждаются результатами анкетирования, проведенного нами с участниками мастер-класса профессора традиционной китайской медицины Сюи Минтана. Данный мастер-класс был включен в программу Всероссийской научно-практической конференции «Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы «Здоровье нации» (Уральский государственный университет физической культуры (УралГУФК)). Выборку составили 46 участников семинара (таблица 1).

На основании данных таблицы 1 можно констатировать, что в выборку вошли мужчины и женщины, практикующие гимнастику цигун в течение различного времени. Большинство респондентов (73,1%) практикуют для себя или являются студентами кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока УралГУФК, некоторые (26,1%) – работают инструкторами и преподавателями Чжун Юань цигун. 87% – прошли специальное обучение. Основными мотивами их обращения к психофизической гимнастике цигун явились желание повысить свою физическую подготовленность и желание узнать и освоить новые знания, умения и навыки (эти мотивы указали 52,2% анкетированных). Для 26,1 % – толчком к началу занятий стало ухудшение здоровья и самочувствия, для 13,0% – пример родственников, коллег, знакомых.

Таблица 1. Общая характеристика выборки анкетированных

| Признаки, по которым осуществлялась группировка анкетированных, выделенные группы | Количество анкетированных, вошедших в ту или иную группу (чел./%) |
|---|---|
| 1 | 2 |
| 1. Пол: | |
| а) мужчины | 9/19,6 |
| б) женщины | 37/80,4 |
| 2. Возраст: | |
| а) ранняя зрелость (18-25 лет) | 7/15,2 |
| б) зрелость (26-50 лет) | 27/58,8 |
| в) поздняя зрелость (51-75 лет) | 11/23,9 |
| г) старость (76 лет и более) | 1/2,1 |
| 3. Стаж занятий цигун: | |
| а) менее 1-го года | 13/28,3 |
| б) от 1-го года до 5-ти лет | 14/30,4 |
| в) от 5-ти до 10-ти лет | 8/17,4 |
| г) более 10-ти лет | 11/23,9 |
| 4. Профессиональная деятельность в области цигун: | |
| а) занимаются для себя | 34/73,1 |
| б) ведут профессиональную деятельность в сфере цигун | 12/26,1 |
| 5. Уровень знаний, умений и навыков в области цигун: | |
| а) прошел обучение по 1-й ступени | 13/28,3 |
| б) прошел обучение по 2-й ступени | 6/13,0 |
| в) прошел обучение по 3-й ступени | 9/19,6 |
| г) прошел обучение по 4-й ступени | 12/26,1 |
| д) обучение не проходил | 6/13,0 |
| 6. Что явилось для Вас мотивом начала занятий психофизической гимнастикой цигун? | |
| а) ухудшение состояния здоровья и/или самочувствия | 12/26,1 |
| б) желание повысить физическую подготовленность | 24/52,2 |
| в) желание узнать и освоить новые знания, умения и навыки | 24/52,2 |
| г) пример родственников, коллег, знакомых | 6/13,0 |
| д) иные варианты ответа | – |
| е) затрудняюсь ответить | 5/10,9 |

Наибольший интерес представляют результаты анкетирования, сгруппированные в зависимости от стажа занятий цигун (таблица 2).

Прежде всего, отметим, что не менее 75% респондентов в каждой группе, оценили свое здоровье как отличное и хорошее. Ни один из анкетированных не отметил ухудшение здоровья в результате занятий цигун. Подавляющее большинство ответило, что состояние здоровья либо улучшилось, либо улучшилось незначительно. Причём с увеличением стажа занятий количество человек, однозначно заявивших об улучшении здоровья, растет: от 30,8% – в группе занимающихся менее одного года, до 78 – 100% – в других группах.

