– Образ-Я становится более позитивным, когда человек принимает «теневые» стороны своего «Я», взаимодействуя с собственными страхами, тревогой, какими-то глубинными комплексными структурами, которые зачастую вытеснены в бессознательное. Человек становится способным осознавать и брать под контроль и «теневые», и «позитивные» стороны своего Я, что дает ему дополнительную уверенность и личностные ресурсы – интеллектуальные, эмоциональные, конативные.

– Одним из «инструментов» позитивации Я-концепции является осознание своих успехов, которые на протяжении жизни «созидали» человека и становились его личностными ресурсами.

Проведение тренинга позитивации Я-концепции убедило нас в целесообразности данной помогающей психологической практики со студентами 1 курса – как способствующей не только углублению знаний в области психологии как «теоретической» дисциплины, но и показывающей возможности их практического применения для улучшения качества собственной жизни и возможностей личностного роста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – Москва : Прогресс,1986. – 420 с.
2. Бетенски М. Что ты видишь: Новые методы арт-терапии / М. Бетенски. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2012. – 256 с.
3. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением / М.Е. Бурно. – Москва : Академический проект, 2012. – 520 с.
4. Копытин А.И. Основы арт-терапии / А.И. Копытин. – Санкт-Петербург : Лань, 2009. – 256 с.
5. Королева Н.И. Психология: наука и профессия : учебное пособие / Н.И. Королева, И.В. Воспитанник. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГЭУ, 2015. – 168 с.
6. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система знаний / Л.Д. Лебедева. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 256 с.
7. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – Москва : Изд-во МГУ, 1983. – 284 с.
8. Баер Удо Творческая терапия – Терапия творчеством: теория и практика психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности / Удо Баер. – Москва : Класс, 2013. – 548 с.

REFERENCES

1. Burns, R. (1986), *The development of the Self-concept and education*, Progress, Moscow.
2. Betenski, M. (2012), *What you see: New methods of art therapy*, EKSMO-Press, Moscow.
3. Burno, M.E. (2012), *Therapy with creative self-expression*, Academic project, Moscow.
4. Kopytin, A.I. (2009), *Fundamentals of art therapy*, Lan, St. Petersburg.
5. Koroleva, N.I. and Vospitannik I.V. (2012), *Psychology: science and profession: textbook*, St. Petersburg.
6. Lebedeva, L.D. (2007), *The practice of art therapy: approaches, diagnostics, knowledge system*, Rech, St. Petersburg.
7. Stolin, V.V. (1983), *Self-consciousness of the individual*, Moscow State University Publishing House, Moscow.
8. Baer, Udo (2013), *Creative therapy – Creativity therapy: theory and practice of psychotherapy using various forms of creative activity*, Class, Moscow.

Контактная информация: vospitannik-@mail.ru; koronati@gmail.com

Статья поступила в редакцию 24.01.2021

УДК 159.9.01

КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ И ИХ СРЕДСТВ В СИСТЕМЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ В СТАРОМ КИТАЕ

***Ольга Юрьевна Куликова**, кандидат исторических наук. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,*

Санкт-Петербург

Аннотация

На протяжении нескольких тысячелетий (ранние трактаты датируются XIV веком до н.э.) в Китае сложилась оригинальная психотехнология, имевшая различные наименования в зависимости от эпохи и применения в конкретной референтной группе людей, несшей сотериологический смысл и основанной на следующих основных средствах: календарь (традиционный китайский), символ (мыслеобраз), звук (в основном – речь) и физическое упражнение (либо оздоровительное, либо боевой прием рукопашного боя). Сочетание этих средств в разных пропорциях, относительно традиционной китайской концепции «внешнего» и «внутреннего», создавало то уникальное разнообразие конкретных методик в Старом Китае, которое мы фиксируем сейчас при историко-психологических исследованиях культуры психической деятельности в Восточной Азии.

Ключевые слова: Старый Китай, Восточная Азия, культура психической деятельности, психотехнология, боевые искусства.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.1.p459-463

CLASSIFICATION OF PSYCHOTECHNOLOGIES AND THEIR MEANS IN THE SYSTEM OF MARTIAL ARTS IN ANCIENT CHINA

***Olga Yuryevna Kulikova**, the candidate of historical sciences, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg*

Abstract

For several millennia (early treatises date back to the XIV century BC) in China has developed the original psychotechnologies, had different names depending on the era and use in specific reference to a group of people carrying a soteriological sense and is based on the following main tools: calendar (traditional Chinese), symbol (visualization), sound (mainly speech) and physical exercise (either Wellness or combat a reception of unarmed combat). The combination of these tools in different proportions, relative to the traditional Chinese concept of "external" and "internal", created a unique variety of specific techniques in Ancient China, which we now record in historical and psychological studies of the culture of psychical activity in East Asia.

