

УДК 159.923.2-053

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ УШУ В ПРЕОДАЛЕНИИ ЛИЧНОСТНЫХ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ КРИЗИСОВ

*Саматова Зилия Ринатовна, аспирант.*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет*

*Розенфельд Александр Семенович, д.б.н., проф.*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет*

*Екатеринбург, Россия*

*Аннотация:* рассматривается роль оздоровительно-образовательной системы УШУ в познании своей самости, что по данным шаолиньских школ, даст возможность занимающемуся найти эффективный путь выхода из кризисных ситуаций, обеспечивая создание условий для духовного и физического самопознания и самосовершенствования.

*Ключевые слова:* экзистенциальный кризис, саморазвитие, самопознание, практика УШУ.

*Summary:* the role of improving and educational system of USHU in knowledge of the egoism is considered that according to Shaolin schools, will give the chance engaged to find an effective mean of egress from crisis situations, providing creation of conditions for spiritual and physical self-knowledge and self-improvement.

*Keywords:* existential crisis, self-development, self-knowledge, practice of USHU.

В настоящее время жители России стали проявлять повышенный интерес к философским учениям и культурно-историческим традициям Востока. В этих учениях люди хотят найти ответы на ряд вопросов волнующих их: возможно ли в мире бесконфликтное сосуществование; как найти свой путь саморазвития; какова возможность осуществления гармонизации души и тела; своего «Я» с окружающим миром; в чем смысл существования на земле и т.п. Возникновение таких вопросов указывает на наличие в определенных слоях общества экзистенциального кризиса. Рассматривая проблему кризиса, стоит обратиться к работе М. Бубера, в которой он отмечает, что «на протяжении последнего столетия человек все глубже погружается в пучину кризиса». В данном контексте речь идет не просто о кризисе одного человека, а в целом об антропологическом кризисе.

Примерно такого же мнения придерживается и К.В. Карпинский. В одной из своих работ он подчеркивает: «... человек на протяжении всей жизни сталкивается с теми или иными кризисными обстоятельствами, которые по своей сути крайне разнообразны, но общая тенденция сводится к тому, что в ряде случаев кризисы способствуют поступательному развитию личности, в то время, как иным, препятствуют достижению целей» [4]. Такое разнонаправленное действие кризисных факторов на личность человека К.А. Абульханова-Славская обозначает как «кризисность», которая и определяет особенность развития индивида.

С.Л. Рубинштейн, в своих трудах показывает, что личность определяется в первую очередь через то, что человек сделал, какие усилия приложил. Б.Г. Ананьев отмечает: «...на формирование целостной личности влияют не

только внешние обстоятельства, но и внутренние противоречия, в результате сама личность становится активным субъектом деятельности, а не пассивным продуктом общественной среды».

Следовательно, преодолевая внешние и внутренние противоречия человек развивается: физически, психологически, духовно. Одной из основных движущих сил преобразований личности выступают кризисы.

Л.С. Выготский определяет кризисы как «не временное состояние, а путь внутренней жизни» [1, 2]. А.А. Реан определяет кризис как переломный пункт в нормальном течении психического развития.

В целом кризис представляет собой состояние, при котором нормальная жизнедеятельность индивида осложняется по причине возникших противоречий (психологических, социальных, экзистенциальных и т.д.) решение которых возможно при помощи выработки новых способов взаимодействия с окружающим миром и изменением ранее усвоенных паттернов поведения.

Следовательно, преодоление кризиса должно носить активную форму. Если человек не предпринимает активную форму преодоления, это приводит к затяжному характеру с признаками депрессии и пассивности. Норвежский философ Петер Цапфе предлагает четырёхступенчатый путь преодоления кризиса: изоляция, фиксация, отвлечение и сублимация.

Для нашего исследования наиболее приемлемой формой решения «кризисного вопроса» является сублимация.

Мак-Вильямс, Нэнси понятие «сублимация» – понимает как защитный механизм психики, представляющий собой снятие внутреннего напряжения с помощью перенаправления энергии на достижение социально приемлемых целей. Механизм сублимации трансформирует нежелательные, травмирующие и негативные переживания личности в различные виды конструктивной и востребованной деятельности [6].

В нашем исследовании в качестве сублимирующей деятельности выступали практики УШУ. В качестве методологической основы учения УШУ выступает системный подход, объединяющий комплекс процессов и функций, обеспечивающих целеполагающую деятельность человека [8].

Целеполагающая деятельность системной практики 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» и создавая условия для эффективного выхода из «кризисных» состояний.

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 и самозертании человек познает себя, окружающий мир, природу, расширяет систему своих ценностей [4, 5].

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, переживания, 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.

Варианты ответов	Ранги
Неуверенность в себе, одиночество	1
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

Примечание: количество опрошенных 68 человек

При анализе ответов и статистических данных, представленных в таблице (ранги 1-10) видно, что у респондентов пришедших занимающихся УШУ (средний возраст 28,3 лет  $\pm 7,2$ ) имеет ряд личностных проблем, которые проявляются в их самооощущениях: чувство одиночества, низкая социальная востребованность, высокая тревожность и т.п. Для них обобщенной ценностью является качество жизни, которое занимающиеся посредством ушу-технологий желают улучшить. 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 [3].

