

## ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТА «ОСНОВЫ ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ»

Ицун Юй, Рогалева Л.Н.

*ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина», Екатеринбург, e-mail: l.n.rogaleva@urfu.ru*

В статье представлен теоретический обзор исследований по традиционной китайской спортивной культуре в контексте обоснования проекта «Основы традиционной спортивной культуры в профессиональной подготовке будущих спортивных педагогов». Использовались методы поиска информации и анализа литературы, метод сравнения, метод классификации. В ходе исследования рассмотрено влияние основных восточных философских школ (конфуцианства, даосизма, буддизма) на формирование китайской спортивной культуры. Выделены различия между восточной и западной спортивной культурами, приведена классификация традиционных китайских видов спорта. Анализ исследований влияния традиционных китайских оздоровительных практик на занимающихся доказывает, что они оказывают высокий положительный эффект на физическое развитие и психоэмоциональное состояние студентов и школьников. Авторами отмечаются снижение депрессивных состояний, повышение саморегуляции и психологической устойчивости. Выявлено, что китайские оздоровительные практики в настоящее время активно внедряются в программу физического воспитания студентов как основной, так медицинских групп, что говорит об их популяризации среди молодежи. Исследования выявили, что занятия традиционными китайскими оздоровительными практиками «цигун» и «тай-чи» оказывают терапевтический эффект на людей с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В статье рассмотрены цели и задачи проекта, указаны учебные модули, педагогические и воспитательные технологии по его реализации.

Ключевые слова: китайская традиционная спортивная культура, будущие спортивные педагоги, проект.

## THEORETICAL JUSTIFICATION OF THE PROJECT «FUNDAMENTALS OF TRADITIONAL CHINESE SPORTS CULTURE IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE SPORTS TEACHERS»

Yitsun Yu, Rogaleva L.N.

*Ural federal university named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg, e-mail: l.n.rogaleva@urfu.ru*

The article presents a theoretical review of research on traditional Chinese sports culture in the context of the substantiation of the project "Fundamentals of traditional sports Culture in the professional training of future sports teachers». The following research methods are used: the methods of information retrieval and literature analysis, the method of comparison and the classification method. The study examined the influence of the main Eastern philosophical schools (Confucianism, Taoism and Buddhism) on the formation of Chinese traditional sports culture. The differences between Eastern and Western sports cultures were revealed, and the classification of traditional Chinese sports was given. The analysis of this study of the influence of traditional Chinese health practices on students proves that they have a high positive effect on the physical development and psycho-emotional state of students and schoolchildren. The authors note a decrease in depressive states, an increase in self-regulation and students' psychological stability. We have revealed that at present Chinese health practices are actively being introduced into the physical education program for students of both basic and medical groups. These practices introduction indicates their popularization among young people. Studies have revealed that qigong and tai chi classes also have a therapeutic effect on people with diseases of the cardiovascular and respiratory systems. The article discusses the goals and objectives of the project, presents the names of modules, pedagogical and educational technologies for its implementation.

Keywords: traditional Chinese sports culture, future sports teachers, project

Анализ исследований специалистов разных стран доказывает, с одной стороны, снижение физического и психологического благополучия населения, связанное с

последствиями пандемии, вызванной COVID-19, а с другой – необходимость интеграции западных и восточных оздоровительных практик в решении данной проблемы [1, 2].

В то же время использование китайских оздоровительных практик пока еще не получило широкого распространения в России. Одной из причин, на наш взгляд, является то, что в программу профессиональной подготовки будущих спортивных педагогов не включены специальные курсы по овладению традиционной китайской спортивной культурой.

Цель исследования заключалась в обзоре литературы по китайской традиционной спортивной культуре и теоретическом обосновании проекта «Основы традиционной китайской спортивной культуры в профессиональной подготовке будущих спортивных педагогов».

В качестве методов исследования нами были выбраны: метод анализа литературы по традиционной китайской спортивной культуре, метод сравнения традиционной китайской спортивной культуры и западной, метод классификации традиционных китайских видов спорта.