Keywords: Ancient China, East Asia, the culture of psychical activity, psychotechnologies, martial arts.

Исследование восточных боевых искусств и культуры психической деятельности старого Китая, в рамках которой они (боевые искусства) нередко применялись [2], указывает на то, что уже на самых ранних этапах становления китайской цивилизации начали появляться уникальные психотехнологии, которые легли не только в основу, систем учебно-тренировочного процесса, но и вообще всей культурной жизни китайского народа.

Историко-педагогическое исследование этих психотехнологий проводилось в исследовании И.А. Воронова «Китайская классическая концепция военного обучения» (1996), где он указывает – в хронологическом порядке – на такие системы (в которых применялись эти психотехнологии), как "Колодезные поля" цзин-тянь (XXVI-XII вв. до н.э.); "Круг Чжоу" Чжоу-цюань (XII в. до н.э.-VII в. н.э.); "Военные поселения" фу-бинь (IV-XIII вв. н.э.); "Шаолиньская система" Шао-линь-фа (VI-XX вв.); "Система Ци Цзигуана" Ци-Цзигуан-фа (XVI в.) и др. [3].

В этом же исследовании он приводит и классификацию методов и средств обучения, в рамках этих психотехнологий, в контексте военно-физической подготовки войск в Старом Китае, что проиллюстрировано на рисунке 1. Как мы видим из схемы, приведенной на рисунке 1, собственно психологические средства воздействия отнесены у автора к так называемым «внутренним» методам обучения, что соответствует традиционному китайскому разделению всего сущего на два класса феноменов – внешнее и внутреннее.

Внешне, помимо выполнения боевых приемов и/или физических упражнений, бойцы нараспев читали методические указания (зачастую в форме стихотворений / речё-

вок, в которых описывались сам боевой прием и символ-мыслеобраз, который требовалось представлять во время тренировки приема). Такие методики мы видим и у полководца Юэ Фэя (1103 – 1141), и у генерала Ци Цзигуана (1528 – 1588). Последний занимал (с 1567 по 1577 гг.) пост, аналогичный современному «министру обороны» [3, 4, 8].

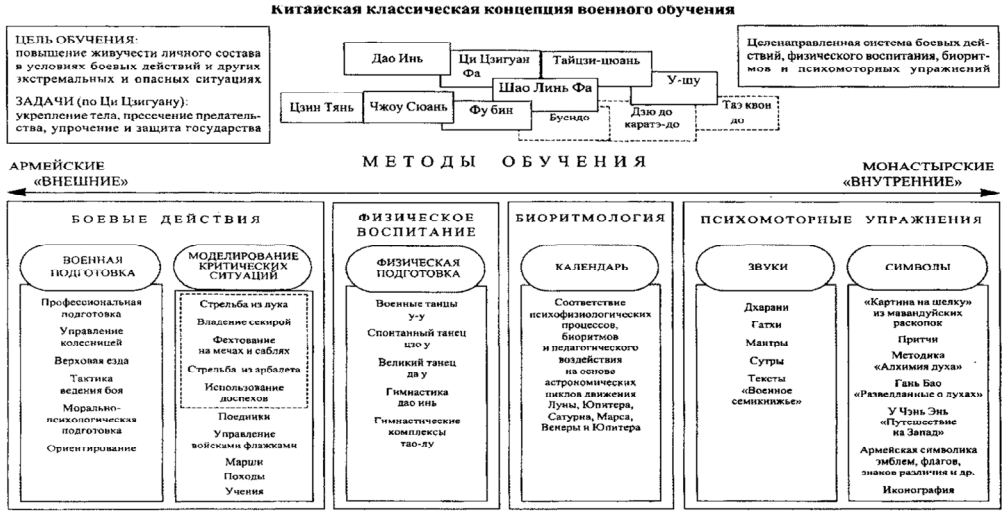

Рисунок 1 – Сущность и содержание военно-физической подготовки войск в Старом Китае [3].

Сочетание «внешнего» (боевых приемов и/или физических упражнений) и «внутреннего» (звуки и мыслеобразы) в подобных методиках олицетворяло единство окружающего мира и несло сотериологический смысл. Символом этого единства, например, у даосов, служила широко известная монада инь-ян. Об эффективности же таких методов свидетельствуют многочисленные публикации очевидцев – европейских и китайских наблюдателей вооруженного конфликта между китайскими повстанцами Ихэтуань и «Армией восьми государств», произошедшего на рубеже XIX – XX веков в Китае. Порой всего за 3–10 суток удавалось готовить войска к боевым действиям [7].