Таблица 2. Результаты анкетирования лиц, практикующих цигун
(критерий группировки ответов – стаж занятий)

| Наименование вопросов, варианты ответов | Кол-во респондентов (чел./%), давших тот или иной вариант ответа и имеющих стаж занятий оздоровительной гимнастикой цигун: | | | |
|--|---|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| | менее 1 года (13 чел.) | от 1 до 5 лет (14 чел.) | от 5 до 10 лет (8 чел.) | более 10-ти лет (11 чел.) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Как Вы оцениваете свое здоровье? | | | | |
| а) отличное | 2/15,4 | 5/35,7 | 2/25,0 | 5/45,4 |
| б) хорошее | 8 / 61,5 | 6/42,9 | 4/50,0 | 4/36,4 |
| в) удовлетворительное | 2/15,4 | 3/21,4 | 1/12,5 | 2/18,2 |
| г) плохое | – | – | – | – |
| д) затрудняюсь ответить | 1/7,7 | – | 1/12,5 | – |
| 2. Как изменилось состояние Вашего здоровья в результате занятий психофизической гимнастикой цигун? | | | | |
| а) состояние здоровья улучшилось | 4/30,8 | 11/78,6 | 8/100,0 | 9/81,8 |
| б) состояние здоровья улучшилось, но незначительно | 4/30,8 | 1/7,1 | – | – |
| в) состояние здоровья ухудшилось | – | – | – | – |
| г) изменений в состоянии здоровья не заметил(а) | 2/15,4 | – | – | – |
| д) затрудняюсь ответить | 3/23,0 | 2/14,3 | – | 2/18,2 |
| 3. Если в результате занятий психофизической гимнастикой цигун состояние Вашего здоровья улучшилось, то в чем, по Вашему мнению, это выразилось? | | | | |
| а) в улучшении работы сердечно-сосудистой системы | 4/30,8 | 5/35,7 | 3/37,5 | 7/63,6 |
| б) в улучшении работы системы дыхания | 5/38,5 | 5/35,7 | 3/37,5 | 7/63,6 |
| в) в улучшении работы желудочно-кишечного тракта | 2/15,4 | 3/21,4 | 3/37,5 | 7/63,6 |
| г) в улучшении осанки | 4/30,8 | 5/25,7 | 4/50,0 | 6/54,5 |
| д) в улучшении эмоционального состояния, повышении настроения | 6/46,1 | 9/64,3 | 7/87,5 | 7/63,6 |
| е) иные варианты ответа | 2/15,4 | 1/7,1 | – | 3/27,2 |
| 4. Как изменилось состояние Вашей физической подготовленности в результате занятий психофизической гимнастикой цигун? | | | | |
| а) состояние физической подготовленности улучшилось | 6/46,1 | 8/57,2 | 6/75,0 | 9/81,8 |
| б) состояние физической подготовленности улучшилось, но незначительно | 3/23,1 | 1/7,1 | 1/12,5 | 1/9,1 |
| в) состояние физической подготовленности ухудшилось | – | – | – | – |
| г) изменений в состоянии физической подготовленности не заметил(а) | – | – | – | – |
| д) затрудняюсь ответить | 4/30,8 | 5/35,7 | 1/12,5% | 1/9,1 |

