



УДК:796.011

Лю ШИРУ,

Liu SHIRU,

E-mail: 379624369@qq.com

Преподаватель кафедры физического воспитания Синьцзянского университета, Урумчи, КНР

Teacher of the Department of Physical Education and Research, Xinjiang University, Urumqi, China

Ян ЦЗИН,

Yang JING,

E-mail: 569091889@qq.com

Преподаватель института иностранных языков Синьцзянского университета, Урумчи, КНР

Teacher of Xinjiang University, Urumqi, China

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ В ПРЕПОДАВАНИИ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ В ВУЗАХ СИНЬЦЗЯНА

Аннотация

Преподавание Тайцзицюань в вузах Синьцзяна имеет особое значение для улучшения здоровья студентов, укрепления культурной идентичности и межнационального единства в Китае. В данной статье анализируются основные проблемы обучения Тайцзицюань в вузах Синьцзяна, включая: необходимость повышения профессионализма и стабильности преподавательского состава; система оценки преподавания уделяется больше внимания «форме», чем «содержанию»; недостаток учебных ресурсов и возможностей для внеаудиторного развития. В связи с этими проблемами предлагаются соответствующие решения, с целью предоставить теоретическую основу и практические подходы для повышения качества обучения Тайцзицюань в вузах Синьцзяна.

Ключевые слова: Преподавание Тайцзицюань, традиционная культура, система оценки преподавания, цифровая образовательная платформа, вузы Синьцзяна.

THE MAIN PROBLEMS AND SOLUTIONS IN TEACHING TAI CHI CHUAN IN XINJIANG UNIVERSITIES

Annotation

Taijiquan, Kung Fu and Qigong have deep roots in Chinese culture and are often mentioned together, but they differ significantly in their basic essences, training methods and emphases. This article characterizes the relationships and differences between Taijiquan, Kung Fu and Qigong. The analysis is based on Chinese scientific literature. It is concluded that, while remaining elements of Chinese national culture, they have differences in essences, historical background, theoretical basis and practical purposes, but they are all influenced by the ancient Chinese philosophy of Confucianism, Buddhism and Taoism, which emphasize the coordination of spirit and body.

Key words: Tai Chi Chuan teaching, traditional culture, teaching evaluation system, digital education platform, Xinjiang universities.

SHINJON UNIVERSITETLARIDA TAY CHI CHUANNI O‘QITISHDAGI ASOSIY MUAMMOLAR VA YECHIMLAR

Annotsatsiya

Tayjiquan, Kung Fu va Qigong Xitoy madaniyatida chuqur ildizlarga ega va ko‘pincha birgalikda tilga olinadi, lekin ular asosiy mohiyati, ta‘lim usullari va urg‘ularida sezilarli darajada farqlanadi. Maqolada Taijiquan, Kung Fu va Qigong o‘rtasidagi munosabatlar va farqlar tavsiflanadi. Tahlil Xitoy ilmiy adabiyotiga asoslangan. Xulosa qilinadiki, ular Xitoy milliy madaniyatining unsurlari bo‘lib qolavergan holda, ularning mohiyati, tarixiy kelib chiqishi, nazariy asoslari va amaliy maqsadlari jihatidan farq qiladi, lekin ularning barchasiga ruh va tananing uyg‘unligini ta‘kidlaydigan qadimgi Xitoy falsafasi konfutsiylik, buddizm va daosizm ta‘sir ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: Tay Chi Chuan ta‘limoti, an‘anaviy madaniyat, o‘qitishni baholash tizimi, raqamli ta‘lim platformasi, Shinjon universitetlari.

Введение. Тайцзицюань (Тайцзи), как сокровище китайской традиционной культуры, широко признан благодаря своей ценности для физического и психического здоровья, а также культурного наследия в Китае. В процессе эволюционного развития Тайцзи возникло множество различных течений и ответвлений, стилей и подстилей, в которых развитию «ци» придается большое значение и которые поэтому принято считать «внутренними» [1]. Синьцзян, расположенный на северо-западе Китая, является регионом с многонациональным населением. Преподавание Тайцзицюань в вузах Синьцзяна выходит за рамки передачи боевых техник, выполняя важную социально-культурную функцию по

содействию общению, обмену и интеграции студентов различных национальностей, углублению их идентификации с китайской культурой и укреплению чувства общности китайской нации [2]. Цель нашего исследования – анализ ключевых проблем преподавания Тайцзицюань в вузах Синьцзяна и выработка подходов улучшения, адаптированных к региональным условиям. В данной статье мы провели анализ литературы по обучению Тайцзицюань в вузах Китая, получили широкое представление о современном состоянии и тенденциях в этой области. Были проведены беседы со студентами, выбравшие Тайцзицюань как факультативный предмет физического воспитания в университете и беседы с

преподавателями, которые ведут обучение данному спорту, чтобы раскрыть проблемы, с которыми они сталкиваются в процессе обучения, и формироваться подходы к их решению.

