

УДК 796.01

## ***ТРАДИЦИОННЫЕ И НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ПОПУЛЯРНЫЕ В КИТАЕ***

***Федосеева Е. Е.***

*Студент,*

*Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,*

*Россия, Калуга*

***Щеголева М. А.***

*Доцент кафедры методики физического воспитания и оздоровительных технологий,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,*

*Россия, Калуга*

### **Аннотация.**

Статья посвящена изучению видов двигательной активности, популярных в Китае, и их влиянию на здоровье населения. Рассматриваются традиционные формы физической активности, такие как тайцзицюань, цигун и ушу, а также современные виды спорта, включая бег, фитнес и групповые занятия в спортивных залах. Особое внимание уделено культурным и историческим аспектам, которые формируют предпочтения в выборе физических занятий, а также роли государственной политики в популяризации спорта. Анализируется возрастная и гендерная структура участников различных видов двигательной активности, а также влияние урбанизации на физическую культуру. В статье делается вывод о том, что сочетание традиционных практик и современных видов спорта способствует укреплению здоровья населения и сохранению культурного наследия.

**Ключевые слова:** Китай, двигательная активность, тайцзицюань, цигун, ушу, физическая культура, здоровье, культурное наследие.

***TRADITIONAL AND NON-TRADITIONAL TYPES OF MOTOR  
ACTIVITY, POPULAR IN CHINA***

***Fedoseeva E. E.***

*Student,*

*Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsy,*

*Russia, Kaluga*

***Shchegoleva M. A.***

*Docent of the Department of Methods of Physical Education and Health  
Technologies,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,*

*Russia, Kaluga*

**Abstract.**

The article is devoted to the study of types of physical activity popular in China and their impact on public health. Traditional forms of physical activity such as tai chi, qigong and wushu are covered, as well as modern sports including running, fitness and group exercise in gyms. Particular attention is paid to cultural and historical aspects that shape preferences in the choice of physical activities, as well as the role of public policy in the popularization of sports. The age and gender structure of participants in various types of physical activity is analyzed, as well as the impact of urbanization on physical culture. The article concludes that the combination of traditional practices and modern sports helps to improve public health and preserve cultural heritage.

**Key words:** China, physical activity, taijiquan, qigong, wushu, physical education, health, cultural heritage.

**Актуальность.**

Актуальность темы состоит в том, что двигательная активность является ключевым фактором, способствующим укреплению физического и психического здоровья, особенно в условиях современных глобальных вызовов, таких как малоподвижный образ жизни и связанные с ним заболевания. В Китае, с его уникальным сочетанием традиционной культуры и современных тенденций, изучение популярных форм физической активности позволяет понять, как древние практики адаптируются к современным условиям и как они влияют на здоровье населения.

**Целью** данного исследования является анализ видов двигательной активности, популярных в Китае, их историко-культурных особенностей, современных тенденций и роли в укреплении здоровья населения.

Исследование направлено на выявление факторов, способствующих популяризации как традиционных, так и современных форм физической активности, а также на оценку их влияния на физическое и психическое благополучие различных социальных и возрастных групп.

**Задачи:**

1. Изучить историко-культурные особенности традиционных видов двигательной активности в Китае (тайцзицюань, цигун и ушу).
2. Исследовать современные виды физической активности, популярные в Китае (бег, фитнес и групповые занятия).
3. Провести анализ государственной политики и социальных инициатив, направленных на популяризацию спорта и физической культуры в стране.

**Методология исследования** основывается на комплексном подходе, сочетающем теоретический и эмпирический анализ. В ходе работы проведено изучение литературных источников, включая научные публикации, статистические отчеты и официальные документы, что позволило выявить особенности распространения и популярности различных видов двигательной активности в Китае.

Культурологический подход позволил глубже понять значение традиций, обычаев и культурных ценностей в сохранении и развитии двигательной активности, а также их адаптацию к современным условиям. Дополнительно проводилось наблюдение за практиками двигательной активности в общественных местах, таких как парки и спортивные площадки, что обеспечило более глубокое понимание реального поведения людей в этом контексте. Такой подход позволил получить целостное представление о феномене двигательной активности в Китае и её влиянии на здоровье и образ жизни населения.

### **Результаты и обсуждение**

Двигательная активность представляет собой совокупность всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она включает в себя движения, которые человек осуществляет при выполнении повседневных задач (ходьба, работа по дому), так и специально организованные физические упражнения, спортивные тренировки и активный отдых. Двигательная активность является важной составляющей здорового образа жизни и оказывает влияние на все аспекты физического и психического здоровья человека. [1, 2]

Значение двигательной активности невозможно переоценить. Физическая активность способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению работы дыхательных органов, нормализации обмена веществ, повышению тонуса мышц и суставов. Регулярные физические упражнения помогают предотвратить или уменьшить риск развития хронических заболеваний, таких как гипертония, диабет второго типа, остеопороз, ожирение и многие другие.

