

УДК 7.091

## РАЗВИТИЕ УШУ В РОССИИ: ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Ван Готуань (Красноярск, Россия)

Мо Сяохэ (Минск, Белоруссия)

Гуань Маосэнь (Красноярск, Россия)

### Аннотация

*Проблема и цель.* В статье представлено становление и развитие китайской оздоровительной гимнастики ушу в России с учетом особенностей, присущих восточным единоборствам (единством телесного и духовного начал). Проблема обусловлена резким ростом популярности гимнастики ушу в России при нехватке информации об этом виде физической активности.

Цель статьи – определить основные базовые принципы ушу и специфику распространения ушу с учетом российских национальных особенностей.

*Методологию* статьи составляют анализ и обобщение научно-методической литературы, посвященной исследованиям российских ученых, исследователей и практиков по вопросам роли и места ушу в современном процессе в сфере физической культуры и спорта.

*Результаты.* Отражена историческая картина становления в российской системе оздоровительных мероприятий восточных гимнастических практик. Выявлено отношение отечественных авторов – как позитивное, так и негативное – к восточным оздоровительным методикам, в том числе и с учетом особенностей доминирующей в России религиозной конфессии.

*Заключение.* Появление, закрепление и развитие в российских условиях восточных методов оздоровления, в частности китайской оздоровительной гимнастики ушу, благоприятно воспринято сообществом и имеет большие перспективы развития в сложившихся политических, экономических и культурных условиях в настоящее время.

**Ключевые слова:** восточные гимнастические практики, ушу, духовное здоровье, физическое здоровье.

**П**остановка проблемы. В современном мире проблема поддержания и сохранения здоровья человека обусловлена возрастанием и изменением нагрузок на человеческий организм, истощением энергетических, физических, психологических ресурсов человека для борьбы с негативными внешними факторами. Увеличиваются риски техногенного и экологического характера, возрастает антропогенное воздействие продуктов жизнедеятельности людей на природу, усложняется стратификация общества, что, в свою очередь, оказывает негативное влияние на состояние здоровья человека в целом.

Сложившаяся ситуация задает тенденцию к актуализации приоритетных научно-практических здоровьесберегающих технологий, которые будут способны решить задачи формирования и развития физического и психологического потенциала человека. В настоящее время идет интенсивный поиск наиболее эффектив-

ных методических и практико-ориентированных подходов, способных положительно отразиться на состоянии здоровья человека. На российскую арену активно выходят восточные методики здоровьесбережения людей, которые не только соединяют в себе приемы тренировки и разминки тела, но и воздействуют на оздоровление психического состояния человека. В связи с этим проявилась заинтересованность в изучении восточных оздоровительных систем, в анализе исторических корней, заложенных в научно-методологическую базу, в обосновании использования потенциала восточных методик.

*Целью* настоящего исследования является теоретическое осмысление результатов научных работ, в контексте которых представлены исторические этапы развития ушу в России.

*Результаты исследования.* В процессе теоретического анализа, осуществленного нами в ходе исследования степени разработанно-

сти заявленной темы, было выявлено, что изучение потенциала восточных оздоровительных систем в российской отечественной науке фокусируется на трех основных направлениях: медицинском (аспекты тибетской медицины); философском (принципы и установки буддизма, даосизма и неоконфуцианства); физкультурно-оздоровительном (принципы оздоровительных методик Востока). Следует подчеркнуть, что названные подходы к исследованию оздоровительного потенциала восточных практик, ориентированных на сохранение и активизацию психолого-физиологического потенциала тесно соприкасались, взаимопроникая и дополняя друг друга.

Перед тем как остановиться более подробно на рассмотрении оздоровительных возможностей восточных практик, необходимо отметить, что применение восточных методов может послужить теоретической основой:

- для адаптации человека к природно-климатическим, социальным условиям, спортивной деятельности;
- оценки уровня функционального состояния спортсмена;
- оценки результативности спортсменов на соревнованиях;
- диагностики воздействия нагрузок на организм спортсменов на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Восточная оздоровительная система, оказывающая положительное влияние на физическое и психическое состояние здоровья человека, также способствует решению и социально значимых задач, таких как: гармоничное и всестороннее развитие личности, повышение умственной и физической работоспособности, реализация творческого потенциала, приобретение высокой стрессоустойчивости организма к неблагоприятным социально-экологическим условиям, рост адаптации организма к депрессивному состоянию и преодоление стрессов, а также проблема профессионального выгорания.