Главная часть. Тайцзицюань – это и оздоровительная гимнастика, и часть китайских воинских искусств, и средство культурной самоидентификации[3]. Движения Тайцзицюань отражают единство противоположностей, взаимопревращение и динамическое равновесие Инь и Ян, например, открытие и закрытие, пустота и полнота, движение и покой, твердость и мягкость, накопление энергии и выпуск, вдох и выдох [4]. Исследование по обучению Тайцзицюань имеет важное теоретическое значение и практическую актуальность для оптимизации системы физического воспитания и сохранения традиционной китайской культуры в вузах Синьцзяна. В результате исследования были выявлены следующие основные проблемы в обучении Тайцзицюань в вузах Синьцзяна и подходы по их решению.

1. Проблемы профессиональной компетентности и стабильности преподавательского состава.

В результате бесед с преподавателями, ведущими Тайцзицюань в вузах Синьцзяна, выяснилось, что часть из них не имеет систематической подготовки по Тайцзицюань и была вынуждена взяться за преподавание данного предмета лишь из-за нехватки специалистов. Это приводит к однообразию методов и приёмов обучения Тайцзицюань, что делает занятия монотонными. Хотя большинство преподавателей изучали упрощённый комплекс Тайцзицюань в период своего университетского образования, их подготовка носила поверхностный характер. Понимание атака(攻) и защита(防) остаётся фрагментарным, что сводит их умения преимущественно к механическому воспроизведению движения. Вследствие этого возникают существенные затруднения в выполнении учебно-педагогических задач, что негативно сказывается на общем качестве преподавания данного предмета[5]. Кроме того, в определенной степени существуют трудности с привлечением и удержанием высококвалифицированных преподавателей Тайцзицюань. Уровень понимания преподавателями сущности китайской культуры, заложенной в Тайцзицюань, неодинаков, что затрудняет ее эффективное объяснение и передачу в условиях межкультурного преподавания.

В преподавания Тайцзицюань согласно модели Пекинского университета спорта повсеместно используются такие методики как «от простого к сложному», «от поверхностного к углубленному», «от лёгкого к трудному» и др., сформировавшиеся на протяжении десятилетий преподавания по традиционным подходам[6]. Для вузов Синьцзяна необходимо углубить понимание преподавателями теории, движений и дыхания в Тайцзицюань. Следует проводить теоретические занятия, чтобы они овладели теоретическими знаниями. Преподавателям нужно усилить отработку деталей каждого движения, добиваясь точных, изящных, свободных и естественных демонстрационных движений, а также ярких и образных объяснений деталей техники. Только так можно постепенно повысить качество обучения. Преподаватели также должны регулярно проходить подготовку по Тайцзицюань, чтобы унифицировать движения и свести к минимуму различия. Можно организовать конкурсы по преподаванию навыков Тайцзицюань для взаимного обучения и наблюдения, указывая на недостатки и преимущества друг друга, и постепенно исправлять их в учебном процессе.

2. Однобокая система оценки преподавания, уделяющая чрезмерное внимание технической форме в ущерб культурному содержанию.

В большинстве вузов Синьцзяна итоговая система оценки по предмету Тайцзицюань состоит из трёх основных компонентов: текущей успеваемости, оценки физической подготовки и технического экзамена. Текущая успеваемость учитывает посещаемость занятий (пропуски, опоздания, преждевременный уход), а также наличие уважительных причин отсутствия и общую активность студента на уроках. Оценка физической подготовки включает в себя такие нормативы, как бег на длинную дистанцию (800 метров для студентов / 1000 метров для студентов) и прыжок в длину. Технический экзамен представляет собой комплексную оценку, которая учитывает степень владения базовыми техническими действиями и качество их исполнения в ходе демонстрации в конце семестра. Их удельный вес составляет 20%, 30% и 50% соответственно. Они не способствуют формированию понимания культурного содержания Тайцзицюань. Культура тайцзи – это типичная восточная культура, и объединяет в себе концепции «конфуцианства, буддизма и даосизма». В основе культуры Тайцзицюань лежит идея «гармонии с природой», которая проявляется в трех аспектах: гармония с самим собой, гармония между людьми и гармония между людьми и природой[7]. В действующей системе оценивания ключевым критерием, как правило, является степень освоения комплекса и точность выполнения движений, демонстрируемые на итоговом экзамене. Такая ориентация на «форму в ущерб духу» приводит к тому, что учебный процесс сводится к механическому подражанию и запоминанию движений, игнорируя опыт студентов в отношении дыхания, гармонизации тела и духа, а также понимание и усвоение его культурного содержания и оздоровительных принципов. Такой подход к оцениванию не в полной мере отражает цели обучения Тайцзицюань в аспектах «физического развития» и «духовного воспитания».

Уникальность Тайцзицюань заключается в его интеграции с традиционной китайской философской мыслью, поэтому система оценки должна более комплексно учитывать степень понимания студентами этой культурной сущности. Тайцзицюань – это не только боевое искусство, но и вид спорта, направленный на внутреннее самосовершенствование. Не менее важны такие аспекты, как развитие психологических качеств студентов, силы воли, способности к саморегуляции и другие. Следовательно, необходимо создать многомерную комплексную систему оценки, которая объединит «процессуальную оценку» и «итоговую оценку», «оценку навыков» и «когнитивную оценку». Это позволит направлять студентов от простого «заучивания движений» к «пониманию культуры» и «формированию привычек».

