

Саматова З.Р., Розенфельд А.С., Овчинникова Л.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Екатеринбург, Россия

ОБРАЗ «Я» ТЕЛЕСНОГО КАК НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ В ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ШАОЛИНЬСКОЙ ШКОЛЫ УШУ

Аннотация: в статье рассматриваются роль оздоровительно-образовательной системы УШУ в познании своей самости, что по данным шаолиньских школ, расширяет возможности человека, способствуя укреплению его духа, телесности, обеспечивая личности гармоничное и бесконфликтное взаимодействие с природой с социумом и самим собой.

Ключевые слова: самоидентификация, самопознание, саморазвитие образ «Я», образ телесного «Я»

Samatova Z.R., Rosenfeld A.S., Ovchinnikova L.V.

Russian State professional pedagogical University
Ekaterinburg, Russia

IMAGE "I" CORPORAL AS A NECESSARY COMPONENT IN THE ORGANIZATION OF EDUCATIONAL PROCESS OF SHAOLIN SCHOOL OF SINGLE COMBATS

Abstract. In article are considered a role of improving and educational system of UShU in knowledge of the egoism that according to Shaolin schools, expands possibilities of the person, promoting strengthening of its spirit, a corporality, providing to the personality harmonious and frictionless interaction with the nature with society and by itself.

Keywords: self-identification, self-knowledge, self-development image "I", image corporal "I"

Ушу, как философско-религиозная система, зародилась в древнем Китае – IV век до нашей эры.

В процессе эволюционного развития ушу претерпело ряд метаморфоз: от первоначальных навыков собирательства, охоты, земледелия, ритуальных и магических танцев, до современных, спортивных состязаний, оздоровительных технологий и философских воззрений. Философские основы ушу опираются на древние традиции Китая, сформированные тремя религиозными направлениями, это: конфуцианство, даосизм, буддизм. В результате ушу становится системой, объединяющей сложный комплекс духовно-нравственной и физической культуры с философско-религиозной направленностью.

В настоящее время к философским учениям и культурно-историческим традициям Востока жители России стали проявлять повы-

шенный интерес. Это обусловлено духовной дисгармонией определенных слоев населения, и, соответственно, поиском новых путей, обеспечивающих гармонизацию личности. В связи с этим, ушу становится популярной концепцией, обеспечивающей бесконфликтное взаимодействие человека с природой, обществом и самим собой. В качестве методологической основы учения ушу выступает системный подход, объединяющий комплекс процессов и функций, обеспечивающих целеполагающую деятельность человека – его мышление и морфологию.

Соответственно, искусство владения системой ушу дает возможность занимающимся приобрести не только физические навыки и двигательную подготовку, но и духовно обогатить свою личность, укрепить морально-нравственные качества, устранить пагубные привычки, поддерживать уважение к семейным ценностям, повысить чувство гражданственности, внутренней гармонии и уверенности в себе. В связи с этим, практики ушу приобретают особую актуальность для нашего общества, в котором проявления цинизма, нигилизма и пессимизма стали доминировать над нравственно-этическими и гуманистическими нормами. Практики ушу имеют ряд направлений, которые в зависимости от задач используют как традиционные, так и профессионально-спортивные формы организации занятий. Нас интересует традиционное ушу, через которое человек познает самого себя, укрепляет свой дух и телесность, тем самым, обеспечивая гармонию своего физического и психологического «Я».

В 90-х годах XX века в России была открыта первая специализированная школа традиционного ушу. Основной целью школы было «содействие развитию и пропаганда шаолиньских боевых искусств и оздоровительных систем», направленных на развитие физических качеств, улучшения здоровья, качества жизни и гармонии с собственным «Я». Перечисленные задачи не противоречат высказываниям древних мудрецов, которые утверждали, что в движении человек познает себя, окружающий мир, природу, расширяет систему своих ценностей [4].

Естественно, когда желающие заниматься приходят в школу ушу, где его культ пронизывает все сферы деятельности данного учреждения, они приносят в это пространство себя, свои мысли, желания, ценностные ориентации, привычки. Соответственно, чтобы занятия были результативными и обучающиеся приобрели психологическую и социальную устойчивость к внутриличностным конфликтам и внешним воздействиям агрессивной окружающей среды, необходимо создать такие условия, чтобы форма взаимодействия занимающийся ↔ тренер, была с обратной связью. С этой целью на начальной фазе обучения у «абитуриента» исследуются физические

качества, функциональные возможности, выясняется мотив, побудивший его обратиться к практике ушу. Респондент проходит целый ряд тестов, обеспечивающих тренера необходимой информацией об уровне развития личности, его эмоциональной устойчивости, ценностных ориентациях, личностных предпочтениях и т.п. Персональные данные поступают в личный архив респондента сразу при заполнении им электронной информационной анкеты, в структуре которой обязательная строка с вопросом: – «что побудило Вас обратиться к практике ушу»? Методом ранжирования и экспертных оценок осуществляется анализ ответов, что дает возможность определить ядро личностно-ситуативных проблем, решение которых становится первоочередной задачей оздоровительной практики ушу.