Анализируя исторически сложившуюся систему восточных практик, остановимся более подробно на рассмотрении оздоровительных воз-

можностей с позиций различных направлений.

Первый подход – медицинский, опираясь на концептуальные идеи буддизма, изучает потенциальные возможности методик, реализуемых в тибетской медицине. Ретроспективный анализ данных, представленных в исследованиях отечественных авторов, показал, что вопросами оздоровительных восточных практик занимались многие ученые, среди которых были Т.А. Асеева, К.Ф. Блинова, Г.П. Яковлев, Т.Т. Бадаткеева [Бадаткеева, 1989], Э. Базарон [Базарон, 1992], Т.А. Асеева, Ц.А. Найдакова, В.А.Тарнуев Г.Т. Намсараева, П.А. Бадмаев, И.О. Убашев и другие.

В научных трудах в области цигун-терапии находится экспериментально подтвержденное обоснование общеукрепляющего, лечебного (желудок, селезенка, легкие) и омолаживающего воздействия комплекса упражнений, разработанного В.А. Бутримовым в соответствии с основными положениями дыхательной гимнастики цигун [Бутримов, 2005]. Основные результаты, полученные ученым в ходе исследований, легли в основу практики контактного и бесконтактного массажа врача Л. Беловой [Белова, 2003], позволяющего укрепить функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.

Наравне со сказанным следует отметить, что, кроме положительных оценок со стороны российских отечественных исследователей влияния занятий различными видами гимнастики ушу, нами были обнаружены и резко отрицательные отзывы со стороны представителей православной церкви, которые полагают, что данные упражнения ведут к деструктуризации личности, возможности развития галлюцинаций и физических болезней [Православная церковь..., 2001, с. 74–77], что, на наш взгляд, обуславливается недооценкой значимости духовной практики в системе занятий.

В связи со сказанным обратимся ко второму направлению изучения восточных оздоровительных практик, а именно к философскому, согласно которому систему восточных методов оздоровления следует рассматривать как образ мировоззрения. Через восточную систему осуществляется преемственность основных куль-

турных ценностей прошлого. Восточное искусство является для китайского народа транслятором философских понятий, приобщающим к образам героев древности. В рамках вопросов, лежащих в пространстве философии и культуры Китая, следует обратить внимание на то, что чань-буддизм [Передельский, 2012] открывает возможности психической саморегуляции человека через построение духовного и физическое совершенствования, вследствие чего оказывает положительное воздействие на физическое оздоровление организма.

Основу духовного и физического совершенствования составляет даосское представление об энергии Ци, которая в организме человека подразделилась на 4 группы:

- первичная энергия (Юань) Ци – расположена в почках и управляет всей остальной энергией;
- дыхательная внутренняя энергия (Цон) Ци – питывает кровь и циркулирует по всем системам организма;
- питательная (Инь) Ци – организм получает энергию при питании;
- защитная (Вэй) Ци – расположена в мышцах и коже, является барьером от негативных воздействий деструктивных энергий.

Соединение личной энергии Ци с энергией Ци природы увеличивает индивидуальные функциональные и духовные возможности человека. В частности, в одной из даосских практик «дао-инь» очищение и развитие энергетической субстанции «ци» осуществляется совокупностью выполнения человеком специальных психомедитативных и дыхательных упражнений.

В научных трудах отечественных ученых (В.К. Волков [Волков], В.Ф. Востоков, Б.Р. Голощапов<sup>1</sup>, С. Гагоги, А.А. Долин, А.А. Маслов, В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев, Осьмин, А.А. Маслов, В.Н. Чебакова<sup>2</sup> и др.) особое внимание уделяется изучению характера влияния боевых искусств Китая, в частности гимнастики ушу, на-

правленной на коррекцию физических и духовных «дефектов» организма человека. Данные, показанные в историческом аспекте, позволяют нам рассматривать гимнастику ушу как один из видов оздоровления. Упражнения ушу можно использовать как средства рекреации при высоких умственных и физических нагрузках.