На основании анализа литературы можно утверждать, что возрастающий интерес к изучению традиционной китайской спортивной культуры связан с ростом интереса к культуре древнейшей цивилизации, ее отличием от западной спортивной культуры, наличием разнообразных спортивных направлений, включающих уникальные спортивные и оздоровительные методики психического и физического совершенствования человека.

Китайская традиционная спортивная культура формировалась под влиянием ведущих философских школ Китая, среди которых конфуцианство, даосизм и буддизм играли ведущую роль. Это утверждение нашло отражение в китайской поговорке: «Буддизм управляет умом, даосизм управляет телом, а конфуцианство управляет миром» [3].

Ключевая идея китайской философии – стремление человека к достижению гармонии через физическое и духовное самосовершенствование. Поэтому традиционная китайская спортивная культура основывается на философских идеях «гармонии между человеком и природой», сохранении здоровья через «единство тела и разума», направленности на «саморазвитие и самосовершенствование» [4].

В китайской традиции принято через философский контекст рассматривать любой предмет, поэтому искусство ушу, медитация, гимнастика Цигун и Тайцзицюань считаются философскими занятиями [5]. В связи с этим можно утверждать, что «традиционная спортивная культура и китайская культура – это одно и то же» [6].

Взаимосвязь между китайскими философскими воззрениями и китайскими спортивными практиками изучается в различных контекстах, с позиции философии и истории спорта [7], образования [8], теории спорта [9, 10], в науках о здоровье человека [11].

Анализ научных работ позволяет выделить определенные различия во влиянии ведущих философских учений на развитие спортивной культуры в Китае.

Например, в конфуцианстве человек воспринимался неотъемлемой частью природы, поэтому людям предписывалось жить в соответствии с природными принципами, а поэтому физические упражнения воспринимались как условие протекания природных процессов. Конфуцианский взгляд на тело и разум демонстрирует типичные характеристики целостного взгляда. «По сути, китайская мысль – это мысль, которая понимает разум и тело, и является исследованием тела и разума» [12].

Особенностью конфуцианства было рассмотрение физических упражнений как вида деятельности, воспитания и развития способностей, подготовки людей к трудовой и военной деятельности [13].

В даосизме «Тайцзи» – это основа и движущая сила для изменения и развития всех вещей. Во время выполнения физических упражнений, таких как гимнастика Тайцзицюань, происходит союз между большой вселенной природы и маленькой вселенной человека, что улучшает поток и баланс «ци», или жизненной энергии [14]. Управление энергией «ци» в конечном итоге будет вести к физическому и нравственному совершенствованию человека, приближая его к внутренней и мировой гармонии [15].

Физическую культуру в Древнем Китае можно рассматривать как практическое воплощение философских взглядов в повседневной жизни индивида и общества [5]. Чжэнвэй Фан указывает, что в даосизме главные принципы – это «цзы жань» (естественность) и «у вэй» (не-деяние), которые лежат в основе психофизических упражнений и используются в боевых искусствах монахов Шаолиня. Автор отмечает, что даосизм направлен на познание особенностей как окружающего, так и внутреннего мира, а под влиянием буддизма происходит смещение фокуса целей физических упражнений с превосходства над соперником на внутреннее совершенствование, концентрацию внимания исключительно на собственном теле [5].

Ху Сюй отмечает, что буддизм через медитацию, дыхательные практики, психофизические упражнения становится частью китайской спортивной культуры, которые впоследствии эволюционировали в традиционные системы «цигун» [16].

Таким образом, проведенный обзор работ показал, что понятие «традиционная китайская спортивная культура» основывается на симбиозе философских идей конфуцианства, даосизма и буддизма, включает в себя систему разнообразных психофизических упражнений и практик, ориентированных на физическое и психологическое самосовершенствование человека,

Рассматривая традиционную китайскую спортивную культуру, исследователи стремятся, с одной стороны, выделить наиболее существенные ее различия с западной спортивной культурой в историческом, философском и содержательном контекстах, а с другой – рассмотреть взаимовлияние, интеграцию и тенденции глобализации двух разных культур.

Н.-W. Pan и W.-Y. Huang обращают внимание на то, что характеристики западной культуры сосредоточены на покорении природы, а восточной культуры – на этике. Авторами представлены подробно различия в культуре, философии, спортивной культуре Востока и Запада. На основании исследования авторов выделили ключевые различия между спортивными культурами, которые представлены в таблице 1 [3, с. 12].