В некоторых монастырях и тайных религиозных объединениях практика боевых искусств имела годичный цикл и выполнялась в соответствии с годичным календарем. Например, на традиционный календарь «72 сезонов» (получил широкое распространение во всей Восточной Азии) накладывались 72 боевых приема (существует несколько списков таких последовательностей приемов), описанных, например, у Дэ Чаня [6].

Дополнительно к этому во многих монастырях и тайных объединениях существовали списки текстов и наборы мыслеобразов под каждый из 72-х сезонов года, что мы видим, например, в китайском классическом романе XIV века Ши Найаня «Речные заводи», где дан перечень 36-ти и 72-х «благородных разбойников» – повстанцев из лагеря Сун Цзяна на горе Ляншаньбо (провинция Шаньдун) в правление восьмого императора династии Сун – Хуэйцзуна (1124 – 1127). Каждый персонаж нёс в себе символ, в числе прочего, и 72 сезонов года [9].

В китайском романе Ло Гуаньчжуна (XIV в.), Фэн Мэнлуна (нач. XVII в.) «Развеянные чары» [оригинальные названия: – "Трое по фамилии Суй усмирили восстание демонов", либо – "Пройти уровень демонов"] мы встречаем прекрасную цитату, характеризующую значимость этой психотехнологии в Китае – один из героев романа по имени Юань-Гун, найдя свиток «Книга исполнения желаний», где описывались 108 способов «даосских превращений» – 36 Великих и 72 Малых, воскликнул: «Одной этой книжицы предостаточно! Весь век мне приходилось учиться у других, теперь же я сам смогу учить!» [5].

Что же это за 36 и 72 метода?

Самые ранние сведения об "алгоритме 72" мы находим в археологических раскопках Иньских укреплений XIV-XII вв. до н. э. Здесь же в ритуальных захоронениях было найдено оружие: 9 ящиков со 144 шлемами, 36 связок по 10 наконечников для копий, 72 клевца, А в трактате "Шесть тайных учений Тай-гуна" XIV-XII веков до нашей эры (из хорошо известного "Военного семикнижия") в главе 18 "Крылья правителя" приведен список из 72 должностей командиров при штабе.

Даосское учение о "познании 36 небесных и 72 земных духов" вошло в практику около 2-го века нашей эры. Эта доктрина просуществовала в Китае до 1912 года.

Примерно в IX веке в монастыре Шаолинь (Китай) создается список из 72 "боевых искусств". Его автор-Мяо Син. Позже, уже в наше время, Де Цян создает еще один список из 72 "боевых искусств".

Встречается этот алгоритм не только в китайской истории.

В III веке до н.э. индийская школа «добуддийского буддизма» Сарвастивадинов разработала учение о Дхарме, в котором перечислены 72 санскритские Дхармы. Точнее, они предложили модель из 75 дхарм – трёх "постоянных" и 72 "переменных" дхарм.

Существует список из 72 потомков сыновей Ноя: Иафета, Хама и Сифа (Бытие 10: 2-29).

В Европе в Средние века получает распространение Зороастрийский список "72 имен бога", написанный около 2000 лет назад.

В IX веке в "Книге Велеса" [подлинность этого текста до сих пор вызывает много споров], написанной славянскими (хорватскими) волхвами, приводится список из 72-х древнеславянских богов. Примечательно, что в Русской (Геннадиевской) Библии 1499 года последняя книга "Апокалипсис – Откровение Святого Иоанна Богослова" также разделена на 72 главы. Другими словами, многие человеческие цивилизации имеют в своей историографии по меньшей мере упоминание об этом алгоритме из 72 шагов.

Отечественный исследователь боевых искусств Востока И.А. Воронов склонен считать, что таким образом древние эмпирически отследили регулярные (ежегодные) нарушения алгоритма переработки информации у человека и предложили уникальную психотехнологию, которая, с одной стороны, позволяла адаптироваться к этим нарушениям средствами психотелесных упражнений, а, с другой, сами психотелесные упражнения могли иметь, и зачастую имели, вид боевых движений и приемов [4]. Что в конечном итоге и привлекало к ним «античных инструкторов по рукопашному бою».

Он же упоминает, что алгоритмы таких упражнений не всегда соответствовали именно 72-м. Помимо широкой популярности алгоритма из 72 шагов, в Китае, например, получили распространение алгоритмы из 18-ти, 36-то, и 108-ми упражнений – боевых приемов, в Японии – 27-ми, 48-ми и 52-х. В Индии известен алгоритм из 32-х асан [4].

