

Роль восточных единоборств в развитии представлений о структурном звене самосознания «Отношение к телу» и «Имя»

*Мустафаев Вагиф Русланович,
педагог дополнительного образования
МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества»*

«...Тело обладает особой сущностью – оно входит составной своей частью во все структурные звенья самосознания. Тело соединено не только с именем, но и с притязаниями человека, с его половой идентификацией, его индивидуальным прошлым, настоящим и будущим, а также с особым местом в собственном внутреннем социальном пространстве»

В.С. Мухина

По концепции развития самосознания Валерии Сергеевны Мухиной тело – это организм человека в его внешних физических формах и проявлениях. В человеке телесное и духовное неразрывно связаны. Тело является носителем психических и духовных свойств человека. В то же время личность включает в себя не только духовное начало, но и свои телесные особенности. Отношение к собственному телу ребёнок формирует посредством отношения к нему близких взрослых людей, отношение к человеческому телу вообще он усваивает через культурные ориентации ближайшего окружения и бытующие в нём традиции.

Телесные проявления неизменно отражаются на личности человека, так как внутренняя позиция по отношению к себе телесному творит одновременно и соответствующую личность. Собственно, с осознания себя телесного и с отношения к себе телесному в онтогенезе начинается развитие личности. И имя человека неразрывно связано с его телесной оболочкой, его телом и внутренней духовной сущностью.

Татьяна Самуиловна Леви рассматривает отношение к собственному телу как к неотъемлемой части «Я» которое может быть объектным и субъектным. При объектном отношении человек занимает позицию внешнего наблюдателя. Тело имеет инструментальные ценности оно должно быть сильным, красивым, здоровым, то есть хорошим инструментом для достижения каких-либо целей. Не осознавая свое тело, его состояние нужно поддерживать человек исключительно на рациональном уровне решает, как ему нужно о нем заботиться. Исходя из рациональных выборов, основанных на предыдущем опыте своем или других людей, а во многих случаях искусственно привнесенных. При объектном отношении Человек как бы смотрит на себя, глазами другого человека и оценивает тело – хорошее- плохое, красивое – не красивое, устраивает- не устраивает и т.п. При субъектном отношении тело воспринимается как часть «Я». Тело из биомеханической структуры превращается в телесность, выражающую внутренний мир и являющуюся его неотъемлемой частью. Благодаря развитой способности чувствовать себя изнутри углубляется контакт с самим собой, увеличивается осознаваемое внутреннее пространство.

Рассматривая структуру самосознания, В.С. Мухина говорит о взаимосвязи тела с личностью человека, любые эмоции чувства физические и ментальные, внутренние переживания, радость, горечь, абсолютно все имеет телесные проявления. Тело является презентацией человека, определяет его место в обществе.

Валерия Сергеевна Мухина обращает внимание, что Имя – личное название человека, даваемое ему прежде всего при рождении; знак, позволяющий причислить человека к определённому социальному слою, этносу, месту в общественных отношениях, полу. Имя позволяет идентифицировать человека с его телесным выражением, с его духовной сущностью. Появление человека на свет всегда связано с наречением ему имени. Растущий человек узнает новые образы своего имени, осознавая сопряженность

имени и своего состояния – взрослости, ответственности. Ситуации изменения имени также связываются с обстоятельствами изменения самосознания – изменение фамилии (как расширения своего имени) при замужестве, осознанное изменение имени (псевдоним), насильственная смена имени (что имело место в ряде тоталитарных обществ), изменение имени в монашестве.

Имя человека – не просто определённый набор звуков. Это и предмет самоидентификации личности, и социокультурный код. Обозначая ребёнка определённым именем, окружение (в первую очередь мать, как самый близкий человек) формирует к нему отношение, а реакция на собственное имя позволяет ребёнку общаться с миром, называя себя в нём.

В рамках реализации инновационного проекта мы попытались проанализировать влияние занятий восточными единоборствами, а именно занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Сёкотан-каратэ-до» на формирование самосознания и развитие личности через работу со структурным звеном «отношение к телу», «имя».