| | | | | |
|--|---------|---------|---------|---------|
| 5. Если в результате занятий психофизической гимнастикой цигун состояние Вашей физической подготовленности улучшилось, то в развитии каких двигательных качеств наблюдаются наиболее значительные изменения? | | | | |
| а) в развитии гибкости | 6/46,1 | 6/42,9 | 6/75,0 | 6/54,5 |
| б) в развитии силовых качеств | 5/38,5 | 2/14,3 | 5/62,5 | 4/36,4 |
| в) в развитии выносливости | 6/46,1 | 7/50,0 | 4/50,0 | 10/90,9 |
| г) в развитии координационных способностей | 3/23,1 | 7/50,0 | 6/75,0 | 6/54,5 |
| д) в развитии быстроты | 2/15,4 | 4/28,6 | 2/25,0 | 6/54,5 |
| 6. Можно ли сказать, что занятия психофизической гимнастикой цигун способствовали обретению Вами душевного равновесия и спокойствия? | | | | |
| а) да, можно | 7/53,8 | 12/85,7 | 6/75,0 | 9/81,8 |
| б) скорее да, чем нет | 5/38,5 | – | 2/25,0 | – |
| в) скорее нет, чем да | – | – | – | – |
| г) нет, не способствовали | – | – | – | – |
| д) затрудняюсь ответить | 1/7,7 | 2/14,3 | – | 2/18,2 |
| 7. Для решения каких задач Вы применяете (или считаете необходимым применять) упражнения психофизической гимнастики цигун? | | | | |
| а) для диагностики заболеваний | 2/15,4 | 1/7,1 | 1/12,5 | 5/45,4 |
| б) для диагностики физического и/или психического состояния человека | 1/7,7 | 3/21,4 | 2/25,0 | 3/27,2 |
| в) для профилактики заболеваний и функциональных нарушений в организме | 3/23,1 | 6/42,9 | 3/37,5 | 3/27,2 |
| г) для излечения заболеваний | 1/7,7 | 2/14,3 | 2/25,0 | 3/27,2 |
| д) для улучшения физического и/или психического состояния человека | 6/46,1 | 9/64,3 | 4/50,0 | 4/36,4 |
| е) для решения всех указанных выше задач | 3/23,1 | 2/14,3 | 2/25,0 | 7/63,6 |
| ж) затрудняюсь ответить | 1/7,7 | 2/14,3 | – | – |
| 8. Не жалеете ли Вы, что занялись психофизической гимнастикой цигун? | | | | |
| а) не жалею | 11/84,6 | 2/85,7 | 8/100,0 | 10/90,9 |
| б) жалею | 1/7,7 | – | – | – |
| в) затрудняюсь ответить | 1/7,7 | 2/14,3 | – | 1/9,1 |
| 9. Готовы ли Вы порекомендовать другим людям заниматься психофизической гимнастикой цигун: | | | | |
| а) да, готов(а), причем активно этим занимаюсь | 4/30,8 | 8/57,2 | 5/62,5 | 10/90,9 |
| б) да, готов(а) | 8/61,5 | 3/21,4 | 3/37,5 | – |
| в) нет, не готов(а) | – | – | – | – |
| г) затрудняюсь ответить | 1/7,7 | 3/21,4 | – | 1/9,1 |

Для респондентов со стажем практики цигун до одного года, от года до пяти лет и от пяти до десяти лет наиболее значимым оказывается улучшение эмоционального состояния, повышение настроения после занятий. На это указали 46,1%, 64,3% и 87,5% респондентов соответственно. Отмечено также укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, исправление осанки. В группе со стажем занятий более десяти лет ответы распределяются более равномерно: позитивные изменения во всех системах организма отмечают от 54,5% до 63,6% человек.

Вполне ожидаемо повышение физической подготовленности занимающихся: в целом положительные сдвиги данного показателя отметили от 69,2% до 90,9 % отвечавших на вопросы анкеты. При этом интересно, что в числе физических качеств, имеющих наибольшую положительную динамику развития, отмечены: в первой группе – гибкость и выносливость, во второй – гибкость, выносливость и координационные способности, в третьей группе – гибкость, выносливость, координационные способности и сила. Представители четвертой группы указывают на гармоничное развитие двигательных качеств.

С увеличением стажа занятий цигун по мнению анкетированных к ним приходит душевное равновесие и спокойствие. Об этом однозначно говорят 53,8%, 85,7%, 75,0% и 81,8% респондентов, занимающихся цигун менее одного года, от одного года до пяти лет, от пяти до десяти лет и более десяти лет соответственно.

Определенную трудность представляет интерпретация ответов на вопросы, связанные с решением ключевых задач обеспечения личности, но и здесь возможно, по нашему мнению, проследить нижеследующие тенденции.

Во-первых, с ростом знаний, умений и навыков респондентов растут их возможности по проведению цигун-диагностики как заболеваний, так и физического и/или психического состояния человека. Особенно заметна данная тенденция на примере более сложной диагностики заболеваний. Если в первых трех группах ее проведение считают возможным 15,4%, 7,1% и 12,5% отвечавших соответственно, то в четвертой группе – уже 45,4%. Более высокий показатель в группе со стажем занятий цигун менее одного года, по сравнению с показателями в группах со стажем занятий от одного года до пяти лет и от пяти до десяти лет, мы объясняем традиционно высокими ожиданиями, имеющими место у лиц, начинающих освоение новой деятельности.

