

исследовании говорится о том, что молодое поколение считает слишком сложными задания и не может их выполнить. Для того, чтобы пройти испытания необходима отдельная подготовка, на которую у молодого поколения нет времени. Т.е. нынешняя физическая подготовка не позволяет студентам выполнить упражнения, даже на минимальный значок [4].

Вывод. Анализ литературных источников показал, что внедрение упражнений ГТО в учебную программу важный вопрос, который необходимо заново пересмотреть. В первую очередь необходимо изменить нормативы для всех возрастных групп, так как на сегодняшний момент они не соответствуют новым показателям физической подготовки молодого поколения, а также замотивировать их сдавать эти нормы.

Библиографический список:

1. Технология внедрения в систему образования спортивного комплекса ГТО / В. П. Губа, И. В. Кулишенко, В. В. Коновалов, В. В. Пресняков. Текст: непосредственный // Здоровье для всех. 2019. № 1. с. 21-27.
2. Бариев М.М., Юсупов Р.А., Ермолаев В.М. Становление и развитие комплекса ГТО в СССР и современной России // ТиПФК. 2016. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stanovlenie-i-razvitie-kompleksa-gto-v-sssr-i-sovremennoy-rossii> (дата обращения: 12.12.2022). Текст: электронный.
3. *Васенков Н.В.*, Миннибаев Э.Ш. Всероссийский спортивный комплекс "ГТО": готовность студентов к выполнению норм и требований // Наука и спорт: современные тенденции. 2016. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vserossiyskiy-sportivnyy-kompleks-gto-gotovnost-studentov-k-vypolneniyu-norm-i-trebovaniy-1> (дата обращения: 12.12.2022). Текст: электронный
4. *Фокина А.Ю.* Проблема популяризации ВФСК ГТО среди студентов вузов. // Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018013534> (дата обращения: 12.12.2022). Текст: электронный.
5. Доклад проректора по науке Смоленского государственного университета спорта Е.Н.Бобковой «Предложения по совершенствованию нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на период 2023-2026гг. (выдержки). Текст : электронный // Официальный сайт "Всероссийский комплект "Готов к труду и обороне" : (сайт). URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/media/63455ae4c2f58.pdf> (дата обращения: 12.12.2022). Текст: электронный.

УДК 175

Юй Ицун , Елун Ван

Itsun Yu, Yelong Wang

г. Наньчун, г. Циньхуандао, Китай

Уральский Федеральный Университет, г. Екатеринбург

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Nanchong, Qinhuangdao, China

13108179066@qq.com

yelong984@gmail.com

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОНЯТИЮ

«ТРАДИЦИОННАЯ КИТАЙСКАЯ СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА»

Аннотация. В статье рассматривается понятие «китайская традиционная спортивная культура» на основании современных исследований китайских ученых. Дается обоснование того,

что китайская спортивная культура тесно связана с культурой и философией Китая, при этом она имеет существенное различие с западной философией и западной спортивной культурой, поскольку основывается на оздоровительных практиках и отличается по своим подходам с западной спортивной культурой.

Ключевые слова: традиции, спортивная культура, Китай.

THEORETICAL APPROACHES TO THE CONCEPT OF "TRADITIONAL CHINESE SPORTS CULTURE"

Abstract. The article discusses the concept of "Chinese traditional sports culture" based on modern research by Chinese scientists. The substantiation is given that Chinese sports culture is closely related to the culture and philosophy of China, while it has a significant difference with Western philosophy and Western sports culture, since it is based on wellness practices and differs in its approaches with Western sports culture.

Keywords: traditions, sports culture, China.

Актуальность изучения китайской традиционной спортивной культуры связана не только с тем, что она принадлежит к самой древней культуре Китая, но и с ее идеей здоровья и долголетия, а также оздоровительных практиках, которые доказывают полезность для разных групп населения. Интеграция восточной и западной спортивных культур может способствовать развитию представлений о роли занятий физической культуры и спорта в физическом и психологическом развитии и самосовершенствовании человека.

