

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 8 / 2025, Vol. 7, Iss. 8 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

УДК 796.015.42



## Педагогическая интеграция тайцзицюань в систему физического воспитания студентов вузов

<sup>1</sup> Цзы Кай, <sup>1</sup> Дугблей А.Д., <sup>1</sup> Тимофеева О.В., <sup>2</sup> Фадина О.О.,  
<sup>1</sup> Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы,  
<sup>2</sup> Омский государственный технический университет

**Аннотация:** тайцзицюань – это китайское внутреннее боевое искусство, которое также широко практикуется как оздоровительная гимнастика. Оно сочетает в себе плавные движения и статичные позы, а также контроль дыхания. Данное боевое искусство возникло в Китае во времена династии Цин (17 век). Это искусство помогает развивать гармонию и баланс, а также способствует личностному и духовному развитию.

В ВУЗ (высшее учебное заведение) поступает большое количество студентов, не вовлеченных в спортивную подготовку на более ранних этапах обучения (школьный этап), для которых интенсивная физическая нагрузка и динамическая соревновательная деятельность, например, спортивных игр или внешних стилей единоборств может стать отталкивающим обстоятельством.

Предполагается, что Тайцзицюань с его плавными движениями и спокойным дыханием может стать более благоприятным видом двигательной активности в рамках физической культуры в ВУЗ для многих студентов.

**Цель исследования** – проанализировать педагогические сложности и возможности интеграции элементов тайцзицюань в учебный процесс студентов. Обзор соответствующей литературы, анкетирование преподавателей и студентов, SWOT-анализ позволили выявить основные барьеры на пути внедрения тайцзицюань в систему высшего образования.

**Объект исследования** – система физвоспитания в ВУЗ.

**Предмет исследования** – педагогические условия и модели интеграции тайцзицюань без дорогостоящего оборудования.

Предложены три практические модели внедрения: факультативы, спецкурсы, интеграция в учебные занятия. Показано, что данные меры не требуют специального оборудования и способны повысить мотивацию и физическую подготовленность студентов, обогатив современные образовательные подходы и усилив междисциплинарный потенциал.

**Ключевые слова:** тайцзицюань, педагогическая интеграция, студенческий спорт, баланс, координация, мотивация студентов

**Для цитирования:** Цзы Кай, Дугблей А.Д., Тимофеева О.В., Фадина О.О. Педагогическая интеграция тайцзицюань в систему физического воспитания студентов вузов // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 8. С. 334 – 338.

Поступила в редакцию: 20 августа 2025 г.;  
Одобрена после рецензирования: 17 октября 2025 г.; Принята к публикации: 21 ноября 2025 г.

## Pedagogical integration of Tai Chi into the system of physical education of university athletes

<sup>1</sup> Tzu Kai, <sup>1</sup> Dugbley A.D., <sup>1</sup> Timofeeva O.V., <sup>2</sup> Fadina O.O.,  
<sup>1</sup> Patrice Lumumba Peoples' Friendship University of Russia,  
<sup>2</sup> Omsk State Technical University

**Abstract:** Tai Chi is a Chinese internal martial art that is also widely practiced as a therapeutic exercise. It combines fluid movements and static postures, as well as breath control. This martial art originated in China during the Qing Dynasty (17th century). This art helps develop harmony and balance, and also promotes personal and spiritual development.

A large number of students enter higher education institutions who were not involved in athletic training earlier in their education (school). For them, intense physical activity and dynamic competitive activities, such as sports games or external martial arts, can be off-putting. Tai Chi Chuan, in contrast, with its fluid movements and calm breathing, may be a more beneficial form of physical activity within students' physical education.

The purpose of this article is to analyze the pedagogical challenges and opportunities for integrating elements of Tai Chi Chuan into the educational process of student athletes. A review of relevant literature, a survey of teachers and students, and a SWOT analysis helped identify the main barriers to the implementation of tai chi in higher education.

The object of this study is the physical education system in universities.

The subject of this study is the pedagogical conditions and models for integrating tai chi without expensive equipment.

Three practical implementation models are proposed: electives, specialized courses, and integration into classroom activities. It is shown that these measures do not require special equipment and can improve student motivation and physical fitness, enriching modern educational approaches and strengthening interdisciplinary potential.