Имя человека – одно из важнейших составляющих его индивидуальности. Недаром оно входит первым компонентом в структуру самосознания. Проанализировав даже такую простую вещь, как обращение к человеку по имени, можно определить аспекты взаимодействия его с миром, обнаружить закономерности в его реакциях или поведении в ситуациях, выявить проблемы или слабые места психики, связанные с социальным взаимодействием. Депривация имени лишает ребёнка уверенности в себе, рождает тревожность и чувство недоверчивого отношения ко взрослому, а затем к миру в целом. Информация о том, как ребёнок осознаёт своё имя, как воспринимает имена окружающих его людей, как к нему относятся, чрезвычайно важна и необходима педагогам и позволяет сформировать умение общения со сверстниками.

На первом занятии происходит знакомство детей с педагогом и друг с другом, через игру «Эстафета имён», перекидывая друг другу мяч и называя себя, дети рассказывают, что обозначает его имя. Мы с детьми вместе рассуждаем о том, что человек должен дорожить своим именем, потому, что его имя прославили другие люди своей жизнью, поступками и добрыми делами. Учащиеся называют своих тезок - знаменитых людей, выдающихся спортсменов. Дети учатся представлять себя коллективу, формировать положительное отношение к своему имени и доброжелательное отношение друг к другу. Осознание человеком своей индивидуальности и уникальности начинается с имени.

Так же, учащимся были предложены следующие вопросы:

- Что такое Тело?
- Какую роль играет Тело в твоей жизни?
- Важно ли следить за своим Телом и в чем это заключается?
- Какое Тело ты бы хотел видеть, когда станешь взрослым?

Отвечая на данные вопросы, учащиеся секции «Сёкотан-каратэ-до» считают тело неким материальным предметом, дающим им возможность для жизни, выполняющим базовые функции, при этом дети пока не отождествляют себя и своё тело.

Каждый видит свое тело симпатичным, и все понимают, что за ним нужно следить, но ограничивается это лишь гигиеническими особенностями. В будущем все описывают себя, высокими, стройными, сильными, красивыми, часто ставят в пример родителей.

Опираясь на результаты опроса, можно с уверенностью говорить о том, что внешнее проявление человека, имеет большое значение для большинства людей.

Стоит отметить, особенности восточных единоборств, в частности каратэ, не стоит путать современное - спортивное каратэ с традиционными восточными единоборствами, которые являются боевыми искусствами и тут важно акцентировать внимание на слове Искусство. В то время, как привычные Европейские виды, такие как бокс, Борьба и современные, ММА имеют лишь прикладное значение и главную цель достижение наивысшего спортивного результата. Каратэ, Ушу, Кунг-фу и другие восточные стили

непрерывно связаны не только с физическим, но и духовным развитием, одной из важных целей является включения себя в мировую гармонию, единство с природой, неотъемлемой частью чего является и долголетие. Боевые искусства Востока основаны на моральных принципах, а приёмы являются способом психофизической регуляции.

Учитывая результаты опроса и особенности Восточных боевых искусств, перед педагогами каратэ встаёт задача изменить объектное отношение к телу к субъектному. То есть, педагог создает благоприятные условия для формирования всех структурных звеньев самосознания, в том числе и принятия тела как части «Я».

Нужно сказать, что для объективной оценки влияния восточных единоборств на формирование личности необходим длинный временной отрезок, составление карт психологического среза по каждому ребенку прошедшему по этому пути, что можно провести при дальнейшем исследовании данной темы.

Развитие физических способностей, а значит развитие тела неизбежно ведет за собой развитие психоэмоционального состояния с осознанием своих возможностей, появляется уверенность в себе, в своих силах, растет самооценка.

Еще одной особенностью восточных единоборств являются различные формы, характеризующие бой с воображаемым противником, они направлены на психофизическую концентрацию и подготовку к реальному бою. Это таолу в ушу и ката в каратэ, эти нормативные формы, трудные физически и координационно, тренируют быстроту, реакцию, силу удара, концентрацию они символизируют первоучителя и требуют точного повторения, каждого движения и «микроэлемента» и не имеют конечного совершенного вида, а значит это постоянный путь к совершенству и бесконечное преодоление себя.