Цель исследования заключалась в обзоре работ китайских ученых, связанных со взглядами на традиционную китайскую спортивную культуру.

Культура в широком смысле относится к объективации сущностной силы человека, то есть суммы материальных богатств и духовных богатств, созданных людьми, разделенных на культуру материального уровня и культуру духовного уровня. Под культурой в узком смысле понимается духовная культура, созданная людьми. Культура имеет национальные особенности, это способ мышления и действия, проявляющийся в деятельности каждого народа, образ мышления и действия, отличный от других народов [1].

Спортивная культура относится к сумме всей поведенческой культуры и духовной культуры, связанной со спортом.

Спортивная культура является национальной, эпохальной, социальной, дифференцированной и наследуемой, а также в определенной степени является отражением политики, экономики и культуры в определенный исторический период, отражается в спортивном поведении и влияет на ценностное представление людей.

Китайская спортивная культура представляет собой культурную форму, основанную на спортивной культуре различных этнических групп, в основе которой лежит Ханьская спортивная культура и которая интегрирована с многонациональной китайской культурой [2].

Традиционная китайская культура спортивного здоровья основана на базовой теории простой и естественной древней философии и традиционной медицины со своей системой.

Метод, основанный на богатом клиническом опыте, не только имеет практическую ценность для улучшения физической формы и продления жизни, но и также отражает уникальный культурный характер и образ мышления древней китайской нации [5].

Это может быть отражено концепцией сохранения здоровья в теоретической системе китайского спортивного здоровья как «Внешнее совершенствование» и «Концепция здоровья баланса Инь и Ян» [5].

Западная культура спорта и фитнеса по своей сути является культурой интеллектуальной. Она принимает за онтологию физическую форму тела и уделяет внимание получению

внешних знаний, и ориентирована на конкуренцию и преодоление и, наконец, осознание физического или физиологического предела за его пределами.

Западные виды спорта подчеркивают храбрость, упорство и трудолюбие, что олицетворяет собой борьбу за преодоление своих способностей, соперников и природы [3].

Олимпийское движение делает упор на «быстрее, выше и сильнее», что воплощает в себе самый фундаментальный западный дух. Будь то западная наука или западный спорт, оба они уходят корнями в почву западной культуры, обладают силой превращать «идеализм» в реальность и выражают постоянно превосходящий дух западной национальной культуры.

В отличие от западной национальной культуры китайская традиционная спортивная культура – это культура боди-спорта, созданная различными китайскими народностями и сформированная в результате длительного наследия и развития [3].

Являясь совершенной культурной формой восточной нации, она представляет собой концентрированную сущность традиционной китайской спортивной практики и сформировала ряд уникальных культурных характеристик, таких как единство природы и человека, единство тела и разума в процессе развития.

В традиционной китайской спортивной культуре «гармония» стоит во главе всех практик.

Например, конфуцианство, даосизм и буддизм уделяют большое внимание внутреннему темпераменту, характеру и духовному совершенствованию людей, и подчеркивают умеренность (теплоту, доброту, уважение, бережливость и уступчивость).

Китайские традиционные виды спорта придерживаются жизненного взгляда на единство человека и природы, подчеркивая гармоничную концепцию спорта.

Посредством физических упражнений можно достигнуть внутреннюю гармонию, развивать в себе способность к сублимации метафизического невидимого духа, предотвращать болезни и продлевать жизнь.

Один из видов традиционного китайского вида спорта «Тай Чи», сущность которого «мягкий снаружи и сильный внутри», кажется достаточно простым по сравнению с западными видами спорта. В то же время именно «Тай Чи» признано сегодня мировым наследием спортивной культуры, так как помогает наделить человека «внутренней силой» или на современном языке высокой «стрессоустойчивостью», поскольку ориентирован на «осознанность, управлении своими эмоциями, сохранения спокойствия через медитацию».

Долговременная практика тайцзи сделает людей здоровыми физически и умственно, а их внутренний темперамент и духовное развитие будут все время совершенствоваться.

