

УДК 796.4+615.8+37.0

*Мурашова Арина Викторовна*

*Аспирант Новосибирского государственного педагогического университета, arvitu@mail.ru, Новосибирск*

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ КИТАЙСКАЯ ГИМНАСТИКА ТАЙЦЗИЦЮАНЬ: ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ И ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ**

*Аннотация.* В статье представлен обзор работ, посвященных китайской гимнастике тайцзицюань, опубликованных в российских научных изданиях за последние 20 лет. Выделяются следующие аспекты исследования гимнастики тайцзицюань российскими авторами: философско-культурологические, педагогические, изучение особенностей двигательной активности и др. Проведено сравнение работ, представленных в российских и зарубежных журналах. Показано, что исследованию различных аспектов китайской гимнастики тайцзицюань в российских изданиях по сравнению с зарубежными уделяется значительно меньше внимания. Практически неизученными как за рубежом, так и в России остаются педагогические и методические аспекты, связанные с преподаванием тайцзицюань. Автор приходит к выводу, что необходима разработка методики преподавания тайцзицюань для детей и подростков. За основу предлагается взять модель Б. О. Майера.

*Ключевые слова:* тайцзицюань, двигательная активность, педагогика.

Возрастающие антропогенные и социально-психологические нагрузки на все сферы жизни человека требуют повышенного внимания к сохранению здоровья и формирования навыков здорового образа жизни в повседневном поведении. Среди существующих методов и подходов сравнительно малоизвестным в России остается такое направление, как китайская гимнастика тайцзицюань. Тайцзицюань – одна из наиболее загадочных и интригующих областей китайской культуры, связанных с понятием «внутренние школы» ушу. Тайцзицюань – это и оздоровительная гимнастика, и часть китайских воинских искусств, и средство культурной самоидентификации, а также один из вспомогательных методов в подготовке спортсменов высшей квалификации в различных «некитайских» видах спорта [14].

Профессор С. Г. Гагонин в своей монографии дает описание тайцзицюань как одного из внутренних стилей китайского ушу. Автор представил исторический очерк развития пяти основных направлений тайцзицюань, дал краткую их характеристику [3].

В международной научной литературе, в т. ч. в журналах, входящих в индексы научного цитирования Scopus и Web of Science, таких как: Journal of Sport and Health Science, Explore: The Journal of Science and Healing,

American Family Physician, Australian Journal of Primary Health и др., опубликовано более 300 научных статей по различным аспектам исследования и применения китайской гимнастики тайцзицюань в оздоровительной физической культуре. Данные исследования представлены в основном работами американских, европейских и китайских авторов.

Ранее в наших работах были проанализированы зарубежные статьи, посвященные вопросам воздействия занятий тайцзицюань на физическое и психологическое состояние человека [9; 10]. В них рассматривается положительное влияние тайцзицюань на физические качества человека, такие как: баланс, мышечная сила, частота падений, координация походки, улучшение общего психологического состояния. В частности, в исследованиях прослеживается эффективность занятий тайцзицюань в решении проблем активизации внимания, преодоления гиперактивности, стресса, депрессии [25]. Большое внимание уделяется оздоровительному потенциалу тайцзицюань в лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, болевых синдромах костно-мышечного аппарата, таких как фибромиалгия, остеоартрит и ревматоидный артрит; аутоиммунного состояния (остеопороза и диабета) и иммунного состояния, в частности,

иммунной регуляции при заболеваниях ВИЧ [9; 10]. Как видно, в зарубежной литературе исследования тайцзицюань проводятся масштабно, при этом накоплен большой объем данных по оздоровительной функциональности тайцзицюань. Однако практически неизученными остались педагогические и методические аспекты, связанные с преподаванием тайцзицюань.

В отличие от зарубежного объема литературы по исследованию тайцзицюань в России данный вид оздоровительной гимнастики мало исследован, и ее анализ сосредоточен в основном вокруг нижеперечисленных направлений.

