Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 580-584.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 580-584.

Научная статья
УДК 796.855
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_580

ВЛИЯНИЕ ОБУЧЕНИЯ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ В РОССИЙСКИХ УНИВЕРСИТЕТАХ НА ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ





Цзэн Шо[1], Алексей Владимирович Гаськов[2]

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова[1].
Улан-Удэ, Россия
Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова[2].
Улан-Удэ, Россия

[1]Аспирант второго года обучения, институт физической культуры, спорта и туризма,
Тел: +79315938818 E-mail: 3307621163@qq.com
ORCID 0009-0008-8745-780X
[2]Доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта.
Тел: 79834250888, e-mail: gaskov@bsu.ru
ORCID 0000-0003-3076-5429

Аннотация. В статье анализируется потенциал занятий тайцзицюань в российских университетах как средства укрепления физического и психического благополучия студентов. Показано, что сочетание мягкой двигательной нагрузки, дыхательной регуляции, концентрации внимания и культурно-ценностного содержания делает тайцзицюань перспективным элементом вузовской системы физического воспитания. Рассматриваются основные направления воздействия практики на организм и психоэмоциональную сферу обучающихся: развитие выносливости, координации и гибкости, снижение уровня стресса, повышение саморегуляции, уверенности в себе и качества межличностного взаимодействия. Отдельное внимание уделяется месту тайцзицюань в структуре физического воспитания, а также методическим условиям эффективного внедрения курса в образовательный процесс. Сделан вывод о том, что систематическое обучение тайцзицюань может рассматриваться не только как форма двигательной активности, но и как инструмент профилактики дезадаптации и формирования культуры здоровья в студенческой среде.

Ключевые слова: тайцзицюань, физическое воспитание, российские университеты, студенты, физическое здоровье, психическое благополучие, культура здоровья, межкультурное взаимодействие.

Для цитирования: *Шо Ц., Гаськов А. В.* Влияние обучения тайцзицюань в российских университетах на психическое и физическое благополучие студентов // Культура физическая и здоровье. 2026. № 2. С. 580-584. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_580.

Введение

Тайцзицюань представляет собой традиционную китайскую двигательную практику, в которой соединяются умеренная физическая нагрузка, дыхательная регуляция, концентрация внимания и элементы саморефлексии. В условиях современного университета такая практика вызывает устойчивый интерес, поскольку отвечает сразу нескольким задачам высшего образования: укреплению здоровья, профилактике психоэмоционального перенапряжения, формированию дисциплины и расширению межкультурного опыта студентов. Российские и зарубежные исследования показывают, что занятия тайцзицюань могут рассматриваться как ресурс комплексного оздоровления и как педагогический инструмент, способствующий гармоничному развитию личности обучающегося [1.с.60-63] [8.с.133-136] [5.с.88-94] [10.с.50-52].

Актуальность темы определяется тем, что студенческий возраст связан с высокой учебной нагрузкой, нестабильным режимом дня, снижением общей двигательной активности и необходимостью постоянной адаптации к новым социальным и академическим требованиям. На этом фоне дисциплины, сочетающие мягкую

© Шо Ц., Гаськов А.В., 2026

двигательную практику и методы саморегуляции, приобретают особую значимость. Цель данной статьи — систематизировать представления о влиянии обучения тайцзицюань в российских университетах на физическое и психическое благополучие студентов, а также обозначить методические условия эффективного включения этой практики в образовательную среду студентов.

1. Значение психического здоровья студентов в университетской среде

Психическое здоровье студентов следует рассматривать как важнейший ресурс успешного обучения, социальной адаптации и профессионального становления. В период обучения в вузе молодые люди сталкиваются с экзаменационным стрессом, высокой интенсивностью учебной деятельности, изменением круга общения и необходимостью самостоятельного принятия решений. При недостатке навыков саморегуляции это может приводить к тревожности, эмоциональному истощению, снижению учебной мотивации и общей неудовлетворенности качеством жизни. В этой связи особую ценность приобретают формы физического воспитания, которые не ограничиваются тренировкой тела, а создают условия для стабилизации эмоционального состояния и развития внутренней устойчивости [3.с.98-99] [9.с.247-251] [4.с.110-111].

