

3. Лубышева, Л. И. Технология реализации инновационных проектов совершенствования систем физического воспитания на региональном уровне [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>.

4. Усольцева, С. Л. Актуализация доминирующих физических качеств как средство повышения уровня двигательной подготовленности студентов: дис. канд. пед. наук. – Москва, 2006.

5. Усольцева, С. Л. Индивидуализация учебного процесса как основа повышения физической подготовленности студентов / С. Л. Усольцева // Вестник УрГУПС. 2012. № 2 (14). – С. 75–84.

Саматова З. Р.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

САМОПОЗНАНИЕ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА ЧЕРЕЗ УШУ-ПРАКТИКИ

Аннотация. В статье делается попытка раскрыть, как через призму философских воззрений древнего Китая и практик ушу осуществляется процесс самопознания личности бойца-единоборца и что обеспечивает миграцию ушу на территорию России.

Ключевые слова: самопознание, личность, ушу, образовательная программа.

Samatova Z. R.

Russian State vocational-Pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

SELF-KNOWLEDGE THROUGH WUSHU ATHLETE PERSONALITY -THE PRACTICE

Abstract. The article attempts to uncover how ancient philosophical conviction through the prism of China Wushu practitioner and are in the process of self-discovery the individual fighter and fighter for the migration of wushu in the territory of Russia.

Keywords: self-knowledge, self, Wu Shu, an educational program.

«Познай себя – и ты познаешь весь мир!», выбито на фронто́не древнего храма Аполлона в Дельфах. Можно ли познать себя, свою сущность, объяснить мотивы, двигающие личность человека к саморазвитию и самопознанию? В акмеологическом словаре по А. А. Деркача самопознание есть процесс деятельности, направленный на самого себя и обеспечивающий изучение и понимание своей внутренней сущности – самости [2]. Самость, по мнению К. Г. Юнга, это центр целостности психики. Следовательно, познание самости можно рассматривать как познание самого себя, своих психических процессов, своего внутреннего мира – микрокосмоса. Следует признать, что через познание самого себя, человек адекватно начинает себя оценивать, на что он способен, появляется потребность к саморазвитию, самореализации в жизни [4, 7].

Гёте считал, что познать самого себя благодаря самосозерцанию невозможно. Для этого необходимы действия. Аналогичного мнения придерживался и Рубинштейн. Он подчеркивал: «...только через действие познается личность, «...выполни свой долг – и тогда ты узнаешь, что в тебе заключено» [5, 6]. Таким образом, по мере познания себя, человек занимается самосовершенствованием, саморазвитием, самовоспитанием себя как личности, и, как следствие, самореализацией своих знаний, умений и навыков в жизни.

Реализация личности и ее самопознание может происходить в процессе различных видов деятельности [7, 3]. В одной из своих работ О.Н. Атмашкин показывает: «через различные практики ушу происходит самопознание своего «Я» [1]. Занятия ушу делятся на внешние и внутренние практики. Внешние – это овладение

знаниями и умениями боевых техник (как с оружием, так без него, гимнастические техники). Внутренние – это практики цигун. В основе цигуна присутствуют: дыхательные практики, медитации или психотренинги. Они позволяют познать свой внутренний мир, воспитывать морально-волевые качества. Гармоничное овладение внешними и внутренними практиками ушу позволяют человеку воспитывать целеустремленность, уверенность, концентрацию внимания и т.п. На основе этих практик человек становится более стрессоустойчивым к воздействиям окружающей среды.

Практики ушу пришли в Россию в 90-е годы XX столетия. В этот период к философским учениям и культурно-историческим традициям Востока жители России стали проявлять повышенный интерес. Это обусловлено духовной дисгармонией определенных слоев населения, и, соответственно, поиском новых путей, обеспечивающих гармонизацию личности.

Молодежь стала искать эти возможности, приобщаясь к занятиям различными стилями восточных единоборств. Боевые искусства дали возможность не только приобрести физическую подготовку, но и духовно обогатить личность человека, укрепить его морально-нравственные качества, устранить пагубные привычки, поддерживать уважение к семейным ценностям, повысить чувство гражданственности, внутренней гармонии и уверенности в себе. В связи с этим, восточные практики стали актуальны для нашего общества.