**Keywords:** tai chi chuan, pedagogical integration, student sports, balance, coordination, student motivation

**For citation:** Tzu Kai, Dugbley A.D., Timofeeva O.V., Fadina O.O. *Pedagogical integration of Tai Chi into the system of physical education of university athletes. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (8). P. 334 – 338.*

The article was submitted: August 20, 2025; Approved after reviewing: October 17, 2025; Accepted for publication: November 21, 2025.

### Введение

Современное высшее образование и спортивная практика активно заинтересованы в поиске эффективных способов физического и психического развития студентов. Применение средств Тайцзицюань способствует развитию баланса, улучшению координации, снижению тревожности и повышению концентрации внимания среди студентов ВУЗ [1, 3].

Так в одном из исследований зафиксирован достоверный прирост гибкости (проба Sit-and-Reach) и баланса через 12 недель занятий [1]. Систематические обзоры подтверждают эффективность тайцзицюань для физического и психического здоровья студентов [3, 8]. Однако практическая интеграция в вузовскую систему образования остаётся ограниченной, что обусловлено определёнными педагогическими и организационными препятствиями.

Изучение лимитирующих факторов внедрения тайцзицюань в систему высшего образования показало необходимость создания благоприятных

условий педагогического процесса, так, например, преподаватели ВУЗ отмечают нехватку методических знаний по данной дисциплине, недостаточную организацию учебного пространства, соответствующего требованиям преподавания тайцзицюань, а также культурные нормы и студенческое сопротивление [5, 9].

Некоторые аспекты продвижения работы тайцзицюань указывают на трудности масштабного внедрения ввиду отсутствия доказательств эффективности применения средств китайского внутреннего единоборства – тайцзицюань [2]. Кроме того, культурная стигма (негативный ярлык) и возрастной стереотип (восприятие тайцзи как практики для пожилых) снижают мотивацию молодых студентов [4].

Таким образом, статья направлена на более глубокий анализ существующих барьеров, подкреплённых академическими данными, и разработку доступных моделей интеграции тайцзицюань в вузовскую практику физического воспитания.

### Материалы и методы исследований

Исследование “придворял” обзор литературы, который включал в себя изучение международных и отечественных источников по педагогике, спортивной тренировки и психосоциальной адаптации (Scopus, PubMed, образовательные журналы). Исследование проводилось на базе ФОК РУДН. В анкетировании приняли участие: преподаватели физической культуры –  $n = 10$ ; студенты-спортсмены –  $n = 50$ .

В ходе анализа данных были использованы шкалы мотивации, готовности к инновациям и

восприятия тайцзицюань. Также был применен SWOT-анализ существующих моделей внедрения (выявление факторов внутренней и внешней среды организации и разделение их на 4 категории: strengths (сильные стороны), weaknesses (слабые стороны), opportunities (возможности), threats (угрозы)).

В данном методе анализа сильные и слабые стороны являются факторами внутренней среды объекта анализа, возможности и угрозы – факторами внешней среды.

### Результаты и обсуждения

Таблица 1

Барьеры интеграции.

Table 1

Barriers to integration.

Барьер	Подтверждение научными данными
Кадровый дефицит и методические сложности	Преподаватели испытывают «неуверенность в реализации» и «не хватает педагогико-дидактической концепции», что мешает интеграции активных методов обучения [5, 9].
Методическая база отсутствует	Независимое исследование указывает: несмотря на широкий спектр публикуемых данных, отсутствует согласованная программа для тайцзицюань в вузах [2].
Низкая мотивация, культурные стереотипы	Тайцзицюань ассоциируется преимущественно с пожилыми людьми, а студенческая аудитория нуждается в живом, современном формате — отсутствие интерактивности снижает вовлечённость [4]. Focusing на опыт преподавателей младших курсов, интеграция требует инновационных стратегий (мобильные приложения, культурный контекст, активные формы обучения) [4].

Анкетирование показало: 70 % преподавателей признают пользу тайцзицюань, но лишь 20 % готовы внедрять без подготовки; 60 % студентов-спортсменов заинтересованы, но лишь 30 % готовы участвовать регулярно.

