

**Н.А. Рунгш**

*Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева,  
Чебоксары, Россия*

## **КИТАЙСКАЯ ГИМНАСТИКА ЦИГУН В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ИНОКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ**

Одним из элементов формирования межкультурной иноязычной компетентности на уроке китайского языка, параллельно с прорабатыванием четырех языковых компетенций (говорение, понимание устной речи или аудирование, чтение и письмо), знакомства обучающихся с искусством каллиграфии и китайской живописи, является внедрение в учебный процесс китайской гимнастики цигун. На сегодняшний день академическое образование не предполагает внедрение китайской гимнастики цигун в учебный процесс в российской высшей школе, однако мы считаем, что как элемент холистического образования, этот вид деятельности является необходимым компонентом для формирования иноязычной межкультурной компетенции.

*Ключевые слова:* межкультурная иноязычная компетентность, китайский язык, холистический подход, цигун.

*Сведения об авторе:*

**Рунгш Надежда Александровна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры европейских языков и лингводидактики Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева (г. Чебоксары, Россия); email: [rungsh1@mail.ru](mailto:rungsh1@mail.ru).

### **Введение**

В последнее десятилетие мы являемся свидетелями стремительного взлета популярности китайского языка не только в российских учреждениях неформального образования, но и в школах и вузах. С 2007 г. китайский язык начали вводить в школы России как пилотный проект, с 2010 года он стал уже официальным предметом обучения в школе, в качестве ЕГЭ его можно сдавать с 2019 года. С одной стороны, причиной популярности китайского языка является глобализация в целом и развитие отношений между странами в экономической сфере и увеличение туристического потока, с другой стороны, возможность получить грант на обучение в Китае по различным программам. Для получения гранта необходимо знание китайского языка.

Однако на сегодняшний день существует множество проблем в обучении российских студентов китайскому языку, обусловленных различием в структуре русского и китайского языков, наличием тонов и иероглифической письменности. Данная проблема диктует необходимость разработки эффективных программ обучения нового формата, которые адаптированы непосредственно для российских студентов. С этой целью в последние годы проводится большое количество исследований формирования языковой компетенции студентов, изучающих китайский язык. Предметом данного исследования является формирование межкультурной компетенции на уроке китайского языка с использованием гимнастики цигун. Целью своего исследования мы считаем разработку научно-методических рекомендаций применения китайской гимнастики цигун в качестве одного из элементов в реализации холистического подхода на уроке китайского языка для формирования межкультурной компетенции и апробацию практической реализации данной практики в учебном процессе.

Научная новизна и актуальность исследования состоит в разработке концепции возможного погружения студентов в культуру страны изучаемого языка. Одним из элементов такого погружения является внедрение гимнастики цигун, которая представляет собой не просто ком-

плекс определенных физических движений, но и фундаментальный, базовый элемент китайской философии. Внедрение цигун в учебный процесс – это новый элемент для российской школы, хотя в Поднебесной эта старейшая система оздоровления тела и духа уходит корнями вглубь китайской истории на 5000 лет. Пережив период запрета, она возродилась вновь, являясь частью уникального китайского пути. Сегодня цигун активно применяется в школах, в больницах и клиниках, в парках, в армии и в монастырях Китая, где он и зародился. Поскольку занятия цигун – это прежде всего работа с внутренней энергией, они способствуют улучшению концентрации внимания, повышению мыслительной работоспособности и повышению стрессоустойчивости. Будучи частью мировоззрения жителей Поднебесной, учение об энергии ци 气 является неотъемлемым элементом в процессе формирования иноязычной межкультурной компетенции на уроке китайского языка.

Вопросами формирования иноязычной межкультурной компетенции занимались Е.И. Пассов, С.Г. Тер-Минасова, И.И. Халеева, Б.Д. Парыгин, Н.В. Барышников, которые делали акцент на формировании языковой грамотности. Эти ученые создали фундамент для методики преподавания иностранного языка в России. Однако, сталкиваясь с необходимостью определить основные векторы в преподавании тоновых языков, необходимо изучить труды ученых-синологов, которые занимались соответствующими вопросами, среди них: Н.А. Демина, Фролова, И.В. Кочергин, К.В. Волков, Шевцова Н.И., Т.В. Иоффе, Ци Янжун, Ма Яньхуа, Ли Сунхао, Чжан Ли, Чжан Цянь и др., поскольку преподавание тоновых языков вообще и китайского языка в частности опирается на иные стратегии обучения. Теоретической базой нашего исследования являются труды ученых синологов и методистов в области преподавания иностранных языков [1; 2; 3; 6; 7; 9].

### **1. Холистический подход как элемент формирования инокультурной компетенции**

Холистический подход является важным элементом в процессе формирования иноязычной межкультурной компетенции на уроке китайского языка, где учитель, наряду с академическими, должен удовлетворить эмоциональные, социальные, культурные, физические и этические потребности учащихся.