Методы оздоровления посредством включения занятий, в процессе которых происходит освоение восточных гимнастических практик (ушу), раскрыты в научных трудах многих российских ученых (С.Г. Пучкова, А.Н. Медведева, Н.Г. Цеда, В.И. Андрейчука, В.Ф. Востокова, В.М. Смолевского, Б.К. Ивлиева и др.). Авторы подробно описывают организационные вопросы изучения основ ушу как гимнастического направления восточных практик, методические основы построения тренировочного процесса и тренировки.

Опираясь на результаты теоретического анализа научной и научно-методической литературы в контексте заявленной темы, можно рассмотреть восточные (китайские) гимнастические практики, в частности ушу, с позиции одного из перспективных направлений, ориентированного на сохранение и укрепление здоровья современного человека. Подтверждением этого оказываются санскритские источники, в которых уже в VI–VII вв. до нашей эры встречается изречение «в здоровом теле – здоровый дух». В III в. н.э. китайский врач Хуа То предложил комплекс упражнений на основе наблюдений за повадками животных, способами защиты и нападения, который впоследствии был преобразован в систему ушу – «школу пяти животных» (У-ЧИНЬ-ШИ). Основными принципами данных стилей являются гибкость, скорость, сила, мгновенность действия (движение одновременно с мыслью), правильное дыхание, самообладание. В связи с этим А.А. Маслов предложил рассматривать систему ушу в рамках двух школ – «внешней» и «внутренней» [Маслов<sup>3</sup>, 2000]. Внешняя школа акцентировала внимание на атакующем сило-

<sup>1</sup> Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 312 с.

<sup>2</sup> Чебакова В.Н. Восточные оздоровительные системы как феномен культуры: автореф. дис. ... канд. культурологии: 24.00.01. Улан-Удэ, 2006. 23 с.

<sup>3</sup> Маслов А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств. М.: Гала-ПРЕСС, 2000. Т. I: Традиции и тайны китайского ушу. 513 с.

вом воздействии (вид боевого искусства – «кунг-фу»), внутренняя – на развитии способности человека концентрироваться на внутренней энергии своего тела (собственно «ушу»).

Соглашаясь с позицией, занимаемой исследователями (А.А. Маслов, А.А. Долин, А. Гагогин), рассматривая китайскую гимнастику ушу с точки зрения ранее представленных нами философских основ, следует отметить важную роль и значимость присутствия медитативной ментальной и динамической практики в ходе освоения искусства ушу наряду с обязательным выполнением физических упражнений. Таким образом, выполняется главный «чань» – буддийский принцип ушу – стимуляция трансформации сознания, ведущая к внутренней самореализации и воссоединению духовного и физического.

С позиции оздоровительной системы, позволяющей организацию занятий с целью сохранения и укрепления здоровья человека, первыми в России стали рассматривать восточные гимнастические практики в конце XX в. такие ученые и исследователи, как А.А. Долин, А.А. Маслов, В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев и другие, которые ввели в спортивно-оздоровительные занятия практики ушу, хатха-йоги и дыхательной гимнастики.

С введением в систему занятий по физической культуре комплексов тайцзи-цюань восточные практики приобрели характер массово-оздоровительного направления, тем самым обозначив свой физкультурно-оздоровительный аспект. По мнению А.А. Маслова, соединение в Тайцзи-цюань философских ключевых позиций даосизма и неоконфуцианства сыграло решающую роль в разделении и соединении двух начал: духовного и физического, что в итоге послужило реализации комплекса упражнений, представленных в Тайцзи-цюань, в учебно-тренировочном процессе образовательных заведений. Комплекс «Тайцзи-цюань» строится на философии противопоставления и взаимопревращения инь и ян – «покоя» и «движения», объясняемой тем, что движение, достигающее своего максимально предельного значения, переходит от пикового импульса в покой, за которым следует новое движение.

В методических рекомендациях, созданных на основе концептуальных идей восточных гимнастических практик в рамках физкультурно-оздоровительного подхода, особое значение придается правильному с точки зрения физиологии положению тела человека, при котором малейшее изменение формы способно существенно изменить содержание и направленность выполняемого упражнения.