2. *Модели интеграции.* На основе анализа и анкет:

1. Факультативные курсы: программа 12-15 недель, 1-2 раза в неделю, позволяет заинтересованным студентам изучать тайцзицюань на добровольной основе.

2. Специальные дисциплины (программы ДО – дополнительного образования): создание дополнительных курсов (возможно на платной основе) с внедрением различных форм контроля и самоконтроля студентов (сбор субъективных и объективных показателей нагрузки, отчётность, методические материалы по планированию учебно-тренировочного процесса).

3. Интеграция в учебные занятия: добавление дыхательных упражнений, статических балансов, мягких элементов в разминку, восстановительные сессии, минимизирующие нагрузку и улучшающие управление своим телом на ментальном и физическом уровне.

Данные результаты подтверждаются внешними исследованиями:

- Обучение физической культуре: барьеры (неуверенность преподавателей, нехватка времени, нормы освещённости аудитории) совпадают с результатами исследований по обучению физической культуре в ВУЗ [5, 9].

- Проблема масштабирования тайцзицюань: несмотря на множество обзорных исследований, программа массового внедрения остаётся фрагментарной из-за нехватки внешней поддержки [2].

- Стереотипы и мотивация: иностранные студенты характеризуют тайцзицюань как «неудовлетворительный» и «медленный», что снижает вовлечённость; необходимы современные формы обучения: цифровые приложения, яркий культурный контекст, адаптированные активные методики [4].

SWOT-анализ:

- Сильные стороны: минимальные ресурсы, гибкость форм, оздоровительный потенциал, профилактика травм, повышение осознанности.

- Слабые стороны: кадровая нехватка, отсутствие методики, культурный скептицизм.

- Возможности: факультативная база, сотрудничество с восточными студиями, междисциплинарные курсы по педагогике, психологии, культурологии.

- Угрозы: недостаток времени в расписании, незаинтересованность студентов без адаптации, консервативные культурные установки вузов.

Предложенные модели актуальны и осуществимы: факультативы и спецкурсы при подготовленных преподавателях могут преодолеть вышеперечисленные барьеры, а интеграция в учебный и тренировочный процесс студентов безусловно требует некоторых изменений, но обеспечивает максимальную эффективность.

### Выводы

Педагогическая интеграция тайцзицюань в систему физического воспитания вузов вполне выполнима при учёте влияния выявленных факторов.

Для успешного внедрения необходимы:

1. Повышение квалификации преподавателей – через семинары, стажировки, обмен с восточно-ориентированными центрами.

2. Создание методической базы – разработка адаптированных учебников, планов занятий и рабочих программ для факультативов и спецкурсов.

3. Организационные меры – выделение времени в расписании, постепенное внедрение, обеспечение гибкости учебного процесса.

4. Повышение мотивации студентов – через культурные мероприятия, современные вовлекающие формы подачи материала.

5. Оценка эффективности – дальнейшие эмпирические исследования: опросы, контрольные группы, долгосрочные наблюдения за изменениями координационных способностей (баланса), мотивации и состояния здоровья студентов.

Интеграция тайцзицюань имеет потенциал повысить качество физического воспитания, развивать устойчивость и мотивацию студентов и студентов-спортсменов, и внести вклад в современную образовательную практику. Данная статья может послужить теоретической и методологической основой для практической реализации тайцзицюань в вузах.