Итак, подведем итоги. На протяжении нескольких тысячелетий (ранние трактаты датируются XIV веком до н.э.) в Китае сложилась оригинальная психотехнология, имевшая различные наименования в зависимости от эпохи и применения в конкретной референтной группе людей, несшей сотериологический смысл [1] и основанной на следующих основных средствах: календарь (традиционный китайский), символ (мыслеобраз), звук (в основном – речь) и физическое упражнение (либо оздоровительное, либо прием рукопашного боя). Сочетание этих средств в разных пропорциях, относительно концепции «внешнего» и «внутреннего», создавало то уникальное разнообразие конкретных методик в Старом Китае, которое мы фиксируем сейчас при историко-психологических исследованиях культуры психической деятельности в Восточной Азии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абаев, Н.В. Чань-буддизм и культура психической деятельности в средневековом Китае / Н.В. Абаев. – Новосибирск : Бурятский институт общественных наук, Сибирское отделение АН СССР. Издательство «Наука». 1983. – 272 с.

2. Абаев, Н.В. Методы регуляции социального поведения в тайных религиозных объединениях старого Китая (на материале буддийских объединений) / Абаев Н.В., Лепехов С.Ю. // Источниковедение и историография истории буддизма. – Новосибирск : Наука, 1986. – С. 85–99.

3. Воронов, И.А. Китайская классическая концепция военного обучения: дис. ... к-та пед. наук / Воронов Игорь Анатольевич. – Москва, 1996. – 210 с.

4. Воронов, И.А. Восточно-Азиатская психотелесная теория личности в отечественной системе спортивных единоборств (историко-психологическое и экспериментальное исследование): дис. ... д-ра психол. наук / Воронов Игорь Анатольевич. – Санкт-Петербург. 2005. – 481 с.

5. Ло, Г. Развеянные чары / Ло Гуанчжун, Фэн Мэнлун. – Москва : Художественная литература, 1983. – 440 с.

6. Дэ, Ч. Шаолинь цигун (Шаолиньский цигун) / Дэ Чань. – Хэнань: [б.и.], 1983. – 57 с. – на кит. языке.

7. Лю Чжицзянь. Ихэтуань / Лю Чжицзянь, Сунь Ханьчунь. – Пекин: 1955 Т. I-IV. –на кит. языке.

8. Си Юньтай. Чжунго ушу ши (История китайских "воинских искусств" ушу) / Си Юньтай. – Пекин, 1985. – 352 с. –на кит. языке.

9. Ши, Н. Шуй ню чжуань (Речные Заводи) / Ши Найань. – Пекин: Чжунго дяньин, 1958. – 1459 с. –на кит. языке.

REFERENCES

1. Abaev, N.V. (1983), *Chan-Buddhism and the culture of psychical activity in Ancient China, Buryat Institute of social Sciences*, Siberian branch of the USSR Academy of Sciences. Publ. "Science". Novosibirsk.

2. Abaev, N.V. and Lepekhov, S.Yu. (1986), “Methods of regulation of social behavior in secret religious associations of old China (based on Buddhist associations)”, *Sources and historiography of the history of Buddhism-*, "Science", Novosibirsk, pp. 85-99.

3. Voronov, Igor Anatolyevich, (1996), *Chinese classical military training concept*, dissertation, Moscow.

4. Voronov, Igor Anatolyevich, (2005*), The East Asian psychocorporal theory of the personality in domestic system of combat sports*, dissertation, St. Petersburg.

5. Luo Guangzhong and Feng Menglong (1983), *The Broken spell, Fiction*, Moscow.

6. De Chan (1983), *Shaolin qigong*, Henan.

7. Zhijian Liu; Hanchun Sun (1955), *Yi he tuan*, Beijing, v. I-IV.

8. Xi Yuntai. (1985), *Zhung-go wu-shu shi. (History of Chinese "martial arts" Wushu)*, Beijing.

9. Shi Naian (1958), *Shui Niu Zhuan*, Zhongguo dianyin, Beijing.

Контактная информация: oksovetnik09@gmail.com

Статья поступила в редакцию 12.01.2021

УДК159.9.072

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОЙ РЕФЛЕКСИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ ТРУДНОСТИ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ирина Александровна Мезенцева *кандидат педагогических наук, доцент,* ***Наталья Валерьевна Серегина****, кандидат педагогических наук, доцент,* ***Лариса Петровна Петухова****, кандидат педагогических наук, доцент, Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского*

Аннотация

В статье рассматриваются результаты эмпирического исследования особенностей личностной рефлексии младших школьников, испытывающих затруднения в учебной деятельности. В младшем школьном возрасте следует рассматривать два типа рефлексии – интеллектуальную и личностную. Наиболее значимым в нашей работе явилось изучение проблемы развития личностной рефлексии младших школьников. Это связано с тем, что младший школьный возраст является сензитивным для формирования рефлексии личности в условиях учебной деятельности, которая явля-