Опираясь на сказанное, можно заключить, что непосредственно оздоровительный эффект в ходе выполнения разновидностей гимнастики ушу достигается посредством гармонии движения, которая включает в себя положение тела, дыхание, последовательность двигательных действий и концентрацию внимания.

Последнее позволяет достигать максимального расслабления путем снижения нервно-мышечного напряжения, в результате чего происходит восстановление равновесия инь-ян – нормализация функционально значимых для здоровья процессов организма человека. Указанный механизм влияния восточных гимнастических практик приводит к функциональным улучшениям в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, способствует укреплению мышц спины и восстановлению показателей деятельности нервной системы.

В рамках темы настоящего исследования в контексте физкультурно-оздоровительного подхода к рассмотрению восточных гимнастических практик (ушу) следует обратить внимание на один важный метод оздоровления – дыхательную гимнастику цигун, основой которой являются философское даосское суждение об энергии Ци и искусство саморегуляции, созданное на его основе.

Цигун состоит из комплекса упражнений, совокупное действие которых направлено на приведение в оптимальное состояние функционирования иммунной системы человека. Основываясь на главных принципах дыхательной гимнастики цигун, отечественные исследователи [Белова, 2003; Бутримов, 2005] сумели представить в своих научных трудах оздоровительные методики, адаптированные к условиям образовательного процесса России.

Цигун, выступающая в качестве самостоятельной подсистемы ушу, представляет собой метод укрепления здоровья путем применения силы «ци» и движения «гун» (статично направленная деятельность организма), что делает ее сходной с психорегулирующей тренировкой, позволяя высвободить феноменальные способности и скрытые резервные возможности человека путем соблюдения трех основных требований, выдвигаемых к занимающемуся: 1) сохранение спокойствия; 2) расслабление мышц тела; 3) регулирование дыхания.

Таким образом, цигун может широко применяться в учебно-тренировочном процессе в качестве действенного метода психической саморегуляции занимающихся.

Подводя итоги в рамках теоретико-исторического анализа развития китайского ушу в России, интерпретируя полученные из научных и научно-методических источников сведения, можно сделать следующие *выводы*.

1. Согласно представленным мнениям российских ученых, восточные оздоровительные методики рассматриваются в аспекте как с отрицательного, так и с положительного воздействия на организм человека. Однако восточная система фокусируется на трех направлениях – медицинском, философском, физкультурно-оздоровительном, которые в большинстве случаев представляют положительный результат в профилактике и сохранении здоровья человека.

2. Ушу, прошедшее через многовековой путь развития, как один из восточных методов оздоровления, занимает центральное место в психофизической и духовной закалке человека и боевой подготовке. Ушу выходит за рамки культурного достояния и становится системой с обширным объемом практического опыта и перспективами для дальнейшего развития.

## Библиографический список

1. Асеева Т.А., Блинова К.Ф., Яковлев Г.П. Лекарственные растения в тибетской медицине [Электронный ресурс]. URL: <http://tisyachelistnik.ru/knigi/lekarstvennye-rasteniya-tibetskoj-mediciny.pdf> (дата обращения: 30.11.2019).