В исследованиях Я-образа прослеживается взаимосвязь и взаимовлияние аффективных и когнитивных процессов, их роль в развитии 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 [10].

Для изучения образа Я-телесного применяется рисуночный проективный тест, с помощью которого раскрывается психологические индивидуальности. 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. Махова).

Следует отметить, что восприятие и оценка телесных форм обычно несет эмоциональную окраску и осуществляется как на интерсубъективном, 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, 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 [5].

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 [9].

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 наиболее важные критерии самовосприятия телесного-Я. 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 [7].

Анализ рисунков позволил предположить, что у большинства испытуемых на момент выполнения рисуночного теста наличествует повышенная ситуативная тревожность с признаками депрессии, низкой самооценкой, нарушением коммуникативности. 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, 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, даст возможность занимающемуся найти эффективный путь выхода из кризисных ситуаций, что обеспечит создание условий для духовного и физического самопознания и самосовершенствования.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Выготский Л. С., Лурия А. Р.* Этюды по истории поведения: Обезьяна. Примитив. Ребенок. — М.: Педагогика-Пресс, 1993. — 224 с.
2. *Выготский Л.С.* Собрание сочинений. Т. 4, ч. 2 Проблема возраста [Электронный ресурс] URL: <http://www.myword.ru>
3. *Газарова Е.С.* Психология телесности / Е.С. Газарова. – М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2002. – 192 с
4. *Карпинский К.В.* Психология жизненного пути личности: Учеб. пособие / К.В.Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 167 с.
5. *Леви Т.С.* Пространственно-телесная модель развития личности / Т.С. Леви // Психологический журнал. – 2008. – Т29. – № 1. – С. 23 – 33.
6. *Мак-Вильямс, Нэнси* Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Москва: Класс, 1998. — 480 с.
7. *Маховер К.* Проективный рисунок человека. / К. Маховер. – М.: Изд-во «Смысл». Психодиагностические материалы, 1988. – С.123-130.
8. *Попов П.С.* Изречения Конфуция, его учеников и других лиц. СПб.,1910. – С. 298.
9. *Смирнов С.Д.* Психология образа: проблема активности отражения /С.Д. Смирнов. – М.: МГУ, 1985. – 232 с.

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

#### **THE LITERATURE**

1. Vygotsky L. C, Lurija A. R, Etudes on behaviour history: the Monkey. A primitive thing. The child. - M: Pedagogics-press, 1993. - 224 with.
2. Vygotsky h.p. Collected works. T. 4, ч. 2 Problem of age [the Electronic resource] URL: <http://www.myword.ru>
3. Газарова Е.С. psychology of a corporality / Е.С.Газарова. - M: institute Obshchegumanitarnyh of researches, 2002. - 192 with
4. Karpinsky K.V. Psihologija of a course of life of the person: Studies. The grant / K.V.Karpinsky. - Grodno: ГрГУ, 2002. - 167 with.
5. Леви Т.С. spatially model of development of the person / Т.С.Леви//Psychological magazine. - 2008. - Т29. - № 1. - with. 23 - 33.
6. *The Poppy-viljams, Нэнси* <<https://ru.wikipedia.org/wiki/> Psychoanalytic diagnostics: Understanding of structure of the person in clinical process / Moscow: the Class, 1998. - 480 with.
7. Маховер К. Proektivnyj drawing of the person. / К.Маховер. - M: Publishing house "Sense". Psychodiagnostic materials, 1988. - S.123-130.
8. P.S.Izrechenija's Конфуция *priests*, its pupils and other persons. SPb., 1910. - With. 298.
9. Смирнов S.D. psychology of an image: a problem of activity of reflexion/S.D. Смирнов. - M: the Moscow State University, 1985. - 232 with.
10. Sokolov E.T. A JA-image of a body / E.T. The Sokolov//consciousness Psychology. Хрестоматия. - Samara: "Bahrah TH", 2000. - With. 406 - 410

**PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES УШУ IN ПРЕОДАЛЕНИИ PERSONAL AND EXISTENTIAL CRISES**

*Самадова З.Р.*

*the post-graduate student.*

*Rozenfeld A. S.,*

*д.б.н., the prof.*

*The Russian state is professional-pedagogical university*

*Ekaterinburg, Russia*

**ГЕОГРАФИЯ УЧАСТНИКОВ**

**IV МЕЖДУНАРОДНОЙ**

**НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ ИНТЕРНЕТ КОНФЕРЕНЦИИ**

**«ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**В НОВОМ ТЫСЯЧЕЛЕТИИ»**

**ЕКАТЕРИНБУРГ, РГППУ**

**27 ФЕВРАЛЯ 2015**

№ п/п	Страны участницы	Города участники	Количество статей от города	Количество статей от университетов Екатеринбурга
1	Россия	Екатеринбург Москва Санкт-Петербург Волгоград Пенза Челябинск Казань Орел Якутск Самара Красноярск Калининград	34 3 16 5 9 7 2 1 1 1 4 1	УрГУПС - 18 УрФУ - 4 РГППУ - 10 УрЮА - 1
			Всего 84	
2	Украина	Киев	9	
3	Республика Казахстан	Тараз Аксу	2	
4	Республика Белорусия	Минск	1	
5	Республика Узбекистан	Наманган	1	
6	Австралия	<i>Brisbane</i>	4	

Всего 111 статей