

УДК 796.011.3

**Анализ взаимосвязей между китайскими оздоровительными гимнастиками
Ушу, Кунг-Фу, Цигун и Тайцзицюань**

Ван Готуань

Завьялов Дмитрий Александрович, доктор педагогических наук, профессор

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Красноярск

Аннотация. В статье охарактеризованы виды китайской оздоровительной гимнастики: Ушу, Кунг-фу, Цигун и Тайцзицюань. С применением мультиперспективного подхода проведен обзор литературы по вопросам отношения этих видов гимнастики к национальным видам спорта и боевым искусствам. Согласно буквальному значению Китайской оздоровительной гимнастики Ушу, Кунг-фу, Цигун и Тайцзицюань имеют общее происхождение и обладают схожими лечебными эффектами.

Ключевые слова: китайская оздоровительная гимнастика, Ушу, Кунг-фу, Цигун, Тайцзицюань.

Analysis of the relationship between Chinese health gymnastics: Wushu, Kung Fu, Qigong and Taijiquan

Wang Gotuan

Zavyalov Dmitry Alexandrovich, doctor of pedagogical sciences, professor

V.P. Astafiev Krasnoyarsk State Pedagogical University, Krasnoyarsk

Abstract. The article describes the types of Chinese wellness gymnastics: Wushu, Kung Fu, Qigong and Taijiquan. Using a multi-perspective approach, a review of the literature on the relationship of these types of gymnastics to national sports and martial arts was conducted. Additionally, Kung Fu, Qigong, and Taijiquan can be collectively referred to under the general term of Chinese healing exercises, Wushu. According to the literal meaning of Chinese healing exercises, Wushu, Kung Fu, Qigong, and Taijiquan share a common origin from China and possess similar therapeutic effects.

Keywords: Chinese healing exercises, Wushu, Kung Fu, Qigong, Taijiquan.

ВВЕДЕНИЕ. "Мы надеемся, что вы сможете проинформировать министра спорта Бенина, председателя Олимпийского комитета Бенина, Африканскую ассоциацию боевых искусств и председателя Федерации Ушу и Кунг-фу Бенина, господина Бонифаса Поссобо, что Международная Федерация Ушу уже признала нашу ассоциацию. Также необходимо разъяснить, что ушу и кунг-фу – это один и тот же вид спорта..." — это выдержка из письма заместителя председателя Федерации Ушу и Кунг-фу Бенина Мориса Золанклона генеральному секретарю Международной Федерации Ушу [1]. Поводом стало создание Патриком Комонаном Бенинской федерации боевых искусств, который утверждает, что ушу и кунг-фу — это разные виды спорта. Споры о терминологии "кунг-фу" и "ушу" не являются уникальными. В России аналогичная проблема возникла 25 мая 2015 года, когда Государственное управление по делам спорта Китая получило запрос от Российской федерации боевых искусств о признании "кунг-фу" официальным видом спорта в России. В ответном письме говорилось: "В Китае нет независимого вида спорта под названием 'кунг-фу'. Фактически, 'кунг-фу' является другим названием ушу, которое с 2002 года признано Международным Олимпийским комитетом [2]. В России вопросы такого рода встречаются часто, например, что такое китайская оздоровительная гимнастика ушу, кунг-фу, цигун, тайцзицюань и каковы их взаимоотношения. На данный момент отсутствует научный анализ этих вопросов, поэтому в данном ис-

следовании авторы пытаются ответить на вопросы о том, что такое китайская оздоровительная гимнастика ушу, кунг-фу, цигун, тайцзицюань и их взаимосвязи, в целях разрешения академического и общего недопонимания по этим вопросам.

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. С одной стороны, использовались ключевые слова "Китайская оздоровительная гимнастика", "Ушу", "Кунг-фу", "Цигун", "Тайцзицюань" для поиска на платформах Китайской научной сети (CNKI) и eLIBRARY.RU. С другой стороны, были изучены источники, такие как "Большой словарь китайских ушу", "Энциклопедия китайских ушу", "Практическое руководство по китайским ушу". Собранные данные были тщательно проанализированы и обобщены, что позволило создать прочную информационную базу для данного исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Что такое китайская оздоровительная гимнастика ушу?