3. Нехватка специальных спортивных залов и отсутствие цифровой образовательной платформы для обучения Тайцзицюань в вузах Синьцзяна.

Преподавание Тайцзицюань предъявляет требования к условиям площадки, однако в некоторых вузах Синьцзяна наблюдается нехватка спортивных залов и специализированных площадок для обучения Тайцзицюань (таких как тихие и ровные помещения). Кроме того, преподавание Тайцзицюань в основном ограничивается занятиями в классе, отсутствуют внеклассные практики и площадки для демонстрации, что ограничивает непрерывность и влияние его воспитательного эффекта. Также наблюдается относительное отставание в локализации разработки и применении цифровых образовательных ресурсов (таких

как качественные МООК и системы виртуальной симуляции практики).

Движения Тайцзицюань отражают философию единства противоположностей: жесткое, энергичное движение сменяется мягкое и плавное, быстрое движение сменяется медленным, открытое – закрытым, резкое и быстрое – статичным. Таким образом, движения, сменяясь, как бы противоречат друг другу. При этом в движении необходимо внутреннее спокойствие, движения выполняются сознательно. Движения тесно связаны с дыханием, которое должно быть ровным, а корпус – свободным[8]. Учебные заведения должны рационально планировать и обеспечивать потребности в площадках для преподавания тайцзицюань. Активно поддерживать студенческие клубы Тайцзицюань, поощрять преподавателей выступать в качестве наставников, использовать деятельность клубов в качестве второго направления обучения. Использовать современные информационные технологии для создания или внедрения качественных онлайн-курсов, видеобиблиотек по Тайцзицюань, облегчающих студентам повторение и расширенное обучение после занятий[9]. Занятий Тайцзицюань раз в неделю недостаточно для формирования у студентов устойчивой двигательной памяти в короткие сроки, что может привести к закреплению ошибочных движений. Для решения этой проблемы следует создать цифровую образовательную платформу, расширяющую рамки аудиторных занятий, чтобы студенты могли загружать свои видео с

движениями после занятий, тем самым продлевая учебный процесс. Кроме того, на этой платформе студенты могут просматривать свои тренировочные записи, самостоятельно выявлять и корректировать ошибки, сравнивая свои движения с демонстрацией преподавателя.

Заключение. Физическое воспитание должно быть направлено на умение «дифференцировать» двигательную деятельность на отдельные действия, что способствует овладению рациональными движениями с наибольшим эффектом при наименьших затратах сил и времени[10]. Преподавание Тайцзицюань в вузах Синьцзяна представляет собой деятельность, сочетающую ценность физического воспитания и социально-культурное значение. Проблемы кадрового потенциала, ориентации оценивания и обеспечения ресурсами, с которыми оно сталкивается в настоящее время, являются ключевыми факторами, ограничивающими эффективность его реализации. Только путем системного продвижения профессионального развития преподавательского состава, реформирования системы оценивания на основе диверсификации, а также расширения платформы учебных ресурсов преподавание Тайцзицюань в вузах Синьцзяна может по-настоящему укорениться и стать эффективным мостом и связующим звеном для укрепления физического и психического здоровья студентов, а также углубления культурного понимания и идентичности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Козлов А. М. Тайцзи-цюань - основной, системный стилиобразующий комплекс «Мягкого», «Внутреннего» направления боевых искусств Востока // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2014
2. Ван Ган. Тайцзицюань: культурное пространство для постижения морали и этики// Вестник Нанкинского института физического воспитания. – 2011. – № 01. – С. 24.
3. Маслов А. А. Тайный код китайского Кун-фу. // – Ростов н/Д: Феникс, – 2006. – 400 с.
4. Лю Ширу, Ян Цзин. Тайцзицюань, Кунг-фу, Цигун: взаимосвязи и отличия между китайскими боевыми искусствами // Вестник УзМУ, № 1.7 (2025). – С. 192.
5. Хоу Кун. Состояние и пути совершенствования преподавания упрощенного Тайцзицюань в системе физического воспитания вузов Китая // Педагогическое мастерство и воспитание(Форум высшего образования). – 2015. – С. 96.
6. Мурашова А.В., Комиссаров С.А., Майер Б.О. О педагогических особенностях китайской гимнастики Тайцзицюань Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2017. Т. 7. – № 3. – С. 9
7. Хоу Шихао. Исследование развития китайского боевого искусства – тайцзицюань в Беларуси // Социально-гуманитарные знания. – 2024. – № 10. – С. 277-282.
8. Чэнь Цзин. Становление художественно-педагогической традиции китайского классического танца // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2012. – № 2 (46). – С. 113.
9. Ян Босен, Гун Наньхуэй. Исследование и анализ смешанной модели преподавания (онлайн-офлайн) в реформе обучения тайцзицюань в вузах Китая. // Чжицай. – 2024. – №3. – С. 93
10. Верхорубова О.В. Историко-педагогический аспект развития культуры здоровья в отечественной и зарубежной педагогике // Вестник Брянского государственного университета. – 2012. – № 1-2. – С. 56.