### **Философско-культурологические аспекты гимнастики тайцзицюань**

А. М. Козлов рассмотрел исторические особенности формирования стилей «мягкого», «внутреннего» направления боевых искусств Китая. Автор показал влияние даосизма на развитие тайцзицюань [4].

Философские основания внутренних школ ушу рассматриваются Н. С. Торговкиной. Дается интерпретация символов китайской метафизики «Великий предел», «Восемь триграмм» на примере тайцзицюань [22].

В своей статье «Физкультура и культ (философские аспекты традиционной китайской гимнастики)» К. Н. Тендит делает вывод о том, что гимнастика тайцзицюань в современном Китае является продолжением культовых традиций даосизма [21].

В статье С. А. Ан освещается один из главных аспектов философии боевых искусств Китая – образ выходящей нити. Выявлена диалектика взаимодействия образов человека и «вечно выходящей нити» в основных философских учениях, в особенности – в даосизме [2].

Кроме того, необходимо отметить наличие ряда монографических исследований российских авторов – известных востоковедов, таких как: Н. В. Абаев, А. А. Маслов, А. О. Милянчук, Е. А. Торчинов [1; 14; 16; 23] по философским и культурным истокам и практике ушу, включая гимнастику тайцзицюань. Однако философско-культурологический анализ их работ выходит за рамки настоящей статьи.

### **Педагогические и методические аспекты гимнастики тайцзицюань**

О. В. Максимук, Е. П. Врублевский, W. Lin провели исследование по выявлению мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой тайцзицюань. В результате была представлена программа и практические рекомендации по организации и проведению физкультурных занятий со студентами с применением средств китайской оздоровительной гимнастики ушу [13].

Исследования российских ученых по проблематике существующих методик восточных оздоровительных систем рассматривают А. В. Стафеева, Д. И. Воронин. Освещаются историографический, теоретический (медицинский, религиозно-философский) и практический (физкультурно-оздоровительный) аспекты изучения методик восточных оздоровительных систем: чань-буддизм, тайцзицюань и цигун [18].

Обоснование применения комплексов упражнений тайцзицюань, направленных на гармонизацию физического и духовного развития человека, повышение адаптационных возможностей организма к стрессогенным факторам жизнедеятельности, в своей статье дает Л. В. Косыгина [5].

Результаты эксперимента, проведенного В. В. Сугоняк и В. А. Филимоновым, по системному проектированию процесса обучения в организации дополнены предложениями по применению других подходов, связанных с особенностями человека как биологического и социального субъекта [19].

В статье А. В. Макарова раскрываются подходы к проблеме разработки педагогических технологий оздоровительной направленности с использованием средств китайской оздоровительной гимнастики ушу. Показано, что использование различных элементов ушу на тренировках по плаванию, легкой атлетике, лыжам и проч. способствует улучшению показателей занимающихся, а также улучшению их функционального состояния [12].

Кроме того, диссертационное исследование А. Р. Сабирьянова показало, что практика тайцзицюань оказывает положительное влияние на центральную и периферическую гемодинамику и их реакцию на физические нагрузки [17].

Утверждая, что особое место в перечне нарушений опорно-двигательного аппарата молодежи занимают нарушения осанки, Д. В. Эрденко в качестве методики коррекции нарушений осанки во фронтальной плоскости предлагает использовать нетрадиционную восточную гимнастику тайцзицюань [24].

### Особенности двигательной активности в гимнастике тайцзицюань

В результате исследования Ю. Ц. Лю установлено, что занятия тайцзицюань влияют на способность к согласованному управлению движениями разной координационной сложности и на состояние психомоторной сферы и целевой точности пространственно-временных параметров движения [7].

П. Сун, И. Ю. Михута провели компаративный анализ особенностей освоения восточных и западных физкультурно-оздоровительных систем как базовых предпосылок обеспечения готовности занимающихся к конкретным аспектам двигательной деятельности. В результате установлено более позитивное активирующее воздействие занятий по восточным системам физической культуры на центральную нервную систему [20].

