

УДК 796.855.011.1

З. Р. Саматова, А. С. Розенфельд

Z. R. Samatova, A. S. Rozenfeld

ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург

Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg

letchik45@bk.ru

УШУ КАК СИСТЕМА НРАВСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

WUSHU AS A SYSTEM MORAL AND PHYSICAL SELF-IMPROVEMENT

В статье рассматривается роль оздоровительно-образовательной системы УШУ в самопознании человека на основе концепций шаолиньских школ.

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

The article examines the role of health education system Wushu in self-knowledge based on the concepts of human Shaolin schools.

Keywords: identity, self-knowledge, self-development, the image of "I".

Ушу, как философско-религиозная система, зародилась в древнем Китае в IV веке 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: конфуцианством, даосизмом, буддизмом. В результате ушу становится системой, объединяющей сложный комплекс духовно-нравственной и физической культуры с философско-религиозной направленностью.

В настоящее время граждане России стали проявлять повышенный интерес к философским учениям и культурно-историческим традициям Востока. 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.

Таблица - 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		

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.

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: чувстве одиночества, низкой социальной востребованности, высокой тревожности и т.п. У остальных 32% респондентов (ранги 11-16) основной проблемой является

ся недостаточная гармонизация 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, чтобы 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 о самом себе и его отношений к окружающему его миру [1].

В исследованиях Я-образа прослеживается взаимосвязь и взаимовлияние аффективных и когнитивных процессов, их роли 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 раскрываются психологические индивидуальности «телесного-Я». Методика предназначена для исследования самооценки и самоидентификации индивидуума. Перед испытуемым ставится 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 интересубъективном, 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 его работе 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 коррелирует 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 всеяют 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 рисунке 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 дуалистический 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 усложнения с привлечением психофизиологических тестов, раскрывающих индивидуальные возможности и идентичность обучающихся. Исходя из практик ушу, применение индивидуального подхода на последующих этапах обучения дает возможность индивидууму идти по пути духовного и физического самопознания и самосовершенствования.

Для группы людей, отнесенных ко второй подгруппе, процесс самосовершенствования и саморазвития будет базироваться на общедидактических принципах, которые успешно освоены образовательным пространством системы ушу (принципы доступности, духовности, природосообразности, постепенности, волнообразности, принципа «не навреди» и т.д.).

Список литературы

1. *Газарова Е. С.* Психология телесности / Е.С. Газарова. М.: Институт Общегуманитарных 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