Фунакоши Гичин основатель стиля Сётокан каратэ-до, вспоминал «В то время когда он изучал каратэ, оно было запрещено в Японии, он приходил на занятия поздней ночью, чтоб никто об этом не знал, его учитель никогда его не хвалил и не ругал. Фунакоши просто приходил и всю ночь раз за разом повторял одно и то же ката день, два, неделю, месяц, до тех пор, пока учитель не разрешит перейти к следующему».

Таким образом, Восточные единоборства являются сложной формой формирования тела и духовного развития, они объединяют в себе физическое развитие, посредством изучения новых, сложно координированных приемов и объединения их в комплексы, твердое отношение к дисциплине, благодаря ритуальной составляющей, строгое соблюдение традиций и моральных принципов и медитативные практики. Такие единоборства требуют тотального контроля над своим телом, чего невозможно добиться, не имея контроля над разумом, повышая свой физический и технический уровень, каждый раз преодолевая новые барьеры «самурай» проявляет свой дух, самоконтроль, выдержку и другие личностные качества, а развиваясь духовно, постигая мудрость, раздвигает рамки своих человеческих способностей.

«В здоровом теле - здоровый дух!», и восточные боевые искусства являются ярким примером и доказательством данного утверждения. А также отличной практикой для формирования и развития самосознания с помощью построения тела, так как это две смежные части одного целого - личности человека, существование одного не возможного без второго.

Занимаясь каратэ, перед учащимися ставятся новые цели и задачи, бесконечно повышая планку и свой уровень, и новая победа, будь то в зале, обусловленная освоением нового приёма или формы, или на татами с новым титулом или поясом, в любом случае мы испытываем незабываемое и тяготеющее ощущение «Я Могу». Тут важна работа педагога, тонкое чувство психологии каждого отдельного учащегося и его личного ощущения победы, выстраивания индивидуального маршрута, в зависимости от потребностей и возможностей ребенка. Это кропотливая и объемная работа, заслуживающая отдельного внимания, важно, что восточные единоборства, а в частности каратэ, в общем и целом, дают, большое поле для такой работы.

Работая над проектом, стало понятно, что структурные звенья самосознания личности, которые выделяет В.С. Мухина, неразрывно связаны, как звенья одной цепи, одно тянет за собой другое.

В дальнейшей работе в рамках реализации проекта, было бы целесообразно проанализировать влияние занятий Сётокан каратэ-до на формирование и развитие таких структурных звеньев, как «половая идентификация» и «притязание на признание». На вопрос к учащимся «почему занимаются карате, к чему стремятся», учащиеся все как один ответили, что занимаются, потому что должны быть защитниками, в том числе защищать девушек, которые их окружают, быть их опорой в быту. И всё это важная воспитательная работа «учителя» основанная именно на традициях восточных единоборств.

Занятия физической культурой, в умеренной форме, коей являются единоборства Востока, равномерно развивая все физические качества: скорость, сила, выносливость, гибкость, координация, неизбежно подчеркивают особенности строения тела. Красивое, крепкое, физически развитое тело проявляет структуру мышц, характеризует Мужчину, в то же время, благодаря большому вниманию стретчингу без явного акцента на мышечную массу, позволяет девушкам добиться плавных, грациозных форм, стройности и прямой осанки. Явно выраженные внешние особенности, ведут за собой и внутренние изменения, видя в зеркале свое отражение, происходит принятие себя как Мужчины или Женщины и параллельно проявляется маскулинность и фемининность.

Принципы каратэ и воспитания «воина» основываются на традиционных моральных устоях. Огромную роль играют взаимоотношения между всеми участниками образовательного и воспитательного процесса и некая ритуальность, отсюда и отношение и к «телу».

Еще одним витком в нашей работе, следуя рекомендациям руководителя федерального проекта «Формирование самосознания и внутренней позиции личности обучающегося через моделирование воспитательного пространства посредством интеграции потенциала микросоциума» Виктор Стефанович Басюка, может стать совместный проект с педагогами хореографии, каратэ и театральной деятельности по формированию и развитию структурного звена самосознания «имя; отношение к телу». Формы и методы совместной деятельности еще в разработке, это могут быть как интегрированные занятия, так и внеурочная деятельность, совместные выступления и постановки.