Приведенные выше работы практически исчерпывают перечень научных исследований по двигательным особенностям гимнастики тайцзицюань в России. Из чего можно сделать вывод, что в отечественной литературе, так же, как и в зарубежной, вопросам педагогики и методики преподавания тайцзицюань практически не уделялось должного внимания.

Вместе с тем следует указать, что особняком среди российских работ по тайцзицюань стоят работы Б. О. Майера [8–11], посвященные анализу возможности систематического подхода к педагогике и практике тайцзицюань на основе синтеза восточных и западных методологий. В частности, Б. О. Майером составлена педагогическая модель преподавания тайцзицюань на основе данных психофизиологии и психолингвистики [8].

*Психофизиологический компонент* модели состоит из двух блоков: соматического и регуляторного.

Соматический блок базируется на очевидном различии паттернов скелетной мускулатуры и паттернов движения гладкой муску-

латуры. Паттерны движений тайцзицюань организованы таким образом, что в процессе тренировки осуществляется специфический целенаправленный доступ к барорецепторам брюшной полости, а через них и к энтеральной нервной подсистеме с постановкой двигательного-оборонительных рефлексов.

Регуляторный блок базируется на репрезентации набора рефлексов интентальной нервной системы в ментальности человека как «энергия», поскольку данные рефлексы непосредственно в сознании человека не отображаются.

*Алгоритмический компонент модели* описывает ряд «теневых» паттернов движения, набор которых, по сути, отличает тайцзицюань от «европейского» спорта. Набор «теневых» паттернов движений тайцзицюань иерархически упорядочен и изоморфен иерархии паттернов движения эволюционных предков человека, упорядоченных, начиная с эволюционно более поздних, далее вниз к более древним. Данные паттерны формируют двигательную базу и постоянно присутствуют в моторике тайцзицюань (в отличие от спорта).

*Лингвистическая компонента модели* есть системная репрезентация психофизиологического и алгоритмического компонентов. Разработка лингвистической компоненты позволяет разработать процедуру эффективного объяснения и методики преподавания паттернов тайцзицюань, где вместо традиционного метафоричного описания используется последовательность прямых вербальных инструкций для доступа к паттернам движения.

Однако приведенная выше модель тайцзицюань Б. О. Майера носит обобщенно методологический характер, не затрагивая педагогическую специфику преподавания такой сложно-координированной двигательной системы, как тайцзицюань. В связи с этим автор считает целесообразным разработку методики преподавания тайцзицюань для детей и подростков, адаптируя под нее модель Б. О. Майера, учитывающую их возрастные особенности, а также наличие у них сензитивных периодов развития.

Хорошо известно, что в определенные возрастные периоды жизни человека имеются благоприятные возможности для воздействия на развитие конкретных способностей,

т. к. темпы прироста некоторых из них будут более высокими, чем в иные возрастные этапы. Эти периоды обычно называют чувствительными (чувствительными) или критическими, потому что они играют особую роль в развитии организма [6]. Неравномерность развития означает, что степень прироста показателей физических способностей на одних этапах может быть более значительной, чем на других. Это справедливо как для небольших периодов времени (к примеру, для нескольких недель, месяцев занятий), так

и для всего процесса развития (скажем, для нескольких лет занятий) [6]. Фактически, применение адаптированной для детей и подростков методики преподавания тайцзицюань на основе модели Б. О. Майера [8–11] будет способствовать увеличению интереса детей и подростков к этому виду ушу, более четкому пониманию ими специфики тайцзицюань, и как результат – повысит уровень подготовленности спортсменов для участия в соревнованиях местного, регионального и международного уровней.

