

Федор Казанжи,*кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания,
Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского,
ул. Старопортофранковская, 26, г. Одесса, Украина*

ВНЕДРЕНИЕ МЕТОДОВ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В ПРАКТИКУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Междисциплинарные психолого-педагогические исследования открывают новые перспективы в развитии этих смежных наук, обогащают педагогическую практику новыми методиками. Целью данной работы является осмысление существующих психологических, психотерапевтических направлений для создания методологического базиса для развития методики физического воспитания. Соответственно, в качестве основных методов исследования были избраны общеизвестные теоретические, применение которых позволяет обнаруживать явные и скрытые закономерности, отделять существенное от несущественного, таким образом определяя динамику общего развития: анализ, экстраполяция, сравнение, обобщение, систематизация, интерпретация фактов и пр. В работе описаны и проанализированы с точки зрения целесообразности применения в практике физического воспитания некоторые телесно-ориентированные психотерапевтические подходы, выделены критерии оценки их соответствия задачам педагогики. Намечены цели и пути развития нового междисциплинарного направления, сочетающего в себе педагогические, психологические, медико-реабилитационные теории и методики.

Ключевые слова: физическое воспитание, телесно-ориентированная психотерапия, развитие, психика, холистический подход.

Вступление

Единство физического, психического и духовного в человеке не вызывает сомнений. Выделяя физическую составляющую, мы осознанно выносим за скобки душевное и духовное, но связь эта неразрывна. Видеть целое не менее важно, чем разные грани одного явления (Баскаков, 1993; Гарбузов, 1995; Хьелл, Зиглер, 1997). Особенно важен холистический подход в практической работе с людьми – педагогической, психологической. Методика физического воспитания никогда не игнорировала персонального. Как в древнем мире, так и в современном, развитие тела связывали с воспитанием определенных качеств. Лишь эпоха Средневековья в этом смысле несколько отличалась акцентированием дихотомии духа и тела. Естественно, духовное полагалось несравненно более важным. Тело – лишь тлен, временный сосуд души. Такое отношение к телесности не исчезло бесследно. Долгое время физическое считалось чем-то низшим, да и в наше время подобные взгляды все еще популярны, особенно в религиозной среде.

И, тем не менее, как было сказано выше, целостный подход к рассмотрению личности и ее развития постепенно становится общепринятым (Баскаков, 1993, 2016; Мак-Нили, 1999; Малкина-Пых, 2007; Хьелл, Зиглер, 1997; Шамионов, 1999).

Тенденции развития педагогики отражают изменения в общенаучной парадигме, но нужно признать, что эта прикладная наука остается довольно косной. Не удивительно, ведь во все времена системы воспитания, особенно государственные и религиозные, служили сохранению обычаев и культурных устоев. В

то же время, наиболее эффективные подходы к воспитанию и развитию детей являются частью современной культуры, они впитали в себя настроения времени и самые широкие научные взгляды.