2. Культурно-ценностный потенциал тайцзицюань

Тайцзицюань представляет интерес не только как вид оздоровительной двигательной активности, но и как носитель культурных смыслов. В его основе лежат представления о равновесии, согласованности движения и дыхания, внутренней сосредоточенности и уважительном отношении к собственному телу. Включение тайцзицюань в образовательное пространство российского университета позволяет расширить рамки традиционного физического воспитания и придать ему выраженное гуманитарное измерение. Благодаря этому занятия приобретают не только тренировочную, но и воспитательную функцию: они формируют культуру самонаблюдения, внимательность к внутреннему состоянию и интерес к иной культурной традиции [1.с.60-63] [6.с.7-18] [10.с.50-52].

3. Место тайцзицюань в системе здоровье сберегающего образования

В системе университетского физического воспитания тайцзицюань может рассматриваться как вариативный и адаптивный компонент. В отличие от высокоинтенсивных спортивных дисциплин, данная практика допускает постепенное освоение техники, гибкую дозировку нагрузки и учет индивидуальных особенностей студентов. Это особенно важно в разнородной студенческой группе, где уровень физической подготовленности, состояние здоровья и мотивация к занятиям могут существенно различаться. Тайцзицюань оказывается уместным как в рамках обязательных занятий по физической культуре, так и в форме элективного курса, факультатива или дополнительной оздоровительной программы [2.с.98-100] [7.с.12] [8.с.133-136].

4. Влияние занятий тайцзицюань на физическое состояние студентов

Современные публикации позволяют выделить несколько основных направлений положительного влияния тайцзицюань на физическое состояние студентов. Наиболее часто исследователи отмечают улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы, развитие координации и равновесия, повышение гибкости, а также укрепление мышечного контроля. Существенным достоинством практики является то, что эти эффекты достигаются без чрезмерной ударной нагрузки и без выраженного риска перенапряжения, что делает тайцзицюань особенно востребованным в условиях массового университетского обучения [4.с.110-111] [5.с.88-94] [7.с.12].

4.1. Воздействие на сердечно-сосудистую систему

Медленный темп, непрерывность движений и осознанное дыхание создают условия для щадящей, но устойчивой тренировки сердечно-сосудистой системы. Систематические занятия способствуют более экономичному функционированию организма, помогают снижать уровень соматического напряжения и формируют навыки дыхательной саморегуляции. Для студентов, проводящих значительную часть времени в сидячем положении, это имеет особую ценность, поскольку даже умеренная, но регулярная нагрузка способна повысить общий уровень работоспособности и улучшить субъективное самочувствие [4.с.110-111] [7.с.12].

4.2. Развитие базовых физических качеств

Тайцзицюань положительно влияет на координацию, гибкость, устойчивость и способность контролировать положение тела в пространстве. Плавная смена позиций, перенос веса, работа с опорой и многократное повторение структурированных двигательных связок способствуют развитию мышечной памяти и точности движений. Для студенческой аудитории это важно не только с точки зрения общей физической подготовки, но и как средство профилактики гиподинамии, мышечных зажимов и нарушений осанки, связанных с длительной учебной работой [5.с.88-94] [8.с.133-136].

4.3. Связь физического и психофизиологического благополучия

Эффект тайцзицюань не исчерпывается улучшением отдельных физических показателей. В ходе занятий происходит синхронизация дыхания, движения и внимания, что способствует снижению внутреннего напряжения и лучшему ощущению собственного тела. Именно эта интеграция двигательного и психорегуляционного компонентов делает практику особенно значимой для образовательной среды, где физическое переутомление нередко сочетается с эмоциональной перегрузкой [4.с.110-111], [9.с.247-251].

5. Влияние занятий тайцзицюань на психологическое состояние студентов

Психологический эффект тайцзицюань проявляется в постепенном формировании устойчивых навыков саморегуляции. В отличие от форм активности, ориентированных прежде всего на соревновательный результат, здесь акцент переносится на внутренний ритм, точность выполнения, телесную осознанность и способность удерживать внимание. Такая логика занятий снижает уровень тревоги, ослабляет переживание постоянного сравнения с другими и формирует более устойчивое отношение к собственным возможностям [1.с.60-63] [3.с.98-99] [9.с.247-251].