Буквально, "КИТАЙСКАЯ" означает относящееся к Китаю; "ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ" связано со здоровьем или оздоровлением; "ГИМНАСТИКА" обозначает гимнастику или комплекс упражнений; "УШУ" — это транслитерация с китайского. Почему же возникло такое название? Авторы обратились к книгам по спортивной терминологии и энциклопедиям физической культуры, но не нашли точного объяснения термина китайская оздоровительная гимнастика ушу. Тем не менее, во множестве статей утверждается, что китайская оздоровительная гимнастика ушу способствует значительному улучшению физического и психического здоровья человека [3].

На наш взгляд, учёные не используют просто слово "УШУ" в связи с тем, что в каждой стране есть свои оздоровительные комплексы упражнений, и для того чтобы подчеркнуть, что это китайская система здоровья, используется специальное уточнение.

Что такое Кунг-фу

В Китае термин "кунг-фу" (功夫) может обозначать как техники рукопашного боя, так и высокое мастерство в различных профессиях, таких как музыканты или повара [4]. Традиционное произношение слова "кунг-фу" происходит из американских переводов гонконгских боевиков [5]. В гонконгских фильмах использовалось произношение "Gung Fu", которое взято из кантональского диалекта Южного Китая, в отличие от "Gong Fu", используемого в путунхуа или стандартном китайском, что обусловлено различиями в местных акцентах [6]. В силу широкого географического распространения различных школ боевых искусств, названия одного и того же явления могут различаться в зависимости от диалекта региона, что отражает сохранение и передачу культурных особенностей различных мест и регионов [7].

Что такое Цигун

До 1950-х годов в Китае не существовало единого наименования для практики цигун. В древности цигун называли "проведение" (основное внимание уделялось движениям тела в сочетании с дыхательными упражнениями для поддержания здоровья), "ввоз и вывоз" (основное внимание уделялось движениям тела в сочета-

нии с дыхательными упражнениями для поддержания здоровья) и "даосская дыхательная гимнастика" (использование силы воли для контроля дыхания в груди, что способствует естественному и плавному движению энергии) [8]. Термин "цигун" впервые был упомянут в период династии Цзинь даосским монахом Сюй Сюном в его работе "Записи о религии Чистого Света" [9]. В начале XX века в работе "Тайны шаолиньского бокса" в первой главе "Границы цигун" было предложено понимание цигун как учения, включающего два аспекта: "воспитание энергии" и "практика энергии", где описывались методы тренировки для воспитания и практики энергии. С тех пор термин "цигун" начал широко использоваться. По мере роста интереса к цигун, он был определен как метод, "через который, регулируя своё тело и разум, дух, можно управлять влиянием энергии на физиологические функции тела, достигая тем самым профилактики и лечения заболеваний, а также самосовершенствования" [8].

Что такое Тайцзицюань

Тайцзицюань является одним из видов китайских боевых искусств. Он относится к одной из школ в китайском воинском искусстве. Термин "тайцзи" впервые появился в книге "Чжоу и" (включает в себя "И-цзин" и комментарии к нему, см. "Книгу перемен") [10]. В эпоху династии Сунь Чжоу Дунь создал круговую диаграмму тайцзи, которая объясняла законы развития и изменения вселенной и природы. Движения тайцзицюань также являются круговыми, каждое движение следует за другим, образуя серию связанных кругов, в которых содержится множество изменений, таких как пустота и плотность, движение и покой, твердость и мягкость, наступление и отступление. Движения тайцзицюань начинаются с исходной стойки и заканчиваются финальной позой; каждое движение перетекает в следующее без разрыва, создавая эффект целостного круга, в котором трудно определить начало и конец. Наши предшественники назвали этот стиль боевого искусства "тайцзицюань" по причине его кругового характера движений [9]. Тайцзицюань объединяет преимущества многих китайских боевых искусств и сочетает в себе древние техники направления энергии, дыхательные упражнения, а также основанные на классической материалистической философии принципы учения о инь и ян и основные теории традиционной китайской медицины о меридианах, став тем самым стилем боевого искусства, совершенствующим как внешние, так и внутренние аспекты [11].