#### Библиографический список

1. *Абаев Н. В.* Даосские истоки китайских ушу // Дао и даосизм в Китае. – М.: Наука, 1982. – С. 244–258.
2. *Ан С. А.* Образ воина и «вечно вьющейся нити» в философии боевых искусств // Вестник Алтайской государственной педагогической академии. – 2003. – № 3. – С. 57–61.
3. *Гагоин С. Г.* Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и бу-дзюцу до профессионального кикбоксинга: монография. – СПб.: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 1997. – 352 с.
4. *Козлов А. М.* Тайцзи-цюань – основной, системный стилиобразующий комплекс «мягкого», «внутреннего» направления боевых искусств востока // Вестник Тамбовского университета. Серия: гуманитарные науки. – 2014. – № 3 (131). – С. 177–183.
5. *Косыгина Л. В.* Теоретические аспекты применения упражнений цигун и тайцзицюань в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы // Вестник Бурятского государственного университета. – 2011. – № 15. – С. 133–136.
6. *Лёвушкин С. П.* Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7–17 лет с разными типами телосложения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 6. – С. 2–4.
7. *Лю Ю. Ц.* Взаимовлияние психомоторики и пространственно-временных параметров на эффективность двигательных действий занимающихся восточными видами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. – № 6. – С. 26–30.
8. *Майер Б. О.* Внутренняя энергия тайцзицюань: мифы и реальность // Сборник материалов III Международной конференции «Вопросы интеграции традиционной китайской и европейской медицины в России». – Новосибирск, 2010. – С. 89–95.
9. *Майер Б. О., Мурашова А. В.* Оздоровительная китайская гимнастика тайцзицюань. Представленность в наукометрических базах Web of Science и Scopus // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2014. – № 6. – С. 65–80. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1501.03>.
10. *Майер Б. О., Мурашова А. В.* Оздоровительная китайская гимнастика тайцзицюань для пожилых людей. Представленность в наукометрических базах Web of Science и Scopus // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2015. – № 1. – С. 31–45. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1501.03>.
11. *Майер Б. О., Ткачев А. В.* Тайцзицюань – путь к счастью, гармонии и здоровью. 4. Паттерн движения «четвероногих предков» в тайцзицюань // Традиционная медицина. Восток и Запад. – 2005. – № 3 (8). – С. 22–29.
12. *Макаров А. В.* К проблеме разработки педагогических технологий использования средств китайской оздоровительной гимнастики ушу в процессе занятий по физическому воспитанию со студентами // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. – 2008. – № 3. – С. 130–133.
13. *Максимук О. В., Врублевский Е. П., Lin W.* Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 3. – С. 40–43.
14. *Маслов А. А.* Тайный код китайского кунфу. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 400 с.
15. Методика САН [Электронный ресурс]. – URL: [http://www.oksanochka.com/003/001/024\\_3.shtml](http://www.oksanochka.com/003/001/024_3.shtml) (дата обращения: 21.10.2015).
16. *Милянук А. О.* Мастер У. Тунань и его ис-

следования в области искусства тайцзицюань. – Владивосток: Институт Дальнего Востока РАН, 2008. – 132 с.

17. *Сабирьянов А. Р.* Физиологические механизмы действия методов мануальной терапии и восточной гимнастики Тай Цзи Цюань на факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы студентов: автореф. дис. ... канд. мед. наук. – Курган: Рос. науч. центр Восстановительной травматологии и ортопедии им. Г. А. Илизарова, 2001. – 22 с.

18. *Стафеева А. В., Воронин Д. И.* Теоретико-методические предпосылки использования восточных оздоровительных систем в решении проблем сохранения здоровья студентов // Высшее образование сегодня. – 2013. – № 10. – С. 64–70.

19. *Сугоняк В. В., Филимонов В. А.* Управление человеческими ресурсами для коллективного исследования и обучения // Вестник Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М. Ф. Решетнева. – 2010. – № 5 (31). – С. 159–162.

20. *Сун П., Мухута И. Ю.* Психоментальность в системе диалога культур: компаративный анализ результативности совершенствования психомоторных способностей и локомоций при

освоении физкультурно-оздоровительных систем востока и запада // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 12. – С. 87–93.

21. *Тендит К. Н.* Физкультура и культ (философские аспекты традиционной китайской гимнастики) // Вестник Бурятского государственного университета. – 2010. – № 13. – С. 138–143.

