

**Пономарев Василий Викторович**

*Доктор педагогических наук, профессор, Красноярский государственный педагогический университет, г. Красноярск. E-mail: vaspon59@mail.ru*

**Мурашова Арина Викторовна**

*Аспирант кафедры спортивных дисциплин, Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск. E-mail: arvimu@mail.ru*

## **ФЕСТИВАЛИ ПО ГИМНАСТИКЕ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ КАК ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ВОСТОЧНЫМИ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ КУЛЬТУРАМИ**

Тайцзицюань представляет собой специфичную по своим движениям китайскую гимнастику. Являясь одним из видов ушу, тайцзицюань получил широкое распространение во всем мире за счет своей высокой оздоровительной эффективности. В городе Новосибирске тайцзицюань представлен в различных клубах и спортивных школах и активно развивается. С целью развития интереса к изучению и практике тайцзицюань людьми всех возрастов в городе Новосибирске ежегодно проводится Фестиваль по тайцзицюань, организуемый Федерацией ушу Новосибирской области и ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет». Данное публичное мероприятие привлекает представителей секций тайцзицюань не только из Новосибирска, но и из соседних регионов, таких как Кемеровская и Томская области, и нацелено на обмен опытом в области пропаганды здорового образа жизни как среди молодежи, так и среди людей старшего возраста.

*Ключевые слова:* тайцзицюань, фестиваль, мотивация, здоровый образ жизни, молодежь.

**Ponomarev Vasily Viktorovich**

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of Krasnoyarsk State Pedagogical University, Krasnoyarsk. E-mail: vaspon59@mail.ru*

**Murashova Arina Viktorovna**

*Post-graduate student of the Department of sports disciplines, Novosibirsk state pedagogical University, Novosibirsk. E-mail: arvimu@mail.ru*

## **HOLDING A FESTIVAL IN TAIJIQUAN AS A WAY OF INCREASING MOTIVATION / INTEREST IN THIS DIRECTION**

Taijiquan is a kind of Chinese gymnastics. Due to its wide distribution throughout the world, it has become widespread throughout the world. In the city of Novosibirsk, Taijiquan is represented in various clubs and sports schools and is actively developing. In order to develop and study Thais and people of all ages, the Taijiquan Festival is organized in Novosibirsk, organized by the Novosibirsk Region Hearing Federation and the Novosibirsk State Pedagogical University. This public event attracts representatives not only from Novosibirsk, but also from neighboring regions, as well as to exchange experiences in promoting healthy lifestyles among young people and among older people.

*Keywords:* taijiquan, festival, motivation, healthy lifestyle, youth.

Китайская гимнастика тайцзицюань является одним из видов китайского единоборства ушу [1; 2]. За последние десятилетия оно набирает все большую популярность. Отличительной особенностью тайцзицюань является доступность данного направления для всех возрастов, а также ее оздоровительная эффективность, подтвержденная большим количеством исследований [6–10]. В мире тайцзицюань занимаются люди любого возраста: как самые юные, так и люди среднего и пожилого возраста [3–5].

Для повышения интереса к занятиям тайцзицюань в Новосибирске на базе Новосибирского государственного педагогического университета ежегодно в течение ряда лет проводится Фестиваль по тайцзицюань. Он приурочен к празднованию Всемирного дня тайцзицюань и традиционно проводится в апреле. Фестиваль собирает всех любителей тайцзицюань из Новосибирска, а также из соседних регионов (Томская область, Кемеровская область, Алтайский край и др.).

Мероприятие проводится с целью популяризации и развития тайцзицюань, а также пропаганды здорового образа жизни среди жителей г. Новосибирска и Новосибирской области, обмена опытом преподавания среди тренеров данного направления.

Основными задачами являются:

- популяризация спорта и здорового образа жизни;
- расширение дружеских отношений между регионами Сибири;
- обмен опытом среди тренеров тайцзицюань;
- повышение уровня мастерства спортсменов-любителей;
- популяризация тайцзицюань;
- выявление одаренных и перспективных спортсменов-любителей с целью их дальнейшего совершенствования<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Федерация ушу Новосибирской области: сайт [Электронный ресурс]. URL: <http://fwnsk.ru/> (дата обращения: 26.09.2019).

Мероприятие позволяет обмениваться опытом и знаниями, демонстрировать занимающимся свой уровень подготовки и направления, которыми они владеют.

