

УДК 796.855+796.8

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КИТАЙСКОЙ СИСТЕМЫ УШУ-ТАЙЦЗИЦЮАНЬ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ: ИНТЕГРАЦИЯ ВОСТОКА И ЗАПАДА

**Цю Гуанвей**

аспирант

Белорусский государственный университет физической культуры

**И. Ю. Михута**

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

*В статье рассматриваются современные теоретико-методические аспекты китайской системы ушу-тайцзицюань в процессе физического воспитания студентов. Методика ушу-тайцзицюань основана на принципах согласованности трех концептуальных уровней движения: «Цзин» – управление внутренними движениями; «Ци» – поток внутренней энергии; «Шэнь» – контроль сознания в равновесии внешнего и внутреннего движения. Представленный алгоритм в авторской методике ушу-тайцзицюань «равномерность + сопряженность + вариативность + пластичность» способствует раскрытию резервных возможностей психофизического потенциала студентов в процессе физического воспитания.*

**Ключевые слова:** ушу-тайцзицюань, китайская гимнастика, физическое воспитание, психофизический потенциал, студенты, алгоритм, методика, сопряженность, корреляция.

### Введение

В настоящее время процесс обучения студентов в высших учебных заведениях характеризуется высоким уровнем умственных и психофизических напряжений, что, в свою очередь, приводит к гиподинамии и стрессу [1-3]. В этой связи предметом пристального внимания многих специалистов [4-6] является проблема разработки и внедрения инновационных подходов в процессе физического воспитания студентов разных специальностей.

В проведенных исследованиях [4; 7] ряд авторов отмечают значительное снижение уровня психической, функциональной и физической подготовленности студентов. Данная проблема требует поиска современных методик для формирования мотивации к здоровому образу жизни студентов и, соответственно, повышения уровня их психофизической подготовленности [6; 8].

Однако в теории и методике физического воспитания студентов наблюдается противоречивость между потребностью к внедрению занятий восточных оздоровительных систем – с одной стороны, и отсутствием научной обоснованности применения данных систем в интеграции с традиционными подходами – с другой. Именно интеграция восточной оздоровительной системы в западную систему физического воспитания будет являться ведущим фактором эффективного взаимообогащения национальной системы физической культуры [7; 9-10].

Так, ряд специалистов [11-15] отмечают в своих исследованиях, что занятия китайской гимнастикой ушу-тайцзицюань способствуют повышению уровня психофизического потенциала студентов, а также положительно влияют на академическую успеваемость в течение всего учебного года.

В этой связи актуальность представленной проблематики требует дальнейших научных исследований с позиции внедрения подходов китайской гимнастики ушу-тайцзицюань в процесс физического воспитания студентов.

Цель исследования – обоснование теоретико-методических аспектов китайской системы ушу-тайцзицюань в процессе физического воспитания студентов в аспекте интеграции «Восток-Запад».

© Цю Гуанвей, Михута И. Ю., 2025

### Основная часть

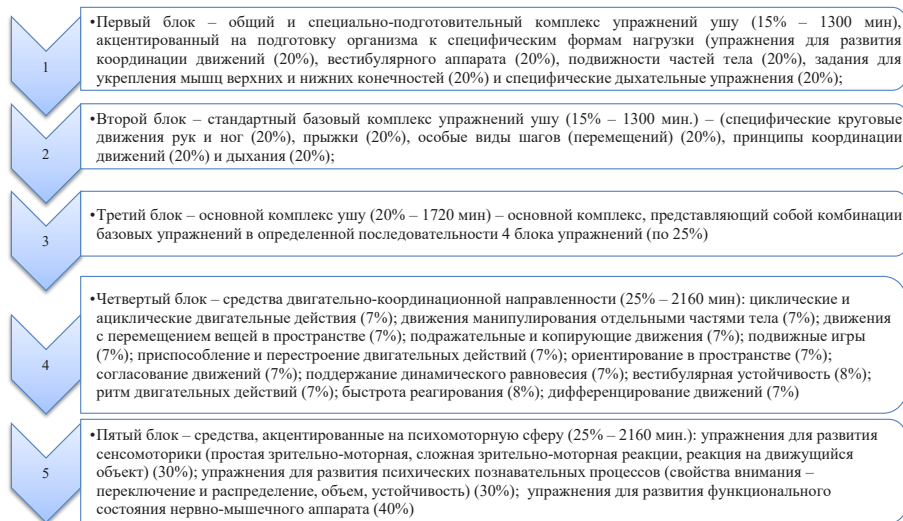
Китайская гимнастика ушу является комплексом упражнений, разработанным на основе философских доктрин и методик ведения единоборств [13; 16-18]. В традиционной системе ушу присутствует взаимосвязь духовного и физического потенциала человека (во всех стилях: Ян, Чэнь, У Цзянь-цюань, У Юйсяна, Сунь) [15; 17; 19-20]. Анализируя систему ушу-тайцзицюань, нами были выявлены три базовых компонента: дыхательный (контроль вдоха и выдоха), моторный (положение и движение тела в пространстве) и когнитивный (контроль сознания на движение тела и его конечностей). В исследованиях многих авторов [10; 13; 14; 19; 21-25], связанных с экспериментальным обоснованием эффективности системы ушу-тайцзицюань, научно доказана взаимозависимость и сопряженность всех форм движения.