### Список источников

1. Chen S., Tai Z., Liu J. Barriers, facilitators, and sustainers in Tai Ji quan practice: a mixed-methods RE-AIM assessment of college students versus the general population // *Journal of physical activity & health*. 2023. №20 (3). P. 239 – 249.
2. Dyrstad S.M., Kvalø S.E., Alstveit M., Skage I. Physically active academic lessons: acceptance, barriers and facilitators for implementation // *BMC Public Health*. 2018. № 18 (322). P. 118 – 126.
3. Du. Y., Roberts P., Liu W. Facilitators and Barriers of Tai Chi Practice in Community-Dwelling Older Adults: Qualitative Study / *Pacific Island Nursing journal*. 2023. № 7. P. 219 – 226.
4. Harmer P.A. So much research, so little application: Barriers to dissemination and practical implementation of Tai Ji // *Journal of sport and health science*. 2014. № 3 (1). P. 16 – 20.
5. Manson J., Tamim D.H., Baker J. Barriers and promoters for enrollment to a community-based Tai Chi program for older low-income, and ethnically diverse adults // *Journal of applied gerontology*. 2017. № 36 (5). P. 592 – 609.
6. Qi F., Soh K.G., Mohd Nasirudddin N.J., Mai Y. Effects of tai chi on physical and psychological health of college students: A systematic review // *Frontiers and Physiology*. 2022. № 13. P. 33 – 38.
7. Rupp R.B. Wallmann-Sperlich, J. Bucksch Strategies and barriers to implementing physically active teaching in universities from the perspective of lecturers: a qualitative study // *BMC Public Health*. 2025. № 25 (855). Doi: 10.1186/s12889-025-22075-x
8. Sime N.H. Hong Review of integrating Tai Chi into academic curriculums: Identifying its limitations and challenges in implementation // *European journal of physical education and sport science*. 2024. № 11 (6). P. 82 – 94.
9. Tong Y., Chai L., Lei S., Liu M., Yang L. Effects of Tai Chi on self-efficacy: A systematic review // *Evidence-based complement and alternative medicine*. 2018. № 15. P. 70 – 72.
10. Zheng G., Lan X., Li M., Kun Ling et al. Effectiveness of Tai Chi on physical and psychological health of college students: results of a randomized controlled // *PLOS One*. 2015. № 10 (7). doi.org/10.1371/journal.pone.0132605

---

### References

1. Chen S., Tai Z., Liu J. Barriers, facilitators, and sustainers in Tai Ji quan practice: a mixed-methods RE-AIM assessment of college students versus the general population. *Journal of physical activity & health*. 2023. No. 20 (3). P. 239 – 249.
2. Dyrstad S.M., Kvalø S.E., Alstveit M., Skage I. Physically active academic lessons: acceptance, barriers and facilitators for implementation. *BMC Public Health*. 2018. No. 18 (322). P. 118 – 126.

3. Du. Y., Roberts P., Liu W. Facilitators and Barriers of Tai Chi Practice in Community-Dwelling Older Adults: Qualitative Study. *Pacific Island Nursing journal*. 2023. No. 7. P. 219 – 226.
4. Harmer P.A. So much research, so little application: Barriers to dissemination and practical implementation of Tai Ji. *Journal of sport and health science*. 2014. No. 3 (1). P. 16 – 20.
5. Manson J., Tamim D.H., Baker J. Barriers and promoters for enrollment to a community-based Tai Chi program for older low-income, and ethnically diverse adults. *Journal of applied gerontology*. 2017. No. 36 (5). P. 592 – 609.
6. Qi F., Soh KG., Mohd Nasiruddin NJ., Mai Y. Effects of tai chi on physical and psychological health of college students: A systematic review. *Frontiers and Physiology*. 2022. No. 13. P. 33 – 38.
7. Rupp R.B. Wallmann-Sperlich, J. Bucksch Strategies and barriers to implementing physically active teaching in universities from the perspective of lecturers: a qualitative study. *BMC Public Health*. 2025. No. 25 (855). Doi: 10.1186/s12889-025-22075-x
8. Sime N.H. Hong Review of integrating Tai Chi into academic curriculums: Identifying its limitations and challenges in implementation. *European journal of physical education and sport science*. 2024. No. 11 (6). P. 82 – 94.
9. Tong Y., Chai L., Lei S., Liu M., Yang L. Effects of Tai Chi on self-efficacy: A systematic review. *Evidence-based complement and alternative medicine*. 2018. No. 15. P. 70 – 72.
10. Zheng G., Lan X., Li M., Kun Ling et al. Effectiveness of Tai Chi on physical and psychological health of college students: results of a randomized controlled. *PLOS One*. 2015. No. 10 (7). doi.org/10.1371/journal.pone.0132605

### Информация об авторах

Цзы Кай, Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы

Дугблей А.Д., кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы, [adugbley@inbox.ru](mailto:adugbley@inbox.ru)

Тимофеева О.В., кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы

Фадина О.О., кандидат педагогических наук, доцент, Омский государственный технический университет