Таблица 1

Различия между концепциями восточной и западной спортивных культур

Характеристики	Восточная спортивная культура	Западная спортивная культура
Культурные нормы	Конфуцианство ценило этику и мораль, оценивало внутреннюю красоту людей и превращало их в социальные нормы	Убежденность в системе, выступающей за индивидуальную свободу, даже если это создает негативные последствия для общества
Общественные ценности	Акцент на групповых ценностях	Обращать внимание на ценность отдельных частей
Философия спорта	1. Направлена на достижение гармонии и объединение с природой и обществом 2. Фокусировка на сердце	1. Направлена на достижение превосходства над природой, конкуренцию и анализ 2. Сосредоточение на теле
Взгляд на тело	1. Внутренний мир 2. Разум и дух	1. Внешние данные 2. Мышцы и тело
Спортивные ценности	1. Золотая середина 2. Самосовершенствование	1. Конфронтация 2. Конкуренция
Спортивная природа	1. Следуйте законам природы и человеческого роста 2. Динамическое и статическое сочетание, сочетание силы и мягкости 3. Дух и тело в целом	1. Четкие правила, объективные критерии, научная оценка 2. Тренировка с перегрузкой 3. Тренировка мышечной системы человека
Спортивные цели	1. Повышайте энергию 2. Развивайте темперамент 3. Тренируйте ум	1. Быстрее 2. Выше 3. Сильнее
Спортивные качества	1. Цзин: Это материальная основа, которая составляет человеческое тело и поддерживает жизнедеятельность человека. 2. Ги: Это движущая сила жизнедеятельности, например цигун – это ги. 3. Шен: Это самое важное во всех видах жизнедеятельности, таких как дух, воля, сознание и спорт	1. Выносливость 2. Скорость 3. Сила 4. Ловкость 5. Координация
Вид	Аэробный	Аэробный, анаэробный

физической нагрузки		
---------------------	--	--

Можно отметить, что представленные авторами данные способствуют лучшему пониманию фундаментальных различий между спортивными культурами Востока и Запада.

В завершение авторы отмечают, что западная спортивная культура более активно продвигается на Восток, чем восточная спортивная культура на Запад. Но согласно другой точке зрения, из-за фундаментальных различий мировая спортивная культура становится более популярной и значимой для людей, так как сопровождается лучшим пониманием культур разных стран и традиций [17].

На основании работ китайских и российских ученых нами была составлена классификация традиционных китайских видов спорта, прежде всего с позиции их общедоступности и оздоровительной направленности (табл. 2) [18, 19, 20].

Таблица 2

Классификация традиционных китайских видов спорта

Цель	Виды китайского традиционного спорта	Средства
Управление духовным развитием (гимнастика «для ума»)	Медитация	Упражнение в статической позе (поза сидения)
	Шашки Го	Наступательные и защитные навыки поведения, оценка ситуации
	Цигун	Упражнения в статике, изменение позы тела, регуляция дыхания
Управление физическим развитием (гимнастика для «тела»)	Основные навыки ушу	Базовые упражнения для ног, рук туловища.
	Бацзицюань	Упражнения по отработке техники ударов, падений, наклонов и поворотов
	Шаолиньский бокс	Упражнения из и.п. стоя, в котором отрабатываются основные элементы: подъем, падение, движение вперед, движение назад, в сторону, вертикальные движения
Управление психофизическим состоянием (гимнастика для «единства ума и тела»)	Бадуньцзинь	Упражнения включают изменение позы тела (сидя, лежа, стоя) и упражнения на дыхание
	У цинь си	Подражание движениям животных и птиц (тигра, оленя, медведя, обезьяны, петуха), фокусировка на внутренние органы и акупунктурные точки человеческого тела
	Тайцзицюань	Упражнения тайцзицюань направлены на контроль туловища и ног, шагов и передвижений

Представленная в таблице 2 классификация включает три блока упражнений в зависимости от направленности на психологическое или физическое состояние организма занимающихся, а также специфики используемых упражнений для достижения физического и психологического совершенствования.