Таблица 1

Обобщенные ранги ответов на вопрос «что побудило Вас обратиться к практике ушу»

| Варианты ответов | Ранги | Кол-во респондентов в % | группы |
|---|-------|-------------------------|------------------|
| Неуверенность в себе, одиночество | 1 | 68 | Первая подгруппа |
| Чувство ненужности и отчужденности | 2 | | |
| Необходимость в активной эмоциональной жизни | 3 | | |
| Желание быть востребованным и признанным коллективом | 4 | | |
| Отсутствие уверенности в себе и необходимость обретения физического и психологического равновесия | 5 | | |
| Наличие депрессии, чувства тревоги, одиночества | 6 | | |
| Желание обрести друзей, единомышленников, коллектив | 7 | | |
| Желание расширить коммуникативные контакты через коллектив занимающихся в школе ушу | 8 | | |
| Плохое самочувствие (здоровье) | 9 | | |
| Желание улучшить свое здоровье, двигательные кондиции и телесные формы | 10 | | |
| Желание познать себя, свои возможности и резервы через физические упражнения и духовные практики | 11 | 32 | Вторая подгруппа |
| Возможность через практики ушу гармонизировать себя с окружающим миром | 12 | | |
| Возможность расширения интеллектуального и физического «Я» | 13 | | |

| | | | |
|---|----|--|--|
| Возможность самореализации через занятия ушу (расширение своих психологических и физических возможностей) | 14 | | |
| Возможности проявить свою индивидуальность | 15 | | |
| Необходимость приобретения навыков самозащиты при различных формах агрессии и нападения | 16 | | |

При анализе ответов и статистических данных, представленных в таблице (ранги 1-10) видно, что 68 % респондентов пришедших занимающихся в школу УШУ (средний возраст 28,3 лет \pm 5,2) имеют ряд личностных проблем, которые проявляются в их самоощущениях: чувство одиночества, низкая социальная востребованность, высокая тревожность и т.п. У остальных 32% респондентов (ранги 11-16) основная проблема это недостаточная гармонизации себя с окружающим миром, что проявляется в желании саморазвития и самореализации через физические упражнения и духовные практики ушу.

Следовательно, мы имеем дело с группой людей имеющих как минимум две разнящиеся ценностные установки. Для первой подгруппы обобщенной ценностью является качество жизни, которое занимающиеся посредством ушу-технологий желают улучшить. Для второй подгруппы обобщенной ценностью является процесс саморазвития и самопознания. Соответственно при организации учебно-тренировочного процесса, необходимо учитывать психологическую направленность контингента, и согласно мотивам выбора, создать такие организационно-педагогические условия и технологии, что бы целеполагающие задачи были реализованы. Естественно, что реализация желаний посредством духовно-кинезиологических практик возможна при наличии многих условий, в том числе: мотивации, жизненного опыта, рефлексии и знаний собственного образа «Я». По мнению Е.С. Газаровой образ «Я» нужно рассматривать как динамически устойчивую, многоуровневую, эмоционально-оценочную систему представлений и отношений человека о самом себе и к окружающему его миру [1].

В исследованиях Я-образа прослеживается взаимосвязь и взаимовлияние аффективных и когнитивных процессов, их роль в становлении личности. При этом, Е.Т. Соколова, опираясь на исследования зарубежных психологов выделяет значимость исследования образа телесного «Я» как наиболее информативного компонента в структуре Я-образа [6].

Для изучения образа Я-телесного применяется рисуночный проективный тест, с помощью которого раскрывается психологические индивидуальности «телесного-Я». Методика предназначена для исследования самооценки и самоидентификации индивидуума. Перед испытуемым ста-

вится задача – в карандашном рисунке изобразить свой телесный образ, опираясь на ассоциативные представления о собственном теле (метод К. Маховера).

Следует отметить, что восприятие и оценка телесных форм обычно несет эмоциональную окраску и осуществляется как на интересусубъективном, так и на интрасубъективном уровне. Первый уровень – это сравнение своих внешних данных с внешними данными других людей, второй уровень связан со степенью удовлетворенности от восприятия личностью своей телесной самости.

Соответственно, мы предположили, что образ телесной самости (Я-телесного), как репрезентативная характеристика будет проявлять себя на различных уровнях психического отражения. Аналогичного мнения придерживается Т.С.Леви. В работе автора прослеживается значимость личностных представлений образа телесного в развитии высших психических функций [2].

Профессор С.Д. Смирнов в одной из своих работ показывает, что ассоциативный образ телесного «Я» тесно коррелируют со степенью самопознания, личностной самооценкой и интериоризированными ценностями [5].

Соответственно нам было интересно посмотреть, как будут соотноситься ценностные установки в подгруппах, с данными полученными при анализе рисуночного теста «образ телесного-Я».

Анализ рисунков позволил выделить в подгруппах наиболее важные критерии самовосприятия телесного-Я.