Во-вторых, с увеличением стажа занятий цигун повышается уверенность человека в своих возможностях:

- по излечению заболеваний, на что указали 7,7%, 14,3%, 25,0% и 27,2% респондентов;
- по решению всех задач обеспечения безопасности личности, что было отмечено 23,1%, 14,3%, 25,0 и 63,6% анкетированных.

Причем в группе лиц со стажем занятий более десяти лет последний показатель значительно превышает все прочие показатели.

Подавляющее большинство отвечавших на вопросы анкеты не жалеют о том, что занимаются цигун. Кроме того, с увеличением продолжительности занятий приходит желание поделиться знаниями с окружающими, что иллюстрируется ответами на вопрос «Готовы ли Вы порекомендовать другим людям заниматься психофизической гимнастикой цигун?».

В ходе анализа результатов анкетирования, сгруппированных в зависимости от пола занимающихся, также получены интересные данные, фрагментарно отраженные в таблице 3. В частности, женщины гораздо чаще мужчин отмечают, что в ходе практики цигун: а) нормализуется функционирование системы дыхания и желудочно-кишечного тракта; б) улучшается эмоциональное состояние, повышается настроение; в) однозначно повышается физическая подготовленность. Они более склонны рассматривать цигун как средство решения ключевых задач обеспечения безопасности личности. У них сильнее выражены познавательные мотивы занятий, тогда как у мужчин более выраженным является желание развить свои физические кондиции. И, наконец, женщины оказываются более активными в пропаганде своих знаний, умений и навыков. В числе наиболее эмоциональных высказываний женщин о пользе цигун следующие: «Все улучшилось. Цигун – это волшебство», «Есть счастье жизни и творчества», «Появилась жизнерадостность», «Пришло социальное здоровье» и др.

В ответах на остальные вопросы анкеты гендерные различия представляются нам несущественными.

Таблица 3. Результаты анкетирования лиц, практикующих цигун (фрагмент; критерий группировки ответов – пол занимающихся)

| Наименование вопросов, варианты ответов | Кол-во респондентов (чел./%), давших тот или иной вариант ответа и относящихся к тому или иному полу: | |
|--|---|--|
| | мужчины (9 чел.) | женщины (37 чел.) |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. Если в результате занятий психофизической гимнастикой цигун состояние Вашего здоровья улучшилось, то в чем, по Вашему мнению, это выразилось? а) в улучшении работы системы дыхания б) в улучшении работы желудочно-кишечного тракта в) в улучшении эмоционального состояния, повышении настроения | 2/22,2 2/22,2 4/44,4 | 17/45,9 13/35,1 29/78,4 |
| 2. Как изменилось состояние Вашей физической подготовленности в результате занятий психофизической гимнастикой цигун? а) состояние физической подготовленности улучшилось б) состояние физической подготовленности улучшилось, но незначительно | 4/44,4 3/33,3 | 26/70,3 3/8,1 |
| 3. Если в результате занятий психофизической гимнастикой цигун состояние Вашей физической подготовленности улучшилось, то в развитии каких двигательных качеств наблюдаются наиболее значительные изменения? а) в развитии гибкости б) в развитии силовых качеств в) в развитии координационных способностей | 2/22,2 4/44,4 3/33,3 | 21/56,8 11/29,7 20/54,1 |
| 4. Для решения каких задач Вы применяете (или считаете необходимым применять) упражнения психофизической гимнастики цигун? а) для диагностики заболеваний б) для диагностики физического и/или психического состояния человека в) для излечения заболеваний г) для улучшения физического и/или психического состояния человека д) для решения всех указанных выше задач | 1/11,1 3/33,3 1/11,1 2/22,2 2/22,2 | 9/24,4 5/13,5 8/21,6 20/54,1 13/35,1 |
| 5. Что явилось для Вас мотивом начала занятий психофизической гимнастикой цигун? а) желание повысить свою физическую подготовленность б) желание узнать и освоить новые знания, умения и навыки | 3/33,3 3/33,3 | 2/5,4 21/56,8 |
| 6. Готовы ли Вы порекомендовать другим людям заниматься психофизической гимнастикой цигун: а) да, готов(а), причем активно этим занимаюсь б) да, готов(а) | 3/33,3 4/44,4 | 25/67,6 10/27,0 |

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, результаты проведенного нами анкетирования подтверждают позитивное влияние психофизической гимнастики цигун на организм человека, причем это влияние повышается с увеличением стажа занятий цигун. Существуют также некоторые гендерные отличия в оценке влияния цигун.