Как показал анализ литературы, существует достаточно много современных исследований, доказывающих различные позитивные эффекты влияния традиционных китайских оздоровительных практик на организм и здоровье занимающихся разных возрастных групп.

Можно отметить, что фокус проводимых исследований в большей степени связан с положительной оценкой воздействия китайских видов спорта на повышение психоэмоционального благополучия занимающихся.

В исследованиях китайских ученых указывается, что большинство студентов колледжей в возрасте от 19 до 23 лет переживают критический период физического и умственного развития, поэтому ими проведено достаточно много исследований, доказывающих эффективность использования традиционных китайских практик для снижения депрессивных состояний, уровня стресса, повышения эмоциональной самооценки, повышения самоконтроля и качества жизни [21, 22].

Согласно авторам, занятия традиционными китайскими видами спорта могут через снижение негативных чувств студентов колледжа прояснить их жизненные цели и сделать их жизнь более осмысленной.

В обзорном исследовании Philip Peng представлены положительные результаты терапевтического эффекта упражнений тай-чи, например снижение артериального давления и улучшение физического состояния у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Автор отмечает, что медитация концентрации и осознанности может влиять на множество аспектов здоровья, включая настроение, боль и функции иммунной и периферической автономной нервной систем [23].

Положительные эффекты от занятий традиционными китайскими видами спорта отмечены также среди подростков. В обзорной статье L. Jody Riskowski, Rania Almeheyawi отмечено положительное влияние цигун и тайчи на физическое здоровье и работоспособность подростков [24], а в исследовании Xueming Bao и Kaimin Jin – на влияние гимнастики тайчи на повышение самооценки подростков [25].

Положительные эффекты традиционных китайских видов спорта доказаны и в исследованиях, проведенных в России.

В исследовании А.В. Макарова доказано, что методика комплексного использования средств китайской оздоровительной гимнастики ушу в процессе физического воспитания в вузе способствовала повышению мотивации к занятиям, улучшила функциональную и физическую подготовленность, что положительно повлияло на физическое развитие и умственную работоспособность студентов [26].

В рамках своей научно-практической работы А.В. Мурашова разработала методику занятий гимнастикой тайцзицюань в работе со студентками, которая способствовала повышению физической подготовленности и формированию психологической устойчивости [27].

Чжан Яцюнь в рамках экспериментальной работы в России доказал положительное влияние на физическое состояние студенток специальной медицинской группы после прохождения курса китайской гимнастики Цигун Ба Дуань. У студенток достоверно улучшились показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем (артериальное давление, жизненная емкость легких, проба Штанге и Генчи) и отмечалась оптимизация их физического развития по индексу Эрисмана [28].

Таким образом, проведенный обзор исследований показывает возрастающий интерес к изучению традиционной китайской спортивной культуры, обоснованию положительного эффекта воздействия китайских оздоровительных практик на психологическое и физическое здоровье разных групп населения и может рассматриваться как теоретическое обоснование актуальности проекта «Основы традиционной китайской спортивной культуры в профессиональной подготовке будущих спортивных педагогов».

Целью проекта является разработка электронного образовательного ресурса на сайте Moodle для студентов направлений «Физическая культура», «Адаптивная физическая культура», «Фитнес», «Сервис и оздоровительные технологии».

Главными задачами проекта являются создание у студентов положительной мотивации к познанию китайской спортивной культуры, овладение основами традиционных китайских практик, включение студентов в самостоятельную творческую проектную деятельность по созданию своих «учебных комплексов» по китайской спортивной культуре для разных групп населения, содействие психологическому благополучию, саморазвитию и профессиональной самореализации будущих спортивных педагогов.

Особенностями курса являются онлайн-формат, использование разнообразных педагогических технологий обучения и воспитания, таких как поиск информации, портфолио, развитие критического мышления, рефлексивные технологии, индивидуальная поддержка, «кейс-стади», творческие проекты, презентации, эссе и т.д. В рамках прохождения онлайн-курса будут использоваться цифровые технологии и интернета вещей платформы Moodle, например вебинары, использование игрографики, онлайн-конференции и т.д.