В первой подгруппе отмечались определенные искажения в пропорциях тела и его частей. У большинства (это 83%) не отображены пальцы рук и ног. У 60% руки спрятаны в карманы или за спину, линии на рисунках прерывистые, тонкие без нажима, что характерно для людей с наличием высокой тревожности, склонностью к депрессии, пассивностью, нарушенной коммуникативностью. У 26,1% респондентов рисунок занимает всего треть листа, прорисован тонкими линиями, значительно смещен вверх и в сторону. Такое изображение, по мнению К. Маховера, может свидетельствовать о наличии депрессии и низкой самооценки [3].

Анализ рисунков первой подгруппы позволил предположить, что у большинства испытуемых на момент выполнения задания наличествует повышенная ситуативная тревожность с признаками депрессии, низкой самооценкой, нарушением коммуникативности.

Во второй группе рисунки вселяют определенный оптимизм. Все детали тела прорисованы с определенной долей пластичности, линии со средним нажимом, пропорции частей тела и образа в целом соблюдены (насколько позволяет умение рисовать). В образе Я-телесного, значительное внимание уделено лицу (глаза, рот, губы, прическа). У многих в ри-

сунке доминируют детали верхней одежды, обуви, что указывает на желание респондентов выглядеть более привлекательно. Отсюда и туфли на шпильке и некоторые аксессуары.

Полученные результаты позволяют с определенной погрешностью констатировать наличие у этой части респондентов устойчивого психологического состояния, которое позволяет им адекватно воспроизводить свои ассоциативные представления образа Я-телесного.

Сравнивая результаты ассоциативного рисуночного теста с аналитическими данными, полученными при анализе ответов на вопрос: «что побудило Вас обратиться к практике ушу», можно с определенной степенью погрешности констатировать тесную взаимосвязь этих параметров. То есть взаимообусловленность ценностно-потребностной сферы респондентов с их психологическим состоянием. С нашей точки зрения, такой дуалистиче-ский подход дает возможность «учителю» ушу ответить на вопрос в каком направлении должен быть выстроен педагогический процесс, чтобы обучающиеся шли по пути духовного и физического саморазвития. В нашем случае, для первой подгруппы на начальном этапе обучения необходимо создать такие условия, которые обеспечивали бы занимающимся, высокую мотивацию к занятиям, микросоциальный комфорт и психологическое равновесие. Последующий этап обучения должен идти по пути усложне-ния с привлечением психофизиологических тестов, раскрывающих инди-видуальные возможности и идентичность обучающихся. Исходя из прак-тик ушу, применение индивидуального подхода на последующих этапах обучения, дает возможность занимающемуся идти по пути духовного и физического самопознания и самосовершенствования.

Для людей, отнесенных ко второй подгруппе, процесс самосовер-шенствования и саморазвития будет базироваться на общедидактических принципах, которые успешно освоены образовательным пространством системы ушу (принцип доступности, духовности, природасообразности, постепенности, волнообразности, не навреди и т.д.).

Литература

1. *Газарова Е.С.* Психология телесности / Е.С. Газарова. – М.: Институт Об-щегуманитарных исследований, 2002. – 192 с
2. *Леви Т.С.* Пространственно-телесная модель развития личности / Т.С. Леви // Психологический журнал. – 2008. – Т29. – № 1. – С. 23 – 33.
3. *Маховер К.* Проективный рисунок человека. / К. Маховер. – М.: Изд-во «Смысл». Психодиагностические материалы, 1988. – С.123-130.
4. *Попов П.С.* Изречения Конфуция, его учеников и других лиц. СПб.,1910. – С. 298.
5. *Смирнов С.Д.* Психология образа: проблема активности отражения /С.Д. Смирнов. – М.: МГУ, 1985. – 232 с.

6. Соколова Е.Т. Я-образ тела / Е.Т. Соколова // Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: "Бахрах-М", 2000. – С. 406 – 410

Сидоркина Е., Овчинникова Л.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕЖИМЕ ДНЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Аннотация. В статье рассмотрена необходимость двигательной активности в режиме дня младшего школьника. Двигательный режим школьника является обязательной составной частью общего распорядка дня. Он позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности.

Ключевые слова: режим дня, двигательный режим, утренняя гимнастика

Sidorkina E., Ovchinnikova L.V.

Russian State is professional-pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

PHYSICAL CULTURE IN THE MODE OF THE DAY THE YOUNGER SCHOOLBOYS

Abstract. In the article the necessity of physical activity in the mode of the day younger pupils. Motor mode student is a mandatory part of the daily routine. It allows to satisfy a physiological need in motion, promotes the development of basic motor skills and to maintain efficiency.

Keywords: mode of day, movement, morning gymnastics.

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, и поэтому необходимо обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Деятельность школьника должна быть доступной и посильной, а отдых – обеспечивать полное функциональное восстановление организма. При построении учебного процесса, при составлении расписания занятий – важно учитывать биологические ритмы, свойственные организму, динамику работоспособности учащихся в течение дня, суток, недели, механизмы повышения работоспособности, рациональное чередование деятельности.

Как отмечает В.Н. Вайнер, в основе режима дня лежит условно-рефлекторная деятельность. Со временем она приобретает характер дина-