Отношения между китайской оздоровительной гимнастикой Ушу, Кунг-фу, Цигун и Тайцзицюань

С точки зрения правил и процедур боевых соревнований, отношения между ушу и тайцзицюань можно рассматривать как включение одного вида в другой. В ноябре 2005 года Международная федерация ушу утвердила опубликованные "Международные правила соревнований по ушу", в которых во второй главе, общих правилах соревнований, статья 7 гласит: "Виды соревнований включают Чаньцюань, Тайцзицюань, Наньцюань и другие [12]." Важно отметить, что в правилах соревнований по ушу Цигун не упоминается.

С точки зрения классификации боевых искусств, ушу делится на спортивное ушу и традиционное ушу. Как спортивное, так и традиционное ушу включают тайцзицюань, поскольку в настоящее время существуют как традиционный

тайцзицюань, так и спортивный тайцзицюань. Здесь стоит отметить, что в классификацию боевых искусств Цигун также не включен.

С точки зрения концепции, воинское искусство включает кунг-фу, цигун, китайскую оздоровительную гимнастику Ушу и тайцзицюань. В мире воинских искусств широко признанная концепция гласит, что "воинское искусство основано на техниках рукопашного боя, с акцентом на комплексы движений и боевые действия, и представляет собой традиционный китайский вид спорта, который включает улучшение как физических, так и духовных качеств [13]". Согласно этой концепции и упомянутому выше, кунг-фу является другим названием воинских искусств; тайцзицюань – одним из стилей воинских искусств; китайская оздоровительная гимнастика Ушу и цигун являются традиционными китайскими видами спорта, улучшающими как физические, так и духовные качества.

С функциональной точки зрения, китайская оздоровительная гимнастика Ушу, кунг-фу, цигун и тайцзицюань обладают общей функцией – способствуют улучшению и развитию физического состояния человека, включая духовный аспект.

С точки зрения диалектики, кунг-фу, цигун и тайцзицюань могут быть объединены под общим названием китайская оздоровительная гимнастика Ушу. Основная причина этого объединения заключается в том, что, с одной стороны, все эти виды спорта происходят из Китая, а с другой, они обладают оздоровительными свойствами и представлены в форме комплексов упражнений. Кроме того, этот взгляд позволяет понять, почему во многих научных работах упоминаются одновременно кунг-фу, цигун и тайцзицюань.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. С различных точек зрения, таких как правила боевых соревнований, классификация воинских искусств, понятия и функции воинских искусств, а также диалектика, воинское искусство включает тайцзицюань, который является одним из видов воинских искусств или формой их представления. Однако следует отметить, что с точки зрения правил боевых соревнований и классификации воинских искусств, цигун не входит в состав воинских искусств. К тому же, кунг-фу, цигун и тайцзицюань могут быть названы китайской оздоровительной гимнастикой Ушу. Исходя из понимания китайской оздоровительной гимнастики Ушу, кунг-фу, цигун и тайцзицюань происходят из Китая и способствуют улучшению здоровья людей.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ван Гэ, Ши Юй. Влияние китайской оздоровительной гимнастики ушу на улучшение физических качеств младших школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 3. С. 70–71.
2. Гао Лян, Чжу Руйци. Разбор понятий, связанных с ушу // Культурный вестник спорта. 2007. № 02. С. 48–50.
3. Кан Гову. Практическое руководство по китайским ушу. Пекин : Издательство "Чжунхуа", 2014. 56 с.
4. Ли Пинпин, Чжоу Айгуан, Ван Лэй. Исследование этимологии слова "kung fu" // Исследования в области спорта. 2021. № 05. С. 96–102.
5. Лю Инцзин, Ян Цзяньин. Влияние практики Брюса Ли по распространению "кунг-фу" за рубежом на преодоление трудностей китайскими ушу // Спорт и наука. 2021. № 03. С. 64–70.
6. Лю Таогуан, Го Юйчэн. Исследование стандартизации терминологии ушу // Спортивная наука. 2016. № 10. С. 26–31.
7. Ма Сяньда. Большой словарь китайских ушу. Пекин : Издательство Народного спорта, 1990. 1526 с.