Электронно-образовательный ресурс будет включать три модуля: 1 – «Традиционная китайская спортивная культура (философия, искусство, спортивные традиционные праздники Китая)»; 2 – «Традиционные китайские виды спорта и оздоровительные практики»; 3 –

«Научно-методическое сопровождение организации занятий по китайским оздоровительным практикам».

Представленный проект разрабатывается в рамках компетентностного подхода в образовании и ориентирован на развитие как универсальных, так и профессиональных компетенций студентов. Проведенный опрос студентов и преподавателей Института физической культуры и спорта, Уральского Федерального университета относительно актуальности проекта «Основы традиционной китайской спортивной культуры в профессиональной подготовке будущих спортивных педагогов» получил поддержку и готовности студентов к участию в проекте.

Заключение. В рамках гуманитарных наук проблеме изучения китайской традиционной спортивной культуре уделяется достаточно много внимания. Китайская традиционная спортивная культура тесно связана с восточной философией и имеет существенные различия с западной спортивной культурой, в то же время именно данные различия являются важным фактором развития мультикультурной интеграции современного мира. Проект «Основы традиционной китайской спортивной культуры в профессиональной подготовке будущих спортивных педагогов» может способствовать более глубокому пониманию студентами различий двух спортивных культур, мотивации к овладению восточными психофизическими практиками и повышению профессиональной спортивной культуры.

### Список литературы

1. Боярская Л.А., Елун Ван, Ицун Юй. Обзор исследований последствий пандемии на психологическое благополучие и физическую активность студенческой молодежи // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 1. С. 85-96. DOI: 10.15826/spp.2022.1.24. URL: <http://hdl.handle.net/10995/110654> (дата обращения 09.01.2023).
2. Иохвидов В.В. Здоровый образ жизни в условиях социально-карантинных ограничений: итоги и ожидания // Гуманитарная парадигма. 2020. № 3 (14). С. 8-15.
3. Pan H.-W., Huang W.-Y. The Collision, Impact, Integration and Globalization of Eastern and Western Sports Culture, Sage Submissions, 2019. DOI: 10.31124/advance.7762787.v1. URL: [https://advance.sagepub.com/articles/preprint/The\\_Collision\\_Impact\\_Integration\\_and\\_Globalization\\_of\\_Eastern\\_and\\_Western\\_Sports\\_Culture/7762787](https://advance.sagepub.com/articles/preprint/The_Collision_Impact_Integration_and_Globalization_of_Eastern_and_Western_Sports_Culture/7762787) (дата обращения 10.01.2023).
4. Tongxian Ch., Xiaoyan Zh. The Value Study of the China Traditional Culture to the World Sports Culture from the Perspective of Globalization // Journal of Sports and Science. 2011. Vol. 32. Is. 4. P. 89-91. DOI:10.13598/j.issn1004-4590.2011.04.020. (In Chinese).
5. Фан Ч. Рецепции философии буддизма в традиционных практиках физической



культуры Китая // Научные труды Республиканского института высшей школы. Философско-гуманитарные науки. 2021. № 20-2. С. 95-101.

6. Пашарина Е.С., Янь Ц. Психология спорта в Китае // Страховские Чтения. 2022. № 30. С. 210-215.

7. Кутоманов С.А., Резник С.В. Философия спорта в традиционном обществе Древнего Китая // Научный результат. Социальные и гуманитарные исследования. 2021. Том 7. № 2. DOI: 10.18413/2408-932X-2021-7-2-0-10. URL: <http://rrhumanities.ru/journal/article/2433/> (дата обращения 08.01.2023).

8. Dongmei Xue, Kaihua Chen. Reflections on the introduction of Taijiquan in physical education in high school // Youth sports. 2019. № 11. P.113-114. (In Chinese).

9. Суховой Е.А., Суховой С.А. Философские основы искусства ушу и его влияние на формирование личности // Сибирский педагогический журнал. 2004. № 3. С. 162-166.

10. Виноградов О.В. К вопросу о философских основах восточных единоборств // Международный научно-исследовательский журнал. 2017. 4-2 (58). С. 82-84.