Концепция холистического образования становится довольно популярной в последнее десятилетие, поскольку учитывает более широкую гамму потребностей человека, благоприятно воздействуя на психоэмоциональное состояние человека.

О холизме, как учении о целостности мира, говорили с древних времен такие ученые и философы, как Гераклит, Платон, Фома Аквинский. Их идеи продолжили Лейбниц, Шеллинг и Гегель. Китайская и индийская культуры также придерживаются холистической концепции мира. В современном мире основоположником холизма является южноафриканский философ Ян Смэтс (1926). Первое описание холистического образования принадлежит ученому Джону Миллеру, который в 1988 г. опубликовал Холистический Куррикулум. В 1990 г. Рон Миллер опубликовал исследование истории холистического образования. Список продолжают Атсухико Йошида (Япония), Рамон Гальегос Нава (Мексика), Шери Клейн (США), Джэк Миллер (Канада), Изабелла Колалильо (Канада), Роджер Прентис (Англия) и Сью Стэк (Австралия) и многие другие ученые.

В нашей стране, наряду с популяризацией китайского языка, можно найти достаточное количество секций и федераций цигун, предлагающих занятия китайской гимнастикой как в онлайн режиме, так и в формате занятий в залах.

Цигун – это путь к активизации энергии ци 气. Ее можно получить не только через физические упражнения, но и через пищу и воздух. Однако кроме физического вектора, цигун имеет воздействие на сознание и концентрацию.

Холистическая концепция единства тела и сознания преобладала в мышлении китайцев в течении тысячелетий. В античности практикой активизации энергии занимались не только в Китае, но и в Индии (йога), Египте и Греции (искусство таинств), Тибете (искусство мудрости). Психологический аспект в практике цигун предполагает возможность освобождения ума

от отвлекающих мыслей и концентрации, сосредоточенности на одном. «Одно» может означать как бесконечно малое крошечное, так и бесконечно огромное. Способность сосредоточения на одном усиливает умственные способности человека.

В Поднебесной в любое время суток в парках и скверах можно встретить людей, занимающихся 气功 (qìgōng цигун), на открытом воздухе, школьный день всех учащихся также начинается с этой гимнастики. Китай сегодня является одной из ведущих спортивных держав в мире, при этом в каждой команде имеется по крайней мере один обслуживающий мастер цигун. Монахи старейшего буддистского монастыря Шаолинь также ежедневно выполняют комплекс упражнений 气功, которые активируют психическую и ментальную энергию.

## 2. Опыт проведения занятий 气功 (qìgōng цигун) В ЧГПУ им. И.Я. Яковлева

В ЧГПУ им. И.Я. Яковлева г. Чебоксары китайский язык как второй иностранный преподается с 2021 г., и уже с 2022 г. преподаватели китайского языка ввели в практику занятия 气功 (qìgōng цигун) для студентов, изучающих китайский язык, а в 2022–2023 г. занятия проводились не только для студентов, но и для преподавателей разных факультетов и сотрудников вуза. Занятия проводились раз в неделю во время большой перемены в течение 35 минут. Кроме этого, в основной группе участников (группа, изучающая китайский язык), проводились дополнительные занятия в рамках выездных мастер-классов и краткосрочные пятиминутки во время перемен перед занятиями китайским языком. Средний возраст студентов, занимающихся в группе цигун, составил 20 лет, средний возраст преподавателей и сотрудников – 42 года.

Использование психосоматики на уроке китайского языка является одним из четырех основных направлений холистического подхода в обучении китайскому языку [Рунгш, 2023:5].

На сегодняшний день в ЧГПУ им. И.Я. Яковлева г. Чебоксары обучается пять групп студентов, изучающих китайский язык в качестве второго иностранного. Цигун на постоянной основе в течение года проводился в одной группе, которая и является экспериментальной. Таким образом, практика qìgōng цигун для данной группы являлась одним из четырех основных элементов холистического подхода в обучении. Ученые-методисты довольно часто пишут о включении физической активности или физического реагирования на уроке иностранного языка, о рациональной двигательной активности [Макаров, 2008:4]. Давно доказано, что недостаток двигательной активности вызывает как физические, так и умственные проблемы, без движения мозг снабжается кислородом в недостаточной мере и быстрее устает от нагрузок. Движение повышает эффективность взаимодействия областей мозга, отвечающий за логику и эмоции, то есть улучшается восприятие информации, память и внимание студентов. Наблюдение за группой постоянных участников занятий qìgōng цигун подтвердило, что студенты действительно достигли высокого уровня показателей как в плане учебы, так и во внеклассной деятельности: результативное участие в грантовой деятельности (внутривузовские и внешние гранты 2022–2023 г.), международных конференциях и форумах (VIII Российско-Китайский молодежный форум в формате «Волга-Янцзы», февраль 2023 г.), призовые места в международных олимпиадах («Китайский меридиан», г. Ярославль, ноябрь 2022 г.), успешная сдача международного экзамена HSK 3 (г. Москва, май 2023).