Кроме того, двигательная активность влияет на психоэмоциональное состояние человека. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, известных как гормоны счастья, которые помогают уменьшить

уровень стресса и депрессии. Активные занятия также улучшают качество сна и повышают общий уровень энергии [4].

В социальном и культурном контексте двигательная активность выполняет роль социальной нормы, укрепляя связи в обществе, объединяя людей, что важно для формирования здоровых привычек и коллективных ценностей. В разных культурах, в частности – в китайской, физическая активность часто имеет не только физическое, но и духовное значение, что подтверждается популярностью традиционных практик (тайцзицюань, цигун, ушу) [1].

Двигательная активность в Китае имеет долгую и богатую историю, неотъемлемо связанную с философией, медициной и традициями страны. С древних времен физическая активность в Китае была не только способом поддержания здоровья, но и важным элементом духовного и морального развития. Традиционные китайские практики и виды спорта тесно переплетались с учениями даосизма, буддизма и конфуцианства, а также с китайской медициной, которая акцентировала внимание на гармонии телесного и духовного.

**Тайцзицюань** является одним из самых известных и старейших традиционных видов двигательной активности в Китае. Это боевое искусство, которое возникло более 300 лет назад в Китае, и с тех пор он приобрел огромное значение не только как способ защиты и боевой подготовки, но и как средство достижения гармонии тела и духа [8].

Тайцзицюань стало важной частью китайской физической культуры, предлагая не только физическую нагрузку, но и способ достижения внутренней гармонии и баланса, что является центральным элементом китайской философии. Он сочетает в себе медленные и плавные движения, элементы медитации и дыхательную гимнастику.

Считается, что тайцзицюань был разработан монахами даосистского монастыря, а также некоторыми учеными и мастерами боевых искусств, Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

которые искали способы улучшения физического здоровья и достижения духовной гармонии. В основу тайцзицюань легли даосистские принципы, в частности, учение о ци (жизненной энергии), которое утверждает, что здоровье человека зависит от гармонии и свободного потока этой энергии в теле. Кроме того, в практику включены философские идеи о балансе инь и ян, где инь символизирует пассивные, спокойные силы, а ян – активные, динамичные. В этом контексте тайцзицюань стал способом достижения внутренней гармонии через осознанное сочетание покоя и активности.

Сегодня тайцзицюань является одной из самых популярных форм двигательной активности в Китае и за его пределами. В последние десятилетия он стал важным элементом массовой физической культуры, особенно среди пожилых людей. Тайцзицюань широко практикуется в парках и на открытых площадках, где люди, независимо от возраста, выполняют его упражнения на свежем воздухе, наслаждаясь процессом и укрепляя здоровье. Это не только вид физической активности, но и форма социальной активности, которая способствует укреплению связей внутри сообщества.

Практика тайцзицюань имеет доказанную эффективность в поддержании и улучшении здоровья. Исследования показывают, что регулярные занятия тайцзицюань способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, увеличению подвижности суставов, улучшению осанки и укреплению мышц [2, 3, 8].

**Цигун** основан на принципах даосизма и традиционной китайской медицины, направленных на развитие энергии «ци» и улучшение здоровья. Цигун включает в себя различные формы движений, медитацию и дыхательные упражнения, которые способствуют укреплению внутренней энергии, улучшению работы органов и систем, а также душевному равновесию [9].

Цигун – это искусство развития энергии, внутренней силы, и тренировки сознания. Основное содержание Цигуна – это тренировка Ци и тренировка воли, умение волевым движением вызывать определенную циркуляцию

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

воздуха в организме, способствующую насыщению кислородом соответствующих внутренних органов, в результате чего человек исцеляется от многих болезней. Цигун направлен на стимулирование жизненной энергии, усиление иммунитета к болезням, увеличение способности человеческого организма адаптироваться к окружающей среде, а также на формирование способности исправлять внутренние повреждения. [8]

Корни цигун уходят в глубокую древность, когда люди в Китае начали осознавать связь между движением, дыханием и общим состоянием здоровья. В основе практики лежат даосистские идеи о гармонии человека и природы, а также концепция жизненной энергии ци, которая циркулирует по энергетическим каналам (меридианам) в теле. Считается, что болезни возникают из-за блокировок или нарушений в потоке ци, и цель цигун – восстановить этот поток, способствуя оздоровлению организма.