22. *Торговкина Н. С.* Символ «великий предел» в теории и практике восточных единоборств // Омский научный вестник. – 2011. – № 6 (102). – С. 100–103.

23. *Торчинов Е. А.* Религии мира: Опыт запредельного: Психотехника и трансперсональные состояния. – СПб.: Центр «Петербургское Востоковедение», 1998. – 384 с.

24. *Эрденко Д. В.* Методика коррекции нарушений осанки во фронтальной плоскости с использованием нетрадиционной восточной гимнастики тайцзицюань и мячей большого диаметра // Вестник восстановительной медицины. – 2008. – № 2. – С. 82–85.

25. *Field T.* Tai Chi research review // Complementary Therapies in Clinical Practice. – 2011. – № 17. – P. 141–146.

*Поступила в редакцию 21.12.2015*

**Murashova Arina Victorovna**

*Graduate Student of Novosibirsk State Pedagogical University, arvimu@mail.ru, Novosibirsk*

## HEALTH CHINESE GYMNASTICS TAI CHI: REVIEW OF RESEARCH AND THE PROBLEM

*Abstract.* The article presents an overview of works devoted to the Chinese gymnastics Tai Chi, published in Russian scientific journals over the past 20 years. There are the following aspects of the study of gymnastics Taijiquan Russian authors: philosophical, cultural, educational, study the features of physical activity, etc. A comparison of the works presented in Russian and foreign journals. It is shown that the study of various aspects of the Chinese gymnastics Tai Chi in the Russian media in comparison with foreign paid much less attention. Virtually unexplored both abroad and in Russia are pedagogical and methodological aspects related to the teaching of Taijiquan. The author comes to the conclusion that the development of Taijiquan teaching methods for children and adolescents. The basis are encouraged to take the model B. O. Mayer.

*Keywords:* Taijiquan, physical activity, education.

### References

1. *Abaev, N. V., 1982.* Daoskije istoki kitajskih ushu [Taoist origins of Chinese martial arts]. Dao i daosizm v Kitae [Tao and Taoism in China]. Moscow: Nauka, pp. 244–258 (in Russ.).

2. *An, S. A., 2003.* Obraz voina i “vechno v’jushhejsja niti” v filosofii boevyh iskusstv [Images of war and “filament winding forever” in martial arts philosophy]. Vestnik altajskoj gosudarstvennoj pedagog-

icheskoj akademii [Herald of Altai State Pedagogical Academy], 3–2, pp. 57–61 (in Russ.).

3. *Gagonin, S. G., 1997.* Sportivno-bojevyje edinoborstva: ot drevnih ushu i bu-dzutsu do professional’nogo kikkboxinga [Sports and martial arts from ancient martial arts and bu-jitsu to professional kickboxing]. St. Petersburg: Lesgaft NSU Publ., 352 p. (in Russ.).