Опрос студентов, проведенный в конце учебного года, подтвердил положительное восприятие студентами практики цигун. Они отмечают повышение мотивации к изучению китайской культуры, более глубинное ее осмысление, появился интерес к участию в мероприятиях, посвященных как китайскому языку, так и культуре страны. Студенты выкладывали в социальные сети видеотчеты о занятиях цигун, а спустя месяц занятий предложили проводить их 50 / 50: половину занятий проводить самим студентам, половину – преподавателям.

Опыт включения в учебный процесс гимнастики цигун в 2022–2023 учебном году позволил прийти к ряду научно-методических рекомендаций по ее применению как со студентами, так и с сотрудниками вуза:

1. Проведение китайской гимнастики цигун предполагает первоначальное ознакомление участников с такими понятиями китайской философии, как энергия ци 气, каналы и меридианы, циркулирование энергии, понятие о балансе инь-ян 阴阳 (yīn yáng).
2. Занятия цигун в учебном заведении предполагают выбор упражнений с невысокой, неинтенсивной физической нагрузкой, спокойные, плавные движения, которые нацелены на «освобождение» и «разрядку» мозговой активности и снятие ментального напряжения.
3. Нарращивание интенсивности физической нагрузки в ходе занятий цигун производится в соответствии с общепринятыми методиками последовательности выполнения физических упражнений; начинать и заканчивать занятие следует дыхательными упражнениями.
4. Для занятий цигун может использоваться как спортивный зал, так и учебная аудитория, а также дворик учебного заведения или общественный парк или сквер в случае близкого расположения к учебному заведению.
5. К занятиям цигун могут быть допущены лица любой возрастной группы без особой физической подготовки.
6. Для проведения занятий цигун рекомендуется использование традиционной китайской музыки или музыки для занятий цигун, которая имеет положительное влияние на психику.
7. После занятий китайской гимнастикой цигун рекомендуется выпить стакан теплой воды.

### **Заключение**

Таким образом, внедрение китайской гимнастики цигун в учебный процесс в российской школе как элемент холистического образования способствует формированию иноязычной межкультурной компетенции. Поскольку обучение китайскому языку – это не только обучение прописыванию иероглифов и говорению на китайском языке, но и погружение в философию языка. Вся философия Поднебесной пронизана такими понятиями, как каналы, меридианы, энергетические потоки, способные реорганизовать энергетические ресурсы организма. Чтобы успешно продвигаться в изучении китайского языка, необходимо на него психологически «настроиться», что невозможно без выхода за рамки языка. Практика занятий цигун, восстанавливающая баланс инь-ян 阴阳 (yīn yáng), способствует снятию умственного напряжения, спокойному и ясному мышлению, снижает частоту волн мозга с 15 раз в секунду до 10, синхронизируют работу левого и правого полушарий головного мозга. Таким образом происходит уравнивание аналитической (умственной) работы головного мозга с эмоциональной сферой, что приводит к осмысленному поведению студента.

Данное исследование будет продолжено в следующем, 2023–2024 учебном году. Планируется вовлечение в занятие цигун студентов и сотрудников других факультетов вуза.

### **Литература:**

1. Гальскова Н.Д. Теория обучения иностранным языкам. Лингводидактика и методика: учеб. пособие. М.: Академия, 2006.
2. Демина Н.А. Методика преподавания практического китайского языка. 2-е изд., испр. и доп. М.: Вост. лит., 2006.
3. Кочергин И.В. Очерки методики обучения китайскому языку. Научное издание. М.: Муравей, 2000.
4. Макаров А.В. К проблеме разработки педагогических технологий использования средств китайской оздоровительной гимнастики ушу в процессе занятий по физическому воспитанию со студентами // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. 2008. № 3. С. 130–133.
5. Рунгш Н.А. Психосоматика как один из элементов в системе реализации холистического подхода на уроке китайского языка при формировании иноязычной межкультурной компетентности // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. 2023. № 1 (118). С. 164–169.
6. Садохин А.П. Межкультурная коммуникация: учеб. пособие. М.: Альфа, Инфра-М, 2009.