История проведения фестиваля. Первый фестиваль был проведен в 2004 году. Тогда участников было сравнительно немного. Участвовали исключительно представители города Новосибирска. Клубов в городе было значительно меньше, чем в настоящее время. Со временем занимающихся становилось больше. С 2013 года помимо показательных выступлений в рамках фестиваля проводится турнир по тайцзицюань, организованный совместно с ФГОУ ВО «НГПУ» и РОО «Федерация ушу Новосибирской области». С 2016 года участниками Фестиваля являются не только представители Новосибирских клубов, но и клубов из регионов СФО – Томской, Кемеровской областей, Алтайского края и др.<sup>2</sup>

Ниже представлена динамика количества участников фестиваля с 2004 по 2019 годы.

Следует отметить, что в последние несколько лет ряд занимающихся был расширен за счет студентов и юных спортсменов.

Спортсмены до 18 лет тренируются под руководством тренеров спортивных Федераций и спортивных школ, целенаправленно готовятся к соревнованиям различного уровня – местного, регионального, федерального и международного<sup>3</sup>. Они отличаются серьезным уровнем физической подготовки, выполнением элементов повышенной сложности.

<sup>2</sup> Сибирская ассоциация тайцзицюань: сайт [Электронный ресурс]. – URL: <http://dongyue.ru/> (дата обращения: 26.09.2019).

<sup>3</sup> Федерация ушу Новосибирской области: сайт [Электронный ресурс]. URL: <http://fwnsk.ru/> (дата обращения: 26.09.2019).

Динамика количества участников Фестиваля по тайцзицюань

| Год  | Количество человек |
|------|--------------------|
| 1    | 2                  |
| 2004 | 30                 |
| 2005 | 32                 |
| 2006 | 32                 |
| 2007 | 35                 |
| 2008 | 36                 |
| 2009 | 36                 |
| 2010 | 41                 |
| 2011 | 42                 |
| 2012 | 40                 |
| 2013 | 55                 |
| 2014 | 56                 |
| 2015 | 58                 |
| 2016 | 65                 |
| 2017 | 70                 |
| 2018 | 75                 |
| 2019 | 80                 |

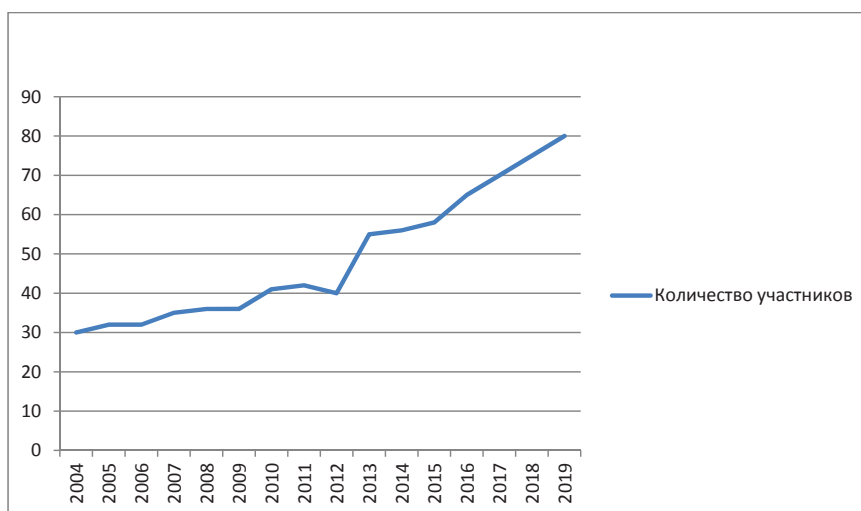


Рис. 1. Динамика количества участников Фестиваля

Студенты занимаются тайцзицюань на базе Новосибирского государственного педагогического университета, изучают данное направление в рамках занятий физической культурой. Была разработана образовательная программа «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: оздоровительные си-

стемы физической культуры (тайцзицюань)» и включена в учебный процесс. Целью освоения дисциплины является физическое совершенствование студентов и формирование физической культуры личности через освоение китайской гимнастики тайцзицюань.

Задачи:

- формировать знания научно-практических основ физической культуры
- формировать понимание роли тайцзицюань в развитии личности, подготовке к жизни и профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регу-

лярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладеть системой практических умений и навыков китайской гимнастики тайцзицюань, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств.

Ниже в таблице представлены категории программы Фестиваля.