4. Kozlov, A. M., 2014. Tajczisjuan' – osnovnoj, sistemnyj stileobrazujushij kompleks "mjagkogo", "vnutrennego" napravleniya boevyh iskusstv vostočka [Tai Chi – the basic, systemic trailblazing complex "soft", "internal" martial arts direction east]. Vestnik tambovskogo universiteta. Seria: gumanitarnye nauki [Tambov Universiti Reports. Series: Humanities], 3 (131), pp. 177–183 (in Russ.).
5. Kosygina, L. V., 2011. Teoreticheskiye aspekty primeneniya uprazhnenij tsigun i tajczisjuan' v fizicheskom vospitanii studentov spetsialnoj meditsinskoj gruppy [Theoretical aspects of Qigong and Tai Chi exercise in physical training of students of special medical groups]. Vestnik buryatskogo gosudarstvennogo universiteta [Bulletin of the Buryat State University], 15, pp. 133–136. (in Russ.).
6. Lyovushkin, S. P., 2006. Sensitivnyye periody v razvitiy fizicheskikh kachestv shkol'nikov 7–17 let s raznymi tipami teloslozheniya [Sensitive periods in the development of physical qualities of schoolchildren 7–17 years with different types of body]. Fizicheskaja kultura: vospitanije, obrazovanie, trenirovka [Physical culture: education, education and training], 6, pp. 2–4 (in Russ.).
7. Liu, Yu. Tsi., 2014. Vzaimovlianiye psihomotoriki i prostranstvrno-vremennyh parametrov na ephpektivnost' dvigatelnyh dejstvij zanimajushihsia vostochnymi vidami ozdorovitelnoj fizicheskoy kul'tury [Interference psychomotor and spatial-temporal parameters on the efficiency of motor actions involved in the eastern species of improving physical training]. Pedagogika, psikhologija i medico-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitanija i sporta [Pedagogy, psychology, medical-biological problems of physical education and sport], 6, pp. 26–30 (in Russ.).
8. Mayer, B. O., 2010. Vnutrennaja energija tajczisjuan': mify i realnost' [Internal energy Taijiquan: Myths and Reality]. III Mezhdunarodnaja konferetsiya "Voprosy integratsii traditsionnoj kitajskoj i evropejskoj meditsiny v Rossii" [Integration of Traditional Chinese and Western Medicine in Russia. Proq. Sci. and metod. Conf.]. Novosibirsk, pp. 89–95 (in Russ.).
9. Mayer, B. O., Murashova, A. V., 2014. Ozdorovitel'naja kitajskaja gimnastika tajczisjuan'. Predstavlenost' v naukometriceskih bazah Web of Science i Scopus [Wellness Chinese gymnastics Tai Chi. Representation in scientometric databases Web of Science and Scopus]. Vestnik novosibirskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta [Novosibirsk State Pedagogical University Bulletin], 6, pp. 65–80. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1406.036>. (in Russ.).
10. Mayer, B. O., Murashova, A. V., 2015. Ozdorovitel'naja kitajskaja gimnastika tajczisjuan' dlja pozhihlyh ljudey. Predstavlenost' v naukometriceskih bazah Web of Science i Scopus [Wellness Chinese gymnastics Tai Chi for the elderly. Representation in scientometric databases Web of Science and Scopus]. Vestnik novosibirskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta [Novosibirsk State Pedagogical University Bulletin], 1, pp. 31–45 (in Russ.). DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1501.03>.
11. Mayer, B. O., Tkachev, A. V., 2005. Tajczisjuan' – put' k shast'iju, garmonii i zdorovju 4. Pattern dvizhenija "chetveronogih predkov" v tajczisjuan' [Taijiquan – the path to happiness, harmony and health. 4. The pattern of the movement "four-legged ancestors" in Taijiquan]. Tradicionnaja meditsina. Vostok i Zapad [Traditional Medicine. East and West], 3 (8), 22–29 (in Russ.).
12. Makarov, A. V., 2008. K probleme razrabotki pedagogicheskikh tehnologij ispol'sovaniya sredstv kitajskoj ozdorovitelnoj gimnastiki ushu v processe zanjatij po fizicheskomu vospitaniju so studentami [On the problem of the development of educational technology use of Chinese Wushu improving gymnastics in physical education classes with students]. Vestnik vjatskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta [Bulletin of the Vyatka Pedagogical University of Humanities], 3, pp. 130–133 (in Russ.).
13. Maksimchuk, O. V., Wrublewski, E. P., Lin, W., 2014. Izuchenije motivacii studentov k zanjatijam kitajskoj ozdorovitelnoj gimnastikoju ushu [Study of motivation of students for classes of Chinese Wushu recreational gymnastics]. Fizicheskoe vospitanije studentov [Physical education students], 3, pp. 40–43 (in Russ.).
14. Maslov, A. A., 2006. Tajnyj kod kitajskogo kunphu [Secret Code of Chinese Kung Fu]. Rostov-on-Don: Phoenix, 400 p. (in Russ.).
15. Metodika SAN [Method of SAN] [online]. Available at: [http://www.oksanochka.com/003/001/024\\_3.shtml](http://www.oksanochka.com/003/001/024_3.shtml) (Accessed 21 October 2015) (in Russ.).
16. Miljanak, A. O., 2008. Master U. Tunan' i ego issledovanija v oblasti iskusstva Taj Czi Cjuan' [In Tunan Master and his research in the field of art Taijiquan]. Stil'servis, Institute for Far Eastern Studies, a research company "Tai Chi", 132 p. (in Russ.).
17. Sabirjanov, A. R., 2001. Fiziolozicheskiye mehanizmy dejstvija metodov manualnoj terapii i vostochnoj gimnastiki Taj Czi Cjuan' na phaktory riska zabolevanij serdechno-sosudistoy sistemy studentov [Physiological mechanisms of action of man-