7. Фролова Л.В. Роль и место аудиовизуальных средств в обучении различным аспектам китайского языка // Междисциплинарные исследования в науке и образовании. 2012. № 1. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://mino.esrae.ru/158-1128>.
8. Чумила Е.А. Использование физических упражнений СДК «Атлет» для подготовки будущих спасателей к профессиональной деятельности // Вестник Университета гражданской защиты МЧС Беларуси. 2019. Т. 3. № 3. С. 344–351.
9. Шевцова Н.И. О преподавании разговорного аспекта китайского языка на начальном этапе обучения // Актуальные вопросы преподавания китайского языка. Сборник методических материалов под ред. Бочкаревой А.Г. 2010. С. 30–32.
10. Byram M., Gribkova B., Starkey H. *Developing the Intercultural Activities in Language Teaching: A Practical Introduction for Teachers*. Strasbourg: Council of Europe, 2002.
11. Chen G.M., Starosta W. A Review of the Concept of Intercultural Awareness. *Human Communication*. Vol. 2. 1998–1999. P. 27–54.
12. Cheng Z.L., Hong L. On the Cultivation of Intercultural Ability in English Teaching in Colleges // *Anhui Agricultural University*. 2014. Vol. 31. P. 11–17. doi: 10.5116/ijme.5862.505a



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Поступила в редакцию 18.06.2023

**N.A. Rungsh**

*I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University,  
Cheboksary, Russia*

## **CHINESE GYMNASTICS QIGONG IN THE EDUCATIONAL PROCESS AS A WAY OF FORMING FOREIGN CULTURAL COMPETENCE**

One of the elements of the formation of intercultural foreign language competence in Chinese, along with the development of four main language competencies (speaking, listening, reading and writing) as well as the art of calligraphy and Chinese painting, is Chinese gymnastics Qigong used in the educational process.

Today, academic education does not imply the introduction of Chinese Qigong gymnastics into the educational process in Russian schools, however, we believe that, as an element of holistic education, this type of activity is a facilitator of learning the Chinese language and a necessary component for the formation of foreign language intercultural competence.

*Key words:* intercultural foreign language competence, Chinese language, holistic approach, qigong.

*About the author:*

**Rungsh Nadezhda Alexandrovna**, Candidate of Pedagogy, Associate Professor of the Department of European Languages and Linguodidactics, Yakovlev University (Cheboksary, Russia); e-mail: [rungsh1@mail.ru](mailto:rungsh1@mail.ru).

### **References:**

1. Galskova, N.D. *Theory of Teaching Foreign Languages. Linguodidactics and Methodology*. Moscow, 2006.
2. Demina, N.A. *Methods of Teaching Practical Chinese*. Moscow, 2006. 2<sup>nd</sup> ed.
3. Kochergin, I.V. *Essays on Methods of Teaching Chinese. Scientific Publication*. Moscow, 2000.
4. Makarov, A.V. “About the Problem of Developing Pedagogical Technologies for Using the Means of Chinese Health-Improving Wushu Gymnastics in the Process of Physical Education Classes with Students.” *Vestnik Vyatskogo Gosudarstvennogo Gumanitarnogo Universiteta*, no. 3, 2008, pp. 130–133.

5. Rungsh, N.A. "Psychosomatics as One of the Elements in the Implementation of the Holistic Approach at the Chinese Language Lesson in the Formation of Foreign Language Intercultural Competence." *Vestnik Chuvashskogo Gosudarstvennogo Pedagogicheskogo Universiteta im. I.Y. Yakovleva*, no. 1 (118), 2023, pp. 164–169.
6. Sadokhin, A.P. *Intercultural Communication*. Moscow, 2009.
7. Frolova, L.V. "The Role and Place of Audiovisual Means in Teaching Various Aspects of the Chinese Language." *Mezhdisciplinarnye Issledovaniya v Nauke i Obrazovanii*, no. 1, 2012, <http://mino.esrae.ru/158-1128>.
8. Chumila, E.A. "The Use of Physical Exercises of the SDK "Athlete" to Prepare Future Rescuers for Professional Activities." *Vestnik Universiteta Grazhdanskoj Zashchity MCHS Belarusi*, vol. 3, no. 3, 2019, pp. 344–351.
9. Shevtsova, N.I. "About Teaching the Colloquial Aspect of Chinese at the Initial Stage of Education." *Aktual'nye Voprosy Prepodavaniya Kitajskogo Yazyka*, 2010, pp. 30–32.
10. Byram, M., Gribkova, B., Starkey, H. *Developing the Intercultural Activities in Language Teaching: A Practical Introduction for Teachers*. Strasbourg, 2002.
11. Chen, G.M., Starosta, W. *A Review of the Concept of Intercultural Awareness. Human Communication*, vol. 2, 1998–1999, pp. 27–54.
12. Cheng, Z.L., Hong, L. "On the Cultivation of Intercultural Ability in English Teaching in Colleges." *Anhui Agricultural University*, vol. 31, 2014, pp. 11–17. doi: 10.5116/ijme.5862.505a

Received 18.06.2023