ЛИТЕРАТУРА

Абаев, Н., И. Гарри (1991). *Методические пособия по системам психофизической тренировки цигун и ушу.* Иркутск: Восточно-Сибирская правда. // **Abaev, N., I. Garri (1991).** *Metodicheskie posobiya po sistemam psihofizicheskoj trenirovki cigun i ushu.* Irkutsk: Vostochno-Sibirskaya pravda.

Линь, Х., П. Ло (1995). *Секреты китайской медицины. 300 вопросов о цигун.* Изд. второе, перераб. и доп. Новосибирск: Наука. <https://e-libra.ru/read/139733-sekrety-kitayskoj-mediciny-300-voprosov-o-cigun.html> (дата обращения: 10.09.2021). // **Lin', H., P. Lo (1995).** *Sekrety kitajskoj mediciny. 300 voprosov o cigun.* Izd. vtore, pererab. i dop. Novosibirsk: Nauka. <https://e-libra.ru/read/139733-sekrety-kitayskoj-mediciny-300-voprosov-o-cigun.html> (data obrashcheniya: 10.09.2021).

Ма, Ц., М. Богачихин (2004). *Цигун: история, теория, практика.* Москва: София. // **Ma, C., M. Bogachihin (2004).** *Cigun: istoriya, teoriya, praktika.* Moskva: Sofiya.

Моисеев, Д. (2021). О китайской дыхательной гимнастике «цигун», или как в XX веке появился этот термин. *Секреты старого Китая.* <https://zen.yandex.ru/media/oldwushu/o-kitaiskoi-dyhatelnoi-gimnastike-cigun-ili-kak-v-hh-veke-poiavilsia-etot-termin-5ab7b2fc256d5c0c5d1d0625> (дата обращения: 10.09.2021). // **Moiseev, D. (2021).** О kitajskoj dyhatel'noj gimnastike «cigun», ili kak v НКН veke poyavilsya etot termin. *Sekrety starogo Kitaya.* <https://zen.yandex.ru/media/oldwushu/o-kitaiskoi-dyhatelnoi-gimnastike-cigun-ili-kak-v-hh-veke-poiavilsia-etot-termin-5ab7b2fc256d5c0c5d1d0625> (data obrashcheniya: 10.09.2021).

Сюи, М., Т. Мартынова (2019). *Чжун Юань цигун. Второй этап восхождения: тишина.* Книга для чтения и практики. Изд. 6-е. Москва: Ганга. // **Syui, M., T. Martynova (2019).** *CHzhun YUan' cigun. Vtoroj etap voskhozhdeniya: tishina.* Kniga dlya chteniya i praktiki. Izd. 6-e. Moskva: Ganga.

Сюи, М., Т. Мартынова (2016). *Чжун Юань цигун. Первый этап восхождения: расслабление.* Книга для чтения и практики. Изд. 5-е, доп. и перераб. Москва: ООО «Книжное изд-во «София». // **Syui, M., T. Martynova (2016).** *CHzhun YUan' cigun. Pervyj etap voskhozhdeniya: rasslablenie.* Kniga dlya chteniya i praktiki. Izd. 5-e, dop. i pererab. Moskva: ООО «Knizhnoe izd-vo «Sofiya».

Сюи, М., Т. Мартынова (2006). *Чжун Юань цигун. III ступень: путь к мудрости.* Книга для чтения и практики. Москва: ООО «Издательский дом «София». // **Syui, M., T. Martynova (2006).** *CHzhun YUan' cigun. III stupen': put' k mudrosti.* Kniga dlya chteniya i praktiki. Moskva: ООО «Izdatel'skij dom «Sofiya».

Цзяо, Г. (2013). *Основы оздоровительного цигун.* Пер. с англ., предисл. Х. Цзи. Киев: С. Подгорнов. // **Czyao, G. (2013).** *Osnovy ozdorovitel'nogo cigun.* Per. s angl., predisl. H. Czi. Kiev: S. Podgornov.