С течением времени цигун стал неотъемлемой частью китайской медицины. Его методы включались в системы лечения и профилактики, применялись монахами, врачами и мастерами боевых искусств. Цигун был также важным компонентом духовной практики, позволяя достигать внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Большое значение в Цигуне отводится сознанию. Регулирование сознания требует от человека, прежде всего успокоения ума и эмоций. Принять состояние покоя – это искусство отпустить ум. Состояние покоя поможет укрепить нервную систему, нормализовать давление и сон. Расслабленное состояние тела дает возможность быстро отдохнуть, снять напряжение, поможет беспрепятственному движению энергии и крови в теле. Внимание к себе – первый шаг к расслаблению и покою. Развитие способности сосредотачивать и удерживать внимание на образах внутреннего и внешнего мира – необходимая часть практики Цигун. Цигун – это движения природы, они обладают скрытой силой, которая запускает в работу нашу энергосистему, дает здоровье, укрепляет и улучшает телосложение.

Сегодня цигун остается популярным в Китае и других странах, где его практикуют для укрепления здоровья и улучшения качества жизни. Он стал частью государственных программ оздоровления, используется в больницах и реабилитационных центрах для лечения хронических заболеваний и восстановления после операций. Цигун получил широкое признание в мире благодаря его универсальности, доступности и научно подтвержденной пользе для здоровья [3, 5].

С развитием китайской цивилизации физическая активность, в том числе боевые искусства, продолжала развиваться и приобретать новые формы. Китайское боевое искусство ушу включают в себя как внешние, так и внутренние школы, в нём заложены принципы балансировки тела и разума, взаимодействия с природой. Эти практики продолжали совершенствоваться на протяжении веков и остаются важным элементом китайской культуры и в современности.

Ушу – это воинские искусства Китая, также известные как китайское кунг-фу. Это богатое и многообразное семейство китайских боевых искусств.

Ушу включает в себя широкий спектр стилей и направлений. Каждый стиль имеет свои уникальные техники, движения и философию.

Философия ушу заключается не только в физической борьбе, но и предполагает духовное развитие. Боевые искусства часто учат дисциплине, сдержанности и уважению, поэтому в древние времена они были крайне популярны, а иногда и обязательны в среде высшей знати, воинского сословия и в среде творческой интеллигенции.

С точки зрения физической активности ушу представляет собой универсальную систему, которая развивает силу, гибкость, координацию, выносливость и скорость. Различные стили ушу включают динамичные движения, удары руками и ногами, прыжки, уклоны, работу с оружием, а также акробатические элементы. Практика ушу способствует развитию всех групп мышц, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Кроме того, ушу помогает развить ловкость и равновесие, что делает его эффективным видом двигательной активности для людей разного возраста. Постоянная работа над техникой и физической подготовкой также закаляет характер, учит концентрации и дисциплине [6].

Во времена династий и в более поздние эпохи двигательная активность в Китае часто использовалась не только для улучшения здоровья, но и как средство подготовки воинов. Активные формы боевых искусств, а также занятия на свежем воздухе становились частью подготовки к жизни в условиях борьбы и выживания.

В XX веке с приходом социалистической эпохи в Китае произошли изменения в подходах к физической культуре. Важным шагом стало развитие физического воспитания и массовых спортивных мероприятий, а также внедрение традиционных форм физической активности в повседневную жизнь различных категорий населения.

В 1950-1960-х годах в Китае была популяризирована утренняя зарядка, массовые утренние упражнения стали неотъемлемой частью общественной жизни в городах и деревнях. Это было частью государственной программы по улучшению здоровья нации [1].

С конца XX века после экономических реформ и усиления влияния Запада, в Китае наблюдается рост популярности западных видов физической активности (в частности – фитнеса). Однако традиционные формы двигательной активности не потеряли своей популярности и в настоящее время активно практикуются как в городах, так и в сельской местности. Множество китайцев продолжает заниматься этими видами физической активности и видят в них не только способ поддержания здоровья, но и средство достижения внутреннего баланса и спокойствия.

В настоящее время в Китае существуют разнообразные формы физкультуры и спорта; насчитывается 850 тысяч стадионов, в среднем на

каждые 10 тысяч человек населения приходится по 6,58 стадиона и в среднем по 1,03 кв. м спортивной площади на человека.

Исследование Главного государственного управления физкультуры и спорта показывает, что свыше 60% китайских горожан посещают различные спортивные клубы. Учащиеся, чей уровень физической подготовки отвечает государственным спортивным нормативам, составляют свыше 95% [10].

Одним из ключевых элементов физической активности в Китае остаются массовые мероприятия, такие как утренние зарядки, групповые упражнения в парках и занятие традиционными видами спорта. Эти формы активности популярны среди всех возрастных групп, особенно среди пожилых людей.