Таблица 2

Программа Фестиваля

| Категория, возраст (лет)                                                                                                                         | Вид                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Юноши, 12–17<br>Юноши, 12–17<br>Мужчины, 18–39<br>Женщины, 18–39<br>Мужчины, 40–59<br>Женщины, 40–59<br>Мужчины, старше 60<br>Женщины, старше 60 | Янши тайцзицюань с оружием и без оружия<br>Чэньши тайцзицюань с оружием и без оружия<br>Дунъюэ тайцзицюань с оружием и без оружия<br>Другие традиционные стили (школы) тайцзицюань с оружием и без оружия.<br>Допускаются выступления со следующими видами оружия: тайцзицзянь, тайцзидао, посохи различной длины, копье, веер и др. |
| Групповые выступления (ЦзиТиСянМу).                                                                                                              | Тайцзицюань, тайцзицзянь, тайцзидао, посохи различной длины, копье и др.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Показательные выступления                                                                                                                        | Все виды тайцзицюань с оружием и без оружия, театрализованные постановки и др.                                                                                                                                                                                                                                                       |

Разные клубы изучают разные направления тайцзицюань, разные школы тайцзицюань. Каждое направление имеет свои характерные особенности. Кроме того, существует разнообразие видов комплексов с оружием, т. е. разделение на категории обусловлено еще и этим признаком.

В рамках обсуждения данной темы следует отметить, что были проведены исследования результативности занятий тайцзицюань. Улучшения отмечались по показателям физической подготовленности, функционального состояния, а также психологического состояния занимающихся. Данные занятия на практике показали свою эффективность. Опрос студентов показал, что для них улучшение состояния по различным аспектам является дополнительным сильным фактором для посещения занятий, то

есть происходит повышение мотивации к занятиям тайцзицюань, т. е. можно утверждать об актуальности дальнейшего развития данного направления в Новосибирске и за его пределами.

Таким образом, за последние годы тайцзицюань в Новосибирске и СФО получил более широкое распространение. Одним из факторов является Фестиваль, собирающий занимающихся данным направлением. Следует отметить, что это уникальное мероприятие по дисциплине тайцзицюань в Новосибирске. Чаще всего соревнования, фестивали и турниры по ушу проводят в первую очередь для детей. В дальнейшем планируется расширение круга участников за счет информирования и привлечения участников из Красноярского края, Омской, Иркутской областей, а также участников из Казахстана.

## Список литературы

1. Майер Б. О., Мурашова А. В. Оздоровительная китайская гимнастика тайцзицюань: 1. Представленность в наукометрических базах Web of science и Scopus // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2014. – № 6. – С. 65–80.
2. 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.
3. Майер Б. О., Мурашова А. В. Тайцзицюань как объект научного исследования // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: история, филология. – 2015. – № 4. – С. 86–91.
4. Мурашова А. В., Комиссаров С. А., Лю Д., Майер Б. О. Этапы освоения навыков тайцзицюань и уровни управления движениями человека // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2017. – № 6. – С. 37–53.
5. Мурашова А. В., Комиссаров С. А., Майер Б. О. О педагогических особенностях китайской гимнастики тайцзицюань // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2017. – № 3. – С. 7–18.
6. Field T. Tai Chi research review // *Complementary Therapies in Clinical Practice*. – 2011. – № 17. – P. 141–146.
7. Wang C., Schmid C., Hibberd P., Kalish R., Roubenoff R., Rones R., McAlindon T. Tai Chi is effective in treating knee osteoarthritis: a randomized controlled trial // *Arthritis Rheum.* – 2009. – № 11. – P. 1545–1553.
8. Tsai J. C., Wang W. H., Chan P., Lin L. J., Wang C. H., Tomlinson B., Hsieh M. H., Yang H. Y., Liu J. C. The Beneficial Effects of Tai Chi Chuan on Blood Pressure and Lipid Profile and Anxiety Status in a Randomized Controlled Trial // *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. – 2003. – Vol. 9, Issue 5. – P. 747–754.
9. Tsang T., Orr R., Lam P., Comino E. J., Singh M. F. Health benefits of Tai Chi for older patients with type 2 diabetes: the “Move It For Diabetes study” a randomized controlled trial // *Clinical Interventions in Aging*. – 2007. – Vol. 2, Issue 3. – P. 429–439.
10. Yeh G. Y., Wood M. J., Lorell B. H., Stevenson L. W., Eisenberg D. M., Wayne P. M., Goldberger A. L., Davis R. B., Phillips R. S. Effects of tai chi mind-body movement therapy on functional status and exercise capacity in patients with chronic heart failure: a randomized controlled trial // *American Journal of Medicine*. – 2004. – Vol. 117, Issue 8. – P. 541–548.