5.1. Формирование уверенности в себе

Поэтапное освоение техники, постепенное усложнение движений и видимая динамика индивидуального прогресса способствуют росту уверенности в собственных силах. Студент получает опыт достижения результата не за счет резкого усилия, а благодаря последовательности, вниманию к деталям и регулярной практике. Это важно для образовательной среды, в которой успех нередко воспринимается как следствие постоянной конкуренции и высокой скорости. Тайцзицюань предлагает иную модель успеха — устойчивую, поступательную и внутренне мотивированную [2.с.98-100] [3.с.98-99].

5.2. Снижение уровня стресса

Одним из наиболее значимых эффектов практики является снижение психоэмоционального напряжения. Ритмичное дыхание, спокойный темп и сосредоточенность на движении создают условия для переключения внимания и уменьшения интенсивности навязчивых переживаний. В результате студенты легче восстанавливаются после учебной нагрузки, лучше контролируют эмоциональные реакции и демонстрируют более высокую устойчивость к стрессовым ситуациям, связанным с экзаменами и социальной адаптацией [4.с.110-111], [9.с.247-251].

5.3. Развитие волевой саморегуляции

Занятия тайцзицюань требуют дисциплины, регулярности и готовности к многократному повторению движений. Именно эта особенность способствует развитию волевых качеств, терпения и устойчивости к фрустрации. Для студентов подобный опыт особенно значим, поскольку переносится и на другие сферы деятельности: учебу, научную работу, повседневную организацию времени и способность доводить начатое до конца. Таким образом, практика формирует не только телесные навыки, но и устойчивые личностные механизмы самоконтроля [1.с.60-63] [6.с.7-18].

5.4. Улучшение межличностного взаимодействия

Несмотря на выраженную направленность на внутреннюю работу, занятия тайцзицюань обладают и заметным коммуникативным потенциалом. Работа в группе, наблюдение за техникой друг друга, совместное освоение двигательных последовательностей и участие в показательных выступлениях формируют атмосферу сотрудничества, а не соперничества. Это способствует укреплению доверия, развитию уважительного отношения к партнерам по обучению и снижению социальной скованности, что особенно ценно для первокурсников и иностранных студентов [6.с.7-18] [10.с.50-52].

6. Практический эффект внедрения тайцзицюань в университетскую среду

6.1. Физкультурно-оздоровительный аспект

Практическое внедрение тайцзицюань в университетскую среду может способствовать формированию более устойчивого режима двигательной активности, который доступен широкому кругу обучающихся. В отличие от занятий, требующих специальной спортивной подготовки или выраженной силовой выносливости, тайцзицюань позволяет включать в тренировочный процесс студентов с разным уровнем физической подготовленности. Это делает курс удобным для массового использования в рамках здоровьесберегающих программ вуза [5.с.88–94] [7.с.12] [8.с.133–136]

6.2. Образовательный и когнитивный аспект

Систематические занятия могут положительно сказываться на способности концентрировать внимание, поддерживать рабочую дисциплину и своевременно переключаться между нагрузкой и восстановлением. Навыки дыхательного контроля, устойчивого внимания и телесной собранности оказываются полезными не только на занятиях по физической культуре, но и в учебной деятельности в целом. Для студентов это означает расширение репертуара способов самопомощи в периоды интенсивной интеллектуальной нагрузки [3.с.98–99] [9.с.247–251].

6.3. Культурно-коммуникативный аспект

Тайцзицюань обладает значительным потенциалом в сфере межкультурного образования. Включение элементов китайской традиционной культуры в университетский курс позволяет рассматривать практику не только как физическое упражнение, но и как форму культурного диалога. Для российских студентов это создает дополнительные условия для расширения гуманитарного кругозора, а для иностранных обучающихся — возможности включения собственного культурного опыта в академическую среду [1.с.60-63] [10.с.50-52].

7. Рекомендации по организации преподавания тайцзицюань в вузе

7.1. Требования к преподавателю

Эффективность курса во многом зависит от профессиональной подготовки преподавателя. Помимо владения техникой, преподаватель должен обладать методической компетентностью, уметь дозировать нагрузку, учитывать различия в физической подготовленности студентов и объяснять связь между двигательными действиями, дыханием и внутренней концентрацией. Желательны регулярное повышение квалификации, обмен педагогическим опытом и включение преподавателей в междисциплинарное взаимодействие с психологами и специалистами по адаптивной физической культуре [2.с.98–100], [6.с.7–18], [8.с.133–136]

7.2. Современные методы обучения

При организации курса целесообразно сочетать демонстрационно-практический, поэтапный и рефлексивный подходы. Методически оправдано использование видеоанализа техники, обучения малыми группами, дифференцированных заданий, кратких теоретических комментариев о культурном контексте практики и приемов самооценки состояния после занятия. Такая модель позволяет сделать обучение более доступным, повысить вовлеченность студентов и обеспечить устойчивую мотивацию к продолжению занятий вне обязательной аудиторной нагрузки [2.с.98–100], [6.с.88–94], [7.с.12].