Для разработки современного подхода методики ушу-тайцзицюань нами проводился анализ философских аспектов китайской системы физической культуры; структуры внутренних и внешних форм движений; базовых комплексов поз и движений; методик саморегуляции и самопознания. Многие зарубежные специалисты [19; 22-25] рассматривают китайскую гимнастику ушу-тайцзицюань как фактор развития потенциальных возможностей человека через гармонию внутренней природы и естественности движений (например, пластичность от начала до конца – «за опусканием руки или ноги следует поднимание; за движением назад – движение вперед; после окончания действия – следует начало»). Кроме того, с позиции китайской философии, ушу-тайцзицюань позволяет учитывать особенности индивида в аспекте генезиса его развития: двигательного опыта, психомоторных процессов, когнитивных механизмов, психофизического потенциала.

Разработанная нами методика занятий ушу-тайцзицюань характеризуется следующими особенностями (рис. 1):

- алгоритм занятий «равномерность + сопряженность + вариативность + пластичность» (последовательность учебного материала);
- комплекс упражнений ушу-тайцзицюань;
- комплекс упражнений координационной направленности (согласование, приспособление и перестроение, равновесие, дифференцирование, ритм, ориентирование, реагирование, межмышечная координация; расслабление; вестибулярная устойчивость);
- комплекс упражнений на психомоторно-когнитивную направленность (психомоторика, психические познавательные процессы; активация нервно-мышечного аппарата);
- система дозировки нагрузки по параметрам: объем, интенсивность, продолжительность отдыха, количество серий и координационная сложность.

Рисунок 1 – Методика занятий ушу-тайцзицюань в алгоритме «равномерность + сопряженность + вариативность + пластичность» (8640 ч)



На занятиях ушу-тайцзицюань постоянно присутствуют вариативные сложнокоординационные задачи, направленные на формирование пластичной формы движения. Продолжительность комплекса занятий ушу-тайцзицюань составляет от 30 до 40 минут (3 раза в неделю). Кроме этого, пауза отдыха связана с методиками саморегуляции и самопознания. Ниже нами представлен упрощенный комплекс 24 форм ушу-тайцзицюань в следующей последовательности (рис. 2) [10; 13; 17; 21; 23]: 1 – «Начальное движение» (Beginning); 2 – «Полет по диагонали» (Part the Wild Horse's Mane); 3 – «Аист расправляет крылья» (White Crane Spreads Its Wings); 4 – «Движение колен с обеих сторон» (Brush Knee and Step Forward); 5 – «Игра на лютне» (Playing the Lute); 6 – «Развести руки в стороны» (Reverse Reeling Forearm); 7 – «Схватить птицу за хвост (слева)» (Left Grasp Sparrow's Tail); 8 – «Облачные руки» (Right Grasp Sparrow's Tail); 9 – «Кнут» (Single Whip); 10 – «Разгонять руками облака» (Wave Hands Like Clouds); 11 – «Толкающий удар от скрещенных рук» (Single Whip); 12 – «Погладить облако» (High Pat on Horse); 13 – «Мах правой ногой» (Right Heel Kick); 14 – «Вынос обеих рук» (Strike to Ears with Both Fists); 15 – «Поворот и мах левой ногой» (Turn Body and Left Heel Kick); 16 – «Толкание вниз и позиция на одной ноге (слева)» (Left Lower Body and Stand on One Leg); 17 – «Толкание вниз и позиция на одной ноге (справа)» (Right Lower Body and Bird Stand on One Leg); 18 – «Работа на челноке с обеих сторон» (Shuttle Back and Forth); 19 – «Beep появляется из-за спины» (Needle at Sea Bottom); 20 – «Размашистый кулак» (Fan Penetrates Back – Fan Through Back); 21 – «Движение – перехват – удар» (Turn Body, Deflect, Parry, and Punch); 22 – «Завершающая» (Appears Closed); 23 – «Скрещенные руки» (Cross Hands); 24 – «Стойка бесконечного предела» (Closing).