Холизм и редукционизм – две разные философские мысли и способы мышления. Мыслительный взгляд на китайскую культуру спортивного здоровья характеризуется целым (холизм), в то время как мыслительный взгляд на западную культуру спортивного здоровья фокусируется на частях и фокусируется на анализе (редукционизм). Под руководством этих двух разных концепций мышления они представляют свои собственные отличительные концепции поддержания здоровья [4].

Китайская культура спортивного здоровья основана на холизме.

Холизм считает, что различные части одной и той же системы не могут быть разделены. Типичным представителем холизма в китайской культуре спортивного здоровья является идея «гармонии между человеком и природой», которая также является идеологической основой китайской культуры спортивного здоровья.

Традиционная китайская медицина и наука о здоровье разработали такие теории, как «инь и янь», пять элементов, внутренние органы, меридианы, «ци и кровь» под руководством философии «гармонии между человеком и природой» [4].

Западная культура «познает себя извне внутрь». В то время как восточная культура ориентирована на то, что познание мира начинается с познания себя, «изнутри во внешний мир» [3].

Поэтому, главные идеи традиционной китайской спортивной культуры, связаны с тем, чтобы человек учился направлять свое внимание на согласование духа и энергии, духа и формы, на гармонию между людьми и окружающей средой, уделять равное внимание психологическим, социальным и физиологическим факторам.

Таким образом, проведенный обзор современных китайских ученых доказывает значимость традиционной китайской спортивной культуры в развитии и самосовершенствования людей, повышения их здоровья и долголетия.

Библиографический список:

1. Гуйцин Ч. Характеристики и развитие «китайской спортивной культуры» / Ч. Гуйцин // Университета Сяогань. 2012. Т. 32. № 3. С.124-128. (на китайском).
2. Лецюань Ц., Хунся Ч. Происхождение и характеристики традиционной спортивной культуры Китая / Ц. Лецюань, Ч. Хунся // Журнал Уханьского института физического воспитания. 2020. Т. 54. № 7. С. 13-20. DOI 10.15930/j.cnki. wtxb.2020.07.002. (на китайском).
3. Сяоин С. Исследование различий между китайской и западной спортивной культурой / С. Сяоин // Гид по спортивной культуре. 2012. № 9. С. 156-158. (на китайском).
4. Сяоцин Ч., Дунцин Ч., Цзюнькай Д. Различие и интеграция: анализ китайской и западной спортивной культуры здоровья / Ч. Сяоцин, Ч. Дунцин, Д. Цзюнькай // Журнал Пекинского спортивного университета. 2017. Т. 40. №4. С. 133-138. DOI 10.19582/ j.cnki.11-3785/g8.2017.04.021 (на китайском).
5. Юцян Л. Взгляд на тело в традиционной китайской медицине и мысли об упражнениях и сохранении здоровья / Л. Юцян // Журнал Пекинского университета традиционной китайской медицины. 2017. Т. 40. № 10. С. 817-824. (на китайском).

УДК 378.172

Юсупова К.С., Веденина О.А.

Yusupova K.S., Vedenina O.A.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian state vocational pedagogical university,

Ekaterinburg, Russia

e-mail: vo_74@mail.ru

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ ПРИ СТОЯЧЕЙ РАБОТЕ

Аннотация. В статье даются рекомендации для сохранения здоровья при стоячей работе, в том числе рассматриваются варианты по выбору обуви и подбору физических упражнений при работе стоя (как статической, так и динамической), а также для снятия усталости с ног.

Ключевые слова: работа на ногах, здоровье, профилактика.

HEALTH CARE FOR STANDING WORK

Abstract. This article provides recommendations for staying healthy while standing, including options for choosing footwear and exercise for standing work (both static and dynamic), as well as for relieving leg fatigue.

Keywords: footwork, health, prevention.

Различные сферы профессиональной деятельности подразумевают постоянную работу на ногах. Это не только розничная торговля, производство и общественное питание, но и образование, здравоохранение и индустрия красоты. При постоянном нахождении в положении