Заключение

Таким образом, тайцзицюань в условиях российского университета может рассматриваться как перспективный инструмент комплексного воздействия на физическое и психическое благополучие студентов. Его образовательная ценность определяется сочетанием умеренной двигательной нагрузки, дыхательной саморегуляции, развития телесной осознанности и культурно-воспитательного содержания. Систематическое включение тайцзицюань в практику вузовского физического воспитания позволит способствовать укреплению здоровья, снижению уровня стресса, развитию личностной устойчивости и формированию более целостной культуры здоровья в студенческой среде. Перспективы дальнейших исследований связаны с эмпирической проверкой эффективности различных моделей преподавания тайцзицюань в российских университетах и сравнительным анализом их влияния на разные группы обучающихся.

Библиографический список

1. Jia Kebin. Gaoxiao taijiquan jiaoxue rongru daojia wenhua de xinli jiankang jiaoyu jiazhi tanxi [Анализ ценности интеграции даосской культуры в психологическое здоровьеобразование в преподавании тайцзицюань в вузе] // Wushu Yanjiu. 2023. Vol. 8. No. 11. P. 60–63.

2. Xu Junju. Gaoxiao tiyu jiaoxue tuiguang taijiquan de duice yanjiu [Исследование стратегий продвижения тайцзицюань в системе вузовского физического воспитания] // Wushu Yanjiu. 2021. Vol. 6. No. 3. P. 98–100.

3. Wang Dongsheng. Cong gaoxiao daxuesheng xinli tedian qiantan taijiquan jiaoxue [К вопросу о преподавании тайцзицюань с учетом психологических особенностей студентов] // Kaoshi Zhoukan. 2015. No. 14. P. 98–99.

4. Luo Haibin. Gaoxiao taijiquan yundong dui daxuesheng shenxin jiankang shuiping de cujin zuoyong [Содействие повышению уровня физического и психического здоровья студентов средствами тайцзицюань] // Canhua. 2017. No. 11. P. 110–111.

5. Мурашова А. В. Оздоровительная китайская гимнастика тайцзицюань: обзор исследований и постановка проблемы // Сибирский педагогический журнал. 2016. № 2. С. 88–94.

6. Мурашова А. В., Комиссаров С. А., Майер Б. О. О педагогике китайской гимнастики тайцзицюань // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2017. № 3. С. 7–18.

7. Мурашова А. В. Методика занятий студенток гимнастикой тайцзицюань в процессе физического воспитания в вузе // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. Вып. 12. DOI: 10.24411/2305-8404-2020-11204.

8. 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.

9. Постол О. Л., Панкратова О. Н. Использование оздоровительных гимнастик Востока на занятиях по физическому воспитанию для улучшения психического состояния студентов в период пандемии // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 6 (196). С. 247–251.

10. Guo C. Vozmozhnosti primeneniya traditsionnykh kitayskikh ozdorovitelnykh praktik v fizicheskom vospitanii studentov rossiyskikh vuzov [Возможности применения традиционных китайских оздоровительных практик в физическом воспитании студентов российских вузов] // Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2023. No. 4. P. 50–52.

References

1. Jia Kebin. Gaoxiao taijiquan jiaoxue rongru daojia wenhua de xinli jiankang jiaoyu jiazhi tanxi [Analysis of the value of integrating Taoist culture into mental health education in university Tai Chi teaching]. Wushu Yanjiu, 2023, vol. 8, no. 11, pp. 60–63.

2. Xu Junju. Gaoxiao tiyu jiaoxue tuiguang taijiquan de duice yanjiu [Strategies for promoting Tai Chi in university physical education]. Wushu Yanjiu, 2021, vol. 6, no. 3, pp. 98–100.