8. Международная федерация ушу. Правила международных соревнований по таолу. 2005. URL: http://www.iwuf.org/wp-content/uploads/2018/12/Rules_of_Taolu-Chinese.pdf (дата обращения: 10.04.2024).
9. Редакционная комиссия "Энциклопедии китайских боевых искусств". Энциклопедия китайских ушу. Пекин : Издательство "Большая китайская энциклопедия", 1998. 145 с.
10. Федерация ушу России. Заявление Российской ассоциации воинских искусств о признании "кунг-фу" официальным видом спорта в России. 2015. URL: <https://wushu-russ.ru/doc> (дата обращения: 10.04.2024).
11. Чжан Хунлинь. Анализ термина "цигун" и его содержательной эволюции // Медицина и философия. 1992. № 10. С. 1–5.
12. Чжан Чанси, Чжан Чаньянь, Чжан Сюэли. Исследование первоначального значения слова "кунг-фу" и пути его эволюции в значение "ушу" // Журнал Пекинского университета физической культуры. 2018. № 05. С. 117–123.
13. Ши Юйкуань, Чэнь Лу. Размышления о "Шаолинском ушу" и "Шаолинском кунг-фу" – начиная с одного международного случая распространения // Журнал спортивных наук Чжэцзян. 2017. № 01. С. 82–93.

REFERENCES

1. Wang Ge, Shi Yu. (2019), "The Influence of Chinese Healing Exercises Wushu on Improving the Physical Qualities of Primary School Students", *Physical Culture: Education, Upbringing, Training*, No. 3, pp. 70–71.
2. Gao Liang, Zhu Ruici. (2007), "Analysis of Concepts Related to Wushu", *Sports Culture Herald*, No. 02, pp. 48–50.
3. Kan Gowu (2014), "Practical Guide to Chinese Wushu", Zhonghua Publishing, Beijing.
4. Li Pinyin, Zhou Aiguan, Wang Lei (2021), "Study on the Etymology of the Word "Kung Fu", *Sports Research*, No. 05, pp. 96–102.
5. Luo Yinzi, Yan Jiangyin. (2021), "The Impact of Bruce Lee's Practice on the International Dissemination of "Kung Fu" and its Role in Overcoming Challenges Faced by Chinese Wushu", *Sport and Science*, No. 03, pp. 64–70.
6. Liu Taoguan, Guo Yuichen (2016), "Research on the Standardization of Wushu Terminology", *Sports Science*, No. 10, pp. 26–31.
7. Ma Xian'da (1990), "Comprehensive Dictionary of Chinese Wushu", People's Sports Publishing House, Beijing.
8. International Wushu Federation. Rules of International Taolu Competitions. 2005. Available at: http://www.iwuf.org/wp-content/uploads/2018/12/Rules_of_Taolu-Chinese.pdf (accessed: April 10, 2024).
9. Editorial Commission of the "Encyclopedia of Chinese Martial Arts" (1998), Encyclopedia of Chinese Wushu, Encyclopedia of Greater China Publishing, Beijing.
10. Wushu Federation of Russia. Statement by the Russian Martial Arts Association on the Recognition of "Kung Fu" as an Official Sport in Russia. 2015. Available at: <https://wushu-russ.ru/doc> (accessed: April 10, 2024).
11. Zhang Hunlin (1992), "Analysis of the Term "Qigong" and its Evolution in Meaning", *Medicine and Philosophy*, No. 10, pp. 1–5.
12. Zhang Chansi, Zhang Changyan, Zhang Xueli (2018), "Study of the Original Meaning of the Word "Kung Fu" and Its Evolution into the Meaning "Wushu", *Journal of Beijing University of Physical Education*, No. 05, pp. 117–123.
13. Shi Yukuan, Chen Lu (2017), "Reflections on "Shaolin Wushu" and "Shaolin Kung Fu" – Beginning with an International Case of Dissemination", *Zhejiang Sports Science Journal*, No. 01, pp. 82–93.

Информация об авторах:

Ван Готуань, аспирант кафедры теоретических основ физического воспитания, wangguotuan@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9213-3155>

Завьялов Д.А., профессор кафедры теоретических основ физического воспитания, biopedagog@yandex.ru.

Поступила в редакцию 09.03.2024.

Принята к публикации 03.04.2024.