11. Xiaoxia J., Hong JI., Jing Ch. Effects of traditional Wuqinxi on physical fitness and mental health of female college students // China School Health. 2021. Vol. 42. Is. 9. P. 1323-1327. DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2021.09.011. (In Chinese).

12. Аньву Линь. Философское исследование конфуцианства и традиционного китайского общества. Шанхай: издательство Сюэлин, 1998. 121 с. (на китайском языке).

13. Ван Елун. Влияние конфуцианства на мотивацию китайских школьников к занятиям физической культурой и спортом // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2, № 4. С. 13–19. DOI: 10.15826/spp.2022.4.50. URL: <http://hdl.handle.net/10995/120266> (дата обращения 08.01.2023).

14. Song Ch., Shen L. Differences and cultural roots of sports spirit between China and Western countries. Journal of Shenyang University of Technology (Social Science Edition). 2021. Vol. 14. Is. 1. P. 92–96. (In Chinese).

15. Козлов А.М. Религиозно-философские, нравственно-этические и психофизические основы боевых искусств Востока // Вестник Тамбовского государственного университета. 2013. № 9. С. 342-346.

16. Ху Сюй. Сравнительное изучение мыслей конфуцианства, даосизма и буддизма в сохранении здоровья // Журнал Хуачжунского педагогического университета. 2010. № 1. С. 113–116. (на китайском языке).

17. Хуа Тан. Сравнительное изучение современной олимпийской культуры и традиционной китайской спортивной культуры // Модернизация образования. 2018. Т. 9. № 39. С. 349-351.

DOI : 10.16541/j.cnki.2095-8420.2018.39.145. (на китайском языке).

18. Сяньян Ван. Традиционные китайские физические упражнения и эффект улучшения психического здоровья // Журнал Хэнаньского университета традиционной китайской медицины. 2009. Т. 11, №8. Р. 54-56. (на китайском языке).

19. Торчинов Е.А. Даосские практики // Путь золота и киновари: даосские практики в исследованиях и переводах Е.А. Торчинова. СПб., 2007. С. 157-158.

20. Хунмэй Лу. Применение традиционных китайских видов спорта в здравоохранении // Журнал Лоянского педагогического университета. 2010. № 8. Р. 27-29. (на китайском языке).

21. Юнлян Го. Экспериментальное исследование влияния упражнений тайцзицюань на самоконтроль студентов колледжа // Спорт. 2018. Т.8 (191). С. 56-57. DOI: 10.3969/j.issn.1674-151x.2018.15.028. (на китайском языке).

22. He-jun Shen. Effects of Different TCM Exercises for Preventive Treatment of Diseases on Sleep Quality, Depression and Anxiety of College Students // Chinese Journal of Traditional Chinese Medicine. 2018. Vol. 25. Is. 2. P.15. DOI10.3969/j.issn.1005-5304.2018.02.004. (In Chinese).

23. Peng P.W.H. Tai Chi and Chronic Pain // Regional Anesthesia and Pain Medicine. 2012. Vol. 37. Is. 4. P. 372–382. DOI: 10.1097/AAP.0b013e31824f6629.

24. Riskowski J.L., Almeheyawi R.N. Effects of Tai Chi and Qigong in Children and Adolescents: A Systematic Review of Trials // Adolescent Research Review. 2017. Is. 4. P. 73-91. DOI: 10.1007/s40894-017-0067-y.

25. Xueming Bao, Kaimin Jin. The beneficial effect of Tai Chi on self-concept in adolescents // International Journal of Psychology. 2014. Vol. 50 (2). P. 101-105. DOI: 10.1002/ijop.12066.

26. Макаров А. В. Методика комплексного использования средств китайской оздоровительной гимнастики ушу в процессе непрерывных занятий по физическому воспитанию со студентами: дис. ... канд. пед. наук. Киров. 2010. 219 с.

27. Мурашова, А. В. Методика занятий гимнастикой тайцзицюань студенток в физическом воспитании в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2021. 22 с.

28. Яцюнь Чжан. Педагогическая технология физического воспитания студенток специальной медицинской группы на основе китайской гимнастики Цигун Ба Дуань Цзинь: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Томск, 2022. 25 с.