Парковая культура физической активности является важной частью повседневной жизни китайцев. В утренние часы можно увидеть группы людей, занимающихся тайцзицюанем, цигуном, гимнастикой или танцами. Эти занятия выполняют не только физическую, но и социальную функцию, способствуя укреплению здоровья и формированию сообщества.

Танцевальная активность, известная как «площадочные танцы», приобрела огромную популярность среди пожилых женщин. Эти занятия представляют собой комбинацию аэробики и ритмичных танцев под музыку. Танцы на открытом воздухе укрепляют здоровье, улучшают настроение и способствуют социальной активности.

С экономическим развитием страны и растущим влиянием Запада в Китае набирают популярность различные современные виды спорта и фитнес-направления.

Бег (джоггинг) стал одним из самых популярных видов двигательной активности в Китае, особенно среди молодежи и людей среднего возраста. Ежегодно в крупных городах, таких как Пекин, Шанхай и Шэньчжэнь, проводятся массовые марафоны, в которых участвуют тысячи людей. Бег воспринимается не только как способ поддержания физической формы, но и как стиль жизни, символизирующий здоровье, силу и личностное развитие.

Фитнес-центры и тренажерные залы становятся все более популярными в городах Китая. Здесь можно заниматься йогой, пилатесом, кроссфитом, высокоинтенсивными интервальными тренировками (НИТ) и другими современными направлениями. Фитнес становится неотъемлемой частью повседневной жизни для работающего населения, стремящегося поддерживать физическую форму и справляться со стрессом.

С развитием инфраструктуры для велосипедистов велоспорт стал еще одной популярной формой двигательной активности. Велосипедные прогулки и соревнования привлекают как молодежь, так и старшее поколение. В Китае активно развиваются платформы аренды велосипедов, что делает этот вид активности доступным для широких масс [7].

### **Заключение.**

Двигательная активность в Китае – это не просто набор упражнений или спортивных дисциплин, а целый пласт культурной жизни, отражающий тысячелетнюю историю, философию и современные тенденции. Традиционные практики, такие как тайцзицюань, цигун и ушу, остаются сердцем физической культуры Китая. Они не только помогают укреплять тело, но и предоставляют глубокую связь с философскими и духовными учениями, которые веками формировали китайское общество. Они служат мостом между прошлым и настоящим, позволяя современным поколениям сохранить связь с историческим наследием.

Особую роль в популяризации двигательной активности играют массовые мероприятия, такие как марафоны и уличные танцы. Они символизируют стремление китайского общества к здоровью, единству и позитивной энергии. В этих мероприятиях люди находят не только возможность улучшить физическое состояние, но и площадку для общения, укрепления социальных связей и выражения себя.

Китай, мастерски сочетая прошлое и будущее, показывает, как спорт может быть не только средством укрепления тела, но и частью культурной

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

идентичности, вдохновляя людей по всему миру на активный, гармоничный и здоровый образ жизни.

### **Библиографический список**

1. Вялова, А. В. Физическая культура в Китае / А. В. Вялова // Общество, интеллект, инициатива в контексте междисциплинарных исследований: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. – Стерлитамак, 2023. – С. 336–338.

2. Гагонин, С. Г. Психосоматическое самосовершенствование человека на основе оздоровительных систем Китая / С. Г. Гагонин // Управленческое консультирование. – 2015. – № 3 (75). – С. 140–145.

3. Козлов, А.М. Тайцзи-цюань – основной, системный, стилеобразующий комплекс «мягкого», «внутреннего» направления боевых искусств востока / А. М. Козлов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2014. – № 3 (131). – С. 177–183.

4. Ситцева, М.С. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние человека / М. С. Ситцева, М. А. Щеголева // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 99-6. – С. 127–130.

5. Фатеева, М. В., Цигун как традиционная оздоровительная методика и одна из основ физической культуры Китая / М. В. Фатеева, Е. И. Коробейникова, В. А. Брыкина // Наука-2020. – 2018. – № 2-2 (18). – С. 139–149.

6. Ху Я. Искусство ушу как культурный символ современного Китая / Я Ху // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – 2015. – № 10-1 (60). – С. 193–198.

7. Хуан Юнь, Физическая активность и здоровый образ жизни в Китае: тренды и вызовы / Юнь Хуан // Научно-издательский центр «Аспект».

8. Цзяньлинь, Г. Традиционная китайская культура в физической Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

активности: от ушу до цигун / Г. Цзяньлинь. – Пекин: Издательство Пекинского университета, 2018. — 280 с.

9. Широкова, Е. А. О роли медитации в процессе физической активности / Е. А. Широкова, М. А. Щеголева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6, № 1. – С. 70–75.

10. Китайская национальная комиссия по здоровью. Доклад о состоянии здоровья населения Китая за 2022 год. – Пекин, 2022.

*Оригинальность 79%*