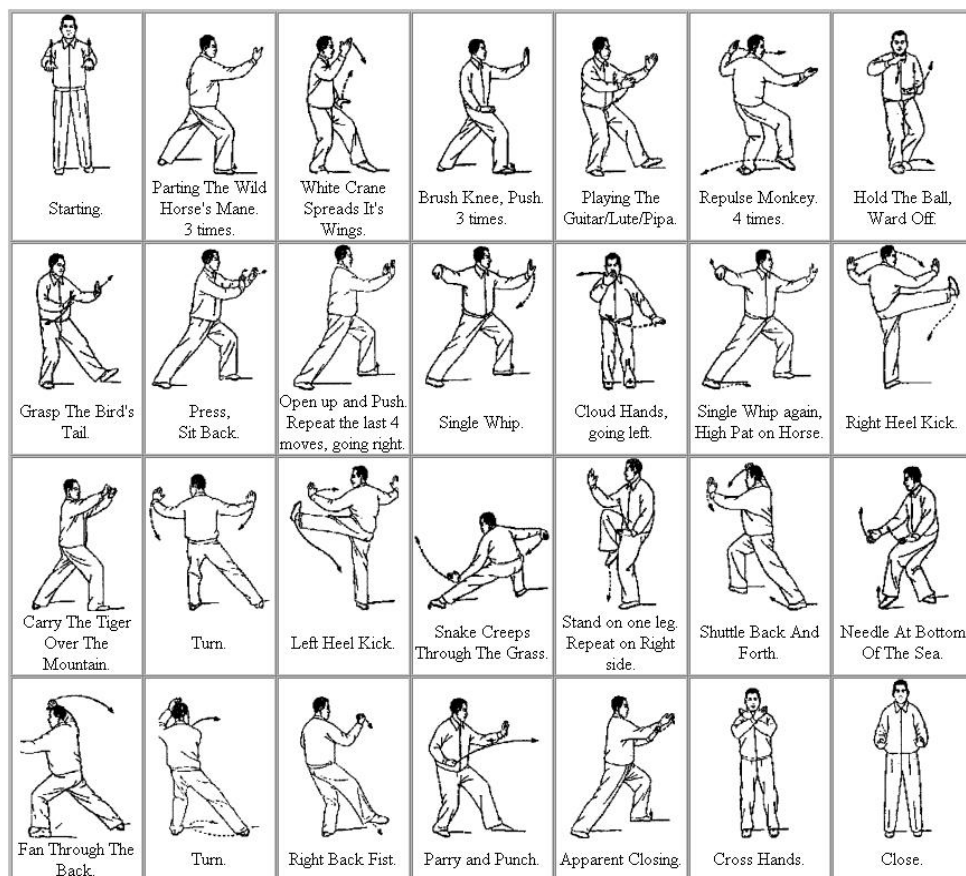


Рисунок 2 – Формы ушу-тайцзицюань

Методика ушу-тайцзицюань является совершенным механизмом формирования координационной структуры движений из нескольких альтернативных двигательных программ (так, одно движение плавно переходит в другое, более сложное). В этой связи движения ушу-тайцзицюань представляют собой сложную систему психофизического потенциала индивида, основанного на двигательном опыте в аспекте генезиса от прошлого к настоящему и далее, к будущему.

Структура взаимосвязи компонентов психофизической подготовленности студентов имеет ведущее значение для теории и практики физического воспитания. В ряде исследований [3; 8; 11; 12; 19; 25] корреляционная структура психофизической подготовленности студентов имеет свои особенности в возрастном-половом аспекте и количестве достоверных связей между гомогенными и гетерогенными компонентами. Некоторые авторы отмечают [5; 11; 21; 24], что у студентов в возрастном диапазоне 18-22 лет наблюдается высокий уровень взаимосвязи компонентов психофизической подготовленности при использовании полиструктурных и полифункциональных упражнений.