ual therapy techniques and eastern gymnastics Tai Ji Quan in the risk factors of diseases of the cardiovascular system of students]. Cand. Sci. (Med.). Kurgan, 22 p. (in Russ.).

18. Stafeeva, A. V., Voronin, D. I., 2013. Teoretiko-metodicheskiye predposylki ispolzovaniya vostochnykh ozdorovitelnykh system v reshenii problem sohraneniya zdorov'ya studentov [Theoretical and methodological background use eastern health systems in addressing the problems of preservation of health of students]. Vysshee obrazovanie segodnja [Higher education today], 10, pp. 64–70 (in Russ.).

19. Sugonjak, V. V., Filimonov, V. A., 2010. Upravleniye chelovecheskimi resursami dlja kollektivnogo issledovaniya i obuchenija [Management of human resources for studies and training]. Vestnik sibirskogo gosudarstvennogo aerokosmicheskogo universiteta im. akademika M. F. Reshetneva [Herald Siberian State Aerospace University named Academician M. F. Reshetnev], 5 (31), pp. 159–162 (in Russ.).

20. Song, P., Mihut, I. Y., 2013. Psihomenalnost' v sisteme dialoga kultur: komparativnyy analiz rezultativnosti sovershenstvovaniya psihomotornykh sposobnostej i lokomocij pri osvoenii fizkulturno-ozdorovitelnykh system vostoka i zapada [Psihomenalnost in the dialogue of cultures: comparative analysis of the performance improvement of psychomotor abilities and locomotion during the development of physical culture and health systems east and west]. Pedagogika, psihologiya i medico-biologicheskije problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta [Pedagogy, psychology, medical-biological

problems of physical education and sport], 12, pp. 87–93 (in Russ.).

21. Tandy, K. N., 2010. Phizkultura i sport (filosofskije aspekty traditsionnoj kitayskoj gimnastiki) [Physical education and the cult (the philosophical aspects of traditional Chinese gymnastics)]. Vestnik burjatskogo gosudarstvennogo universiteta [Bulletin of the Buryat State University], 13, pp. 138–143 (in Russ.).

22. Torgovkina, N. S., 2011. Simvol "velikij pre-del" v teorii i praktike vostochnykh edinoborstv [The "great limit" in the theory and practice of martial arts]. Omskiy nauchnyy vestnik [Omsk Scientific Bulletin], 6 (102), pp. 100–103 (in Russ.).

23. Torchinov, E. A., 1998. Religii mira: Opyt zapredelnogo: Psihotekhnika i transpersonalnye sostojaniya [Religions of the World: Experience the beyond: Psychotechnics and transpersonal state]. St. Petersburg: Center "Petersburg Oriental", 384 p. (in Russ.).

24. Erdenko, D. V., 2008. Metodika korek-cii narushenij osanki vo phrontalnoj ploskosti s ispolzovaniem netraditsionnoj vostochnoj gimnastiki tajczisjuan' i mjachej bolshogo diametra [Methods of correction of posture in the frontal plane, using non-traditional eastern gymnastics Taijiquan and balls of large diameter]. Phizicheskaja kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka [Physical culture: education, education and training], 1, pp. 21–23 (in Russ.).

25. Field, T., 2011. Tai Chi research review. Complementary Therapies in Clinical Practice, 17, pp. 141–146.

*Submitted 21.12.2015*