Практики ушу подразделяются на традиционные и профессионально-спортивные. Нас интересует традиционное ушу, через которое человек не только познает самого себя, но и укрепляет свою телесность и дух, тем самым обеспечивая гармонию 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». Цель достигается через образовательную программу, обеспечивающую поэтапное решение следующих задач:

- приобретение необходимых теоретических знаний по истории, культуре, традициям ушу;
- приобретение необходимых знаний по методике построения тренировок и самостоятельных занятий, обучения и самовоспитания по основам анатомии, физиологии и гигиены;
- введение в изучение истории, основ терминологии лексики, культурологии и страноведения стран Востока, ознакомление с особенностями восточных традиций, обычаев в сфере повседневной жизнедеятельности;
- привитие основных морально-этических норм поведения, человеколюбия, внутренней самодисциплины, терпения, уважения других школ и форм боевых искусств, национальных и региональных традиций;
- формирование общих и частных навыков оздоровительного применения ушу, форм владения традиционным оружием, кулачным искусством, техникой бросков и самообороны, основ самозащиты от различных форм нападения;
- овладение общими и частными формами и комплексами цигун, нэйгун, оздоровления, традиционной медицины...»

Программа создана для группы занимающихся от 7 до 14 лет и рассчитана на четыре года поэтапного обучения (начиная с основ боевого искусства ушу и последующими лекциями по гуманитарному циклу истории и культуры Китая и других стран Востока) [1].

Литература

1. *Атмашкин, О. Н.* Опыт традиционной восточной педагогики в системе нравственного и физического воспитания современной личности: искусство ушу / О. Н. Атмашкин. – Новосибирск: ЭКО, 2009. – С. 122–127.

2. Акмеологический словарь / под общ. ред. А. А. Деркача. – Москва: РАГС, 2004. – 161 с.
3. Диянова, З. В. Самосознание личности / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. – Иркутск, 1998. – 256 с
4. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – Москва, 1983. – 318 с.
5. Рубинштейн, С. Л., Человек и мир / С. Л. Рубинштейн // Проблемы общей психологии. Москва, 1973. – С. 255–382.
6. Чеснокова, И. И. Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. – Москва, 1977.
7. Юнг, К. Г. Очерки по психологии бессознательного / К. Г. Юнг. – Москва: Когито-Центр, 2009. – 352 с.

Саночкина А. С., Щепелина Е. В.

Новоуральский филиал
Свердловского областного медицинского колледжа,
Новоуральск, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ КАЧЕСТВА СНА СТУДЕНТОВ И ИХ УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Аннотация. Представлены результаты мониторинга зависимости качества сна современных студентов и их учебных достижений.

Ключевые слова: экология человека, сон, учебные достижения, мониторинг.

Sanochkina A. S., Sepelina E. V.

The Novouralsk affiliate Sverdlovsk regional medical college,
Novouralsk, Russia

STUDY OF THE INTERRELATIONSHIP OF THE SLEEP QUALITY OF STUDENTS AND THEIR ACADEMIC ACHIEVEMENTS

Annotation. The monitoring results are presented based on sleep quality of contemporary college students and their educational achievements.

Key words: human ecology, sleep, study, monitoring.

Современная экология как наука опирается на широчайший круг знаний. Согласно философского подход к определению данного понятия: «Экология человека включает в себя весь спектр природных, социальных, духовных факторов»[3]. В экологии человека первостепенное значение имеет здоровая природная среда, как естественный фактор обеспечения природного права человека на жизнь; поскольку человек не только природное, но и социальное существо, то следующий уровень экологии человека – социально-политический, за ним следует культурологический уровень. Индивидуальный уровень экологии человека – это защита человека от него самого, его слабостей, лени, невежества. Человек должен научиться жить в гармонии не только с внешним миром (природой, обществом, другими людьми), но и с самим собой. А для этого нужно лучше познать себя, свои возможности. И не только знать, но и научиться управлять, владеть как своим физическим состоянием и здоровьем, так и здоровьем душевным, духовным.

Исходя из постулатов философского подхода к определению понятия «экология человека», мы предположили, что обучение студентов-медиков искусству регулирования своего сна – один из аспектов, способствующих формированию индивидуального уровня экологии будущего специалиста.

Сон занимает одну треть нашей жизни. Этот физиологический процесс помогает нам восстановить энергию, потраченную за день. Если же процесс нарушается, то за этим следует ряд проблем: плохое настроение, вялость, слабость, это вле-