2. Асеева Т.А., Найдакова Ц.А. Пищевые растения в тибетской медицине [Электронный ресурс]. URL: <https://www.twirpx.com/file/304125/> (дата обращения: 30.11.2019).
3. Бадаткеева Т.Т. История тибетской медицины в Монголии // Тибетская медицина (история, методология изучения и перспективы использования). Улан-Удэ: Изд-во БНЦ СО РАН, 1989. С. 92–97.
4. Бадмаев П.А. Тибетская медицина. Главное руководство по врачебной науке Тибета Чжуд-ши [Электронный ресурс]. URL: <https://www.e-reading.mobi/book.php?book=1025154> (дата обращения: 30.11.2019).
5. Базарон Э. Очерки тибетской медицины. Улан-Удэ, ЭкоАрт, 1992. 224 с.
6. Белова Л. Цигун-терапия времен года: помолодеть на 15 лет. СПб.: Питер, 2003. 316 с.
7. Бутримов В.А. Оздоровительный цигун. Путь для начинающих и ищущих. Ростов н/Д: Феникс, 2005. С. 56–71.
8. Волков В.К. Современные и традиционные оздоровительные системы [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1996N12/p45-47.htm> (дата обращения: 1.12.2019).
9. Востоков В.Ф. Секреты целителей Востока [Электронный ресурс]. URL: <https://www.twirpx.com/file/370464/> (дата обращения: 30.11.2019).
10. Востоков В.Ф. Тайны тибетской медицины и восточных целителей [Электронный ресурс]. URL: [https://www.bookol.ru/religiya\\_iduhovnost/samosovershenstvovanie/178005/fulltext.htm](https://www.bookol.ru/religiya_iduhovnost/samosovershenstvovanie/178005/fulltext.htm) (дата обращения: 30.11.2019).
11. Гагогин А., Гагогин С. Секреты уличных единоборств [Электронный ресурс]. URL: <http://www.street-warrior.ru> 47-45.php (дата обращения: 30.11.2019).
12. Долин А.А., Маслов А.А. Истоки у-шу [Электронный ресурс]. URL: <https://www.twirpx.com/file/2004868/> (дата обращения: 01.12.2019).
13. Медведев А.Н. Кунг-фу: Формы Шоу-дао: Истоки искусства Ниндзя. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001623285> (дата обращения: 13.09.2019).

14. Осьмин С. Силы жизни. Восточные способы оздоровления: Индия. Китай. Корея. СПб.: ИД «ВЕСЬ», 2003. 127 с.
15. Передельский А.А. Формирование нравственного и духовного здоровья личности средствами физической и спортивной культуры: монография. М., 2012. 219 с.
16. Православная церковь и современная медицина: сб. ст. / под общ. ред. священника Сергия Филимонова. СПб.: Общество святителя Василия Великого, 2001. 432 с.
17. Пучков С.Г. Техника ног кунг-фу [Электронный ресурс]. URL: <https://itexts.net/avtor-sergey-gavriilovich-puchkov/201842-kung-fu-tehnika-nog-sergey-puchkov.html> (дата обращения: 13.09.2019).
18. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики [Электронный ресурс]. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001634318> (дата обращения: 13.09.2019).
19. Тарнуев В.А., Намсараева Г.Т. Кровопускание в традиционной восточной медицине [Электронный ресурс]. URL: <https://www.twirpx.com/file/2544264/> (дата обращения: 18.08.2019).
20. Убашеев И.О. и др. Раны и их лечение в тибетской медицине / И.О. Убашеев, В.Э. Назаров-Рыгдылон, С.М. Баторова, К.С. Лоншакова [Электронный ресурс]. URL: <https://www.twirpx.com/file/862987/> (дата обращения: 13.08.2019).
21. Цед Н.Г., Андрейчук В.И. Первый шаг к кунг-фу [Электронный ресурс]. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001574293> (дата обращения: 13.09.2019).

# HISTORICAL ASPECTS OF WUSHU DEVELOPMENT IN RUSSIA

Wang Guotuan (Krasnoyarsk, Russia)

Mo Xiaohe (Minsk, Belarus)

Guan Mao Sen (Krasnoyarsk, Russia)

## Abstract

*Statement of the problem.* The article presents the formation and development of the Chinese recreational gymnastics Wushu in Russia, taking into account the features inherent in martial arts (the unity of body and spiritual principles). The problem is due to the sharp increase in the popularity of Wushu gymnastics in Russia with a lack of information about this type of physical activity.

*The purpose of the article* is to determine the basic principles of Wushu and the characteristics of its dissemination, taking into account Russian national characteristics.

*The methodology of the article* is the analysis and synthesis of scientific and methodological literature on the research of Russian scientists, researchers and prac-

tioners on the role and place of Wushu in the modern process in the field of physical culture and sports.

*Research results.* The historical picture of formation of eastern gymnastic practices in the Russian system of recreational activities is reflected. The attitude of Russian authors, both positive and negative, to oriental healing techniques, including the account of characteristics of the religious faith dominating in Russia, has been revealed.