3. Wang Dongsheng. Cong gaoxiao daxuesheng xinli tedian qiantan taijiquan jiaoxue [On Tai Chi teaching in view of university students' psychological characteristics]. Kaoshi Zhoukan, 2015, no. 14, pp. 98–99.

4. Luo Haibin. Gaoxiao taijiquan yundong dui daxuesheng shenxin jiankang shuiping de cujin zuoyong [The role of Tai Chi in promoting university students' physical and mental health]. Canhua, 2017, no. 11, pp. 110–111.

5. Murashova A. V. Ozdorovitelnaya kitaiskaya gimnastika taijiquan: obzor issledovanii i postanovka problemy [Health-improving Chinese gymnastics taijiquan: a review of studies and formulation of the problem]. Sibirskii pedagogicheskii zhurnal, 2016, no. 2, pp. 88–94.

6. Murashova A. V., Komissarov S. A., Maier B. O. O pedagogike kitaiskoi gimnastiki taijiquan [On the pedagogy of Chinese taijiquan gymnastics]. Vestnik Novosibirskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta, 2017, no. 3, pp. 7–18.

7. Murashova A. V. Metodika zanyatii studentok gimnastikoi taijiquan v protsesse fizicheskogo vospitaniya v vuze [Methods of teaching female students taijiquan in university physical education]. Izvestiya Tulskogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura. Sport, 2020, iss. 12. DOI: 10.24411/2305-8404-2020-11204.

8. Kosygina L. V. Teoreticheskie aspekty primeneniya uprazhnenii tsigun i taijiquan v fizicheskom vospitanii studentov spetsialnoi meditsinskoi gruppy [Theoretical aspects of using qigong and taijiquan exercises in physical education of students in special medical groups]. Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta, 2011, no. 15, pp. 133–136.

9. Postol O. L., Pankratova O. N. Ispolzovanie ozdorovitelnykh gimnastik Vostoka na zanyatiyakh po fizicheskomu vospitaniyu dlya uluchsheniya psikhicheskogo sostoyaniya studentov v period pandemii [The use of Eastern health gymnastics in physical education classes to improve students' mental state during the pandemic]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta, 2021, no. 6 (196), pp. 247–251.

10. Guo C. Vozmozhnosti primeneniya traditsionnykh kitaiskikh ozdorovitelnykh praktik v fizicheskom vospitanii studentov rossiiskikh vuzov [Possibilities of applying traditional Chinese health practices in the physical education of students at Russian universities]. Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka, 2023, no. 4, pp. 50–52.

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796.855
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_580

THE IMPACT OF TAIJIQUAN TRAINING AT RUSSIAN UNIVERSITIES ON THE MENTAL AND PHYSICAL WELL-BEING OF STUDENTS

Zeng Shuo[1], Aleksey Vladimirovich Gaskov[2]

Dorzhi Banzarov Buryat State University1.
Ulan-Ude, Russia
Dorzhi Banzarov Buryat State University2.
Ulan-Ude, Russia

1Second-year postgraduate student, Institute of Physical Education, Sports, and Tourism.
Tel: +79315938818 Email: 3307621163@qq.com
ORCID 0009-0008-8745-780X
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports.
Tel: +79834250888, Email: gaskov@bsu.ru
ORCID 0000-0003-3076-5429

Abstract. The article examines the potential of Tai Chi instruction in Russian universities as a means of improving students' physical and mental well-being. It argues that the combination of moderate motor activity, breathing regulation, concentration, and cultural value makes Tai Chi a promising component of university health promotion. The paper discusses the main areas in which this practice affects students' physical and mental development and endurance, coordination, and flexibility, the reduction of stress, and the improvement of self-regulation, self-confidence, and interpersonal interaction. Special attention is paid to the place of Tai Chi within physical education and to the methodological conditions necessary for the effective integration of the course into the educational process. The study concludes that systematic Tai Chi instruction can be viewed not only as a form of physical activity, but also as a tool for preventing maladjustment and for fostering a sustainable culture of health among students.

Key words: Tai Chi, physical education, Russian universities, students, physical health, mental well-being, health culture, intercultural interaction.

Cite as: *Sho Ts., Gaskov A.V.* The Impact of Tai Chi Chuan Training in Russian Universities on the Mental and Physical Well-Being of Students // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 580-584. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_580.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026