В этой связи нами проведен констатирующий эксперимент на базе Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина (г. Брест) и Хэннаньского педагогического университета КНР (г. Хэннань), в котором приняли участие белорусские ( $n=224$ ) и китайские ( $n=218$ ) студенты.

В результате анализа множественной корреляции структуры психофизической подготовленности (86 исследуемых параметров) студентов РБ и КНР определено 3612 достоверных взаимосвязей (рис. 3-4):

– у **студентов-юношей РБ** – 675 взаимосвязей (положительные  $n=456$  (12,62%) ( $r$  от 0,48 до 0,92) и отрицательные  $n=219$  (6,0%) ( $r$  от -0,46 до -0,83)), что является 18,62% от всех корреляций;

– у **студентов-юношей КНР** – 848 взаимосвязей (положительные  $n=603$  (16,7%) ( $r$  от 0,42 до 0,94) и отрицательные  $n=245$  (6,8%) ( $r$  от -0,45 до -0,88)), что является 23,5% от всех корреляций;

– у **студенток-девушек РБ** – 609 взаимосвязей (положительные  $n=435$  (12,04%) ( $r$  от 0,44 до 0,94) и отрицательные  $n=174$  (4,8%) ( $r$  от -0,48 до -0,89)), что является 16,8% от всех корреляций;

– у **студенток-девушек КНР** – 702 взаимосвязи (положительные  $n=492$  (13,62%) ( $r$  от 0,46 до 0,94) и отрицательные  $n=210$  (5,8%) ( $r$  от -0,51 до -0,93)), что является 19,43% от всех корреляций.

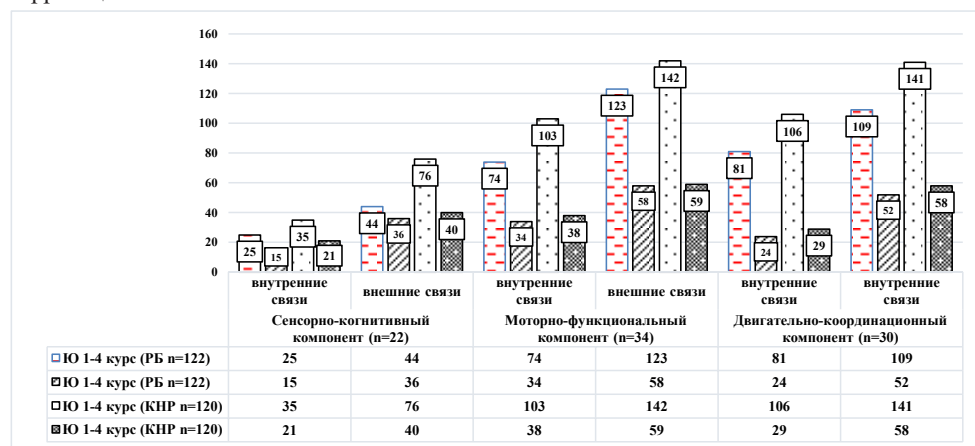


Рисунок 3 – Корреляционная модель психофизической подготовленности студентов-юношей Республики Беларусь и Китайской Народной Республики

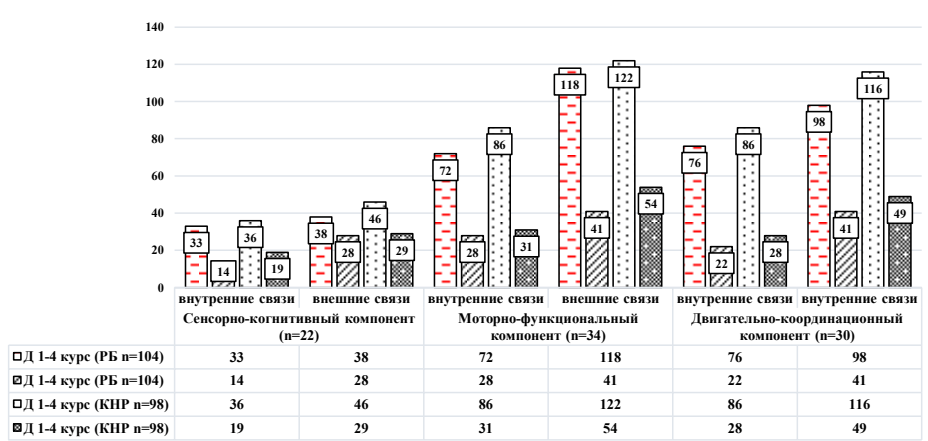


Рисунок 4 – Корреляционная модель психофизической подготовленности студенток-девушек Республики Беларусь и Китайской Народной Республики

Представленная корреляционная структура психофизической подготовленности студентов РБ и КНР имеет свои особенности в количестве и степени достоверных взаимосвязей, что обусловлено преимущественно целевой направленностью процесса физического воспитания учреждения высшего образования.

#### Заключение

Современным теоретико-методическим подходом в системе физического воспитания студентов является внедрение китайской гимнастики ушу-тайцзицюань в аспекте контроля «тела-дыхания-сознания». Систематичность применения средств ушу-тайцзицюань в традиционной системе физического воспитания студентов позволит расширить их психофизические возможности, а именно следующие компоненты: сенсорные (информация о движениях), когнитивные (обратная связь с переработкой сенсорного потока информации к осуществлению моторных действий) и двигательные (моторные усилия). Высокая степень реализации компонентов психофизического потенциала студентов позволяет эффективно и стабильно выполнять двигательные действия со сложной двигательной структурой.

Выявленная корреляционная модель психофизической подготовленности студентов РБ и КНР позволила определить уровень взаимосвязи исследуемых компонентов: сенсорно-когнитивного, моторно-функционального и двигательного-координационного. В результате сравнительного анализа множественной корреляции белорусских и китайских студентов была выявлена положительная динамика в количестве взаимосвязи исследуемых компонентов от курса к курсу в процессе обучения учреждения высшего образования разных стран.

Таким образом, разработанный теоретико-методический подход к занятиям ушу-тайцзицюань в виде алгоритма «равномерность + сопряженность + вариативность + пластичность» позволяет студентам значительно улучшить уровень их психофизической подготовленности и тем самым существенно повысить эффективность процесса физического воспитания в учреждениях высшего образования Республики Беларусь.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. *Авсарагов, Г. Р.* Физическое воспитание студентов вузов в различные периоды учебного процесса : автореф. дисс ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Г. Р. Авсарагов. – Набережные Челны, 2010. – 24 с.
2. *Бака, Р. К.* Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Р. К. Бака : монография. – СПб. : НП «Стратегия будущего», 2008. – 140 с.

3. **Божедомова, С. В.** Формирование готовности студентов к использованию здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / С. В. Божедомова ; Тольяттинский гос. ун-т. – Тольятти, 2011. – 21 с.
4. **Аникеева, Н. Г.** Формирование здоровьесберегающих компетенций студентов при профессиональной подготовке в вузе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Н. Г. Аникеева. – Тюмень, 2009. – 218 л.
5. **Герчак, Л. М.** Формирование готовности к здоровьесбережению студентов высшего профессионального образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Л. М. Герчак ; Барнаульский гос. пед. ун-т. – Новокузнецк, 2007. – 23 с.
6. **Лопатина, Р. Ф.** Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема / Р. Ф. Лопатина, А. Н. Лопатин // Вестник КазГУКИ. – 2017. – № 1. – С. 135–140.
7. **Егорычев, А. О.** Теория и технология управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. О. Егорычев. – Ярославль, 2005. – 317 с.
8. **Егоров, Д. Е.** Технология повышения уровня физической подготовленности студентов педагогического профиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Д. Е. Егоров. – Хабаровск, 2000. – 26 с.
9. **Васильковская, Ю. А.** Эффективность использования средств физической культуры на занятиях со студентами вузов / Ю. А. Васильковская, Г. Р. Авсарагов // Теоретические и методические проблемы физической культуры, спорта и туризма : сб. науч. статей. – Сочи : СГУТиКД, 2009. – С. 43–53.
10. **Лю Шухуэй.** Пути адаптации тайцзи-цюань к системе физической культуры России : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лю Шухуэй; Санкт-Петербургская гос. академия физич. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 24 с.
11. **Куликова, О. А.** Влияние психофизических упражнений ушу на работоспособность студенток I–II курсов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. А. Куликова. – Улан-Удэ, 2004. – 166 с.
12. **Лейкин, С. Ф.** Педагогические функции У-ШУ в системе спортивно-боевых единоборств России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. Ф. Лейкин. – СПб., 1998. – 273 с.
13. **Макаров, А. В.** Методика комплексного использования средств китайской оздоровительной гимнастики Ушу в процессе непрерывных занятий по физическому воспитанию со студентами : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Макаров. – Киров, 2010. – 219 с.
14. **Макаров, А. В.** Влияние китайской оздоровительной гимнастики ушу на здоровье и физическую подготовку студентов / А. В. Макаров // Вестник ВятГАУ. – 2012. – № 1-3. – С. 73–78.
15. **Янь Хай.** Традиционные китайские оздоровительные системы и физическая подготовка в вузах / Янь Хай // Цигун и спорт. – 1991. – № 2. – С. 40–46.
16. **Лю, Ю. Ц.** Взаимовлияние психомоторики и пространственно-временных параметров на эффективность двигательных действий занимающихся восточными видами оздоровительной физической культуры / Ю. Ц. Лю // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. – № 6. – С. 26–30.
17. **Маслов, А. А.** Энциклопедия восточных боевых искусств: традиции и тайны китайского Ушу / А. А. Маслов. – М. : ГАЛА ПРЕСС, 2000. – 520 с.
18. **Козлов, А. М.** Тайцзи-цюань – основной, системный стилиобразующий комплекс «мягкого», «внутреннего» направления боевых искусств востока / А. М. Козлов // Вестник Тамбовского университета. Сер. Гуманитарные науки. – 2014. – № 3 (131). – С. 177–183.
19. **Алтанчулуу.** Повышение эффективности физического воспитания в вузе средствами психофизического тренинга ушу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Алтанчулуу. – Улан-Удэ, 2007. – 160 с.
20. **Гагонон, С. Г.** Развитие теории и практики физической культуры путем обобщения опыта боевых искусств Востока : автореф. дис. ... кан. пед. наук : 13.00.04 / С. Г. Гагонон. – СПб, 1997. – 22 с.
21. **Косыгина, Л. В.** Теоретические аспекты применения упражнений цигун и тайцзицюань в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы / Л. В. Косыгина // Вестник Бурятского государственного университета. – 2011. – № 15. – С. 133–136.
22. **Jia, Y.** Teaching traditional Chinese martial arts to con-temporary Chinese youth – a qualitative study with youth wushu coaches in China / Y. Jia, M. Theebom, D. Zhu – Archives of budo. – 2020. – № 16(7). – P. 1–10.
23. **Peng, X. L.** Influence factors and improvement suggestions of Chinese wushu communication in Chinese martial arts / X. L. Peng, Q. W. Zhang. – Ekoloji. 2019. – № 28(107). – P. 2755–2760.
24. **Xu, Y. D.** Design of computer aided cognitive training system for exercise intervention / Y. D. Xu, R. L. Zou, Y. Y. Chen, S. X. Ma, X. H. Lu // Software Engineering. – 2021. – № 24(9). – P. 58–62.
25. **Brian, M.** The effect of martial arts training on mental health outcomes: a systematic review and meta-analysis / M. Brian, D. Dean, W. Stuart // Stuart Journal of Bodywork and Movement Therapies. – 2020. – № 24(4). – P. 402–412.

Поступила в редакцію 05.09.2024 г.

Контакты: 523121949@qq.com (Цю Гуанвей), igor\_michuta@mail.ru (Михута Игорь Юрьевич)

**Qiu Guangwei, Mikhuta I. Yu. MODERN THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE CHINESE WUSHU-TAIJIQUAN SYSTEM IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS: INTEGRATION OF EAST AND WEST**

*The article discusses modern theoretical and methodological aspects of the Chinese Wushu-Taijiquan system in the process of student physical education. The Wushu-Taijiquan method is based on the principles of harmonizing three conceptual levels of movement: “Jing” – control of internal movements; “Qi” – circulation of internal energy; “Shen” – conscious control over the balance of external and internal movement. The presented algorithm in the author’s Wushu-Taijiquan methodology “uniformity + interconnectedness + variability + plasticity” unlocks latent psychophysical potential of students in the process of physical education.*

**Keywords:** Wushu-Taijiquan, Chinese gymnastics, physical education, psychophysical potential, students, algorithm, methodology, interconnectedness, correlation