*Conclusion.* The emergence, consolidation and development of oriental healing methods, in particular, Chinese Wushu gymnastics in Russian conditions, has been favorably received by the community and has great prospects for development under the current political, economic and cultural conditions.

**Keywords:** *oriental gymnastic practices, wushu, spiritual health, physical health.*

## References

1. Aseyeva T.A., Blinova K.F., Yakovlev G.P. Medicinal plants in Tibetan medicine. URL: <http://tisyachelistnik.ru/knigi/lekarstvennye-rastenija-tibetskoj-mediciny.pdf> (access date: 30.11.2019).
2. Aseyeva T.A., Naydakova C.A. Food plants in Tibetan medicine. URL: <https://www.twirpx.com/file/304125/> (access date: 30.11.2019).
3. Badatkeyeva T.T. History of Tibetan medicine in Mongolia. Tibetan medicine (history, methodology of study and prospects for use). Ulan-Ude: Izdatelstvo BNTs SO RAN, 1989. P. 92–97.
4. Badmayev P.A. Tibetan medicine. The main guide to the medical science of Tibet Chjudshi. URL: <https://www.e-reading.mobi/book.php?book=1025154> (access date: 30.11.2019).
5. Bazarov E. Essays on Tibetan medicine. Ulan-Ude: EkoArt, 1992. 224 p.
6. Belova L. Qigong therapy of the seasons: become 15 years younger. SPb.: Piter, 2003. 316 p.
7. Butrimov V.A. Wellness qigong. The path for beginners and seekers. Rostov-on-Don: Feniks, 2005. P. 56–71.
8. Volkov V.K. Modern and traditional wellness systems. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1996N12/p45-47.htm> (access date: 01.12.2019).
9. Vostokov V.F. Secrets of the healers of the East. URL: <https://www.twirpx.com/file/370464/> (access date: 30.11.2019).
10. Vostokov V.F. Secrets of Tibetan medicine and eastern healers. URL: [https://www.bookol.ru/religiya\\_i\\_duhovnost/samosovershenstvovanie/178005/fulltext.htm](https://www.bookol.ru/religiya_i_duhovnost/samosovershenstvovanie/178005/fulltext.htm) (access date: 30.11.2019).
11. Gagogin A., Gagogin S. Secrets of street martial arts. URL: <http://www.street-warrior.ru> 47-45.php (access date: 30.11.2019).
12. Dolin A.A., Maslov A.A. Origins of wu-shu. URL: <https://www.twirpx.com/file/2004868/> (access date: 01.12.2019).
13. Medvedev A.N. Kung-fu: Forms of Show-Tao: The Origins of Ninja Art. URL: [\[167\]](https://search.</a></li>
</ol>
</div>
<div data-bbox=)

- rsl.ru/en/record/01001623285 (access date: 13.09.2019).
14. Osmin S. Forces of life. Eastern ways of healing: India. China. Korea. St. Petersburg: ID VES, 2003. 127 p.
  15. Peredelsky A.A. Formation of moral and spiritual health of a person by means of physical and sports culture: monograph. M., 2012. 219 p.
  16. The Orthodox Church and modern medicine: Collection of articles / ed. by Priest Sergius Filimonov. St. Petersburg: Obshchestvo svyatitelya Vasiliya Velikogo, 2001. 432 p.
  17. Puchkov S.G. Kung fu foot. URL: <https://itexts.net/avtor-sergey-gavriilovich-puchkov/201842-kung-fu-tehnika-nog-sergey-puchkov.html> (access date: 13.09.2019).
  18. Smolevsky V.M., Ivliev B.K. Non-traditional types of gymnastics. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001634318> (access date: 13.09.2019).
  19. Tarnuyev V.A., Namsaraeva G.T. Bloodletting in traditional oriental medicine. URL: <https://www.twirpx.com/file/2544264/> (access date: 18.08.2019).
  20. Ubasheyev I.O., Nazarov-Rygdylon V.E., Batrova S.M., Lonshakova K.S. Wounds and their treatment in Tibetan medicine. URL: <https://www.twirpx.com/file/862987/> (access date: 13.08.2019).
  21. Tsed N.G., Andreychuk V.I. The first step to kung fu. URL: <https://search.rsl.ru/en/record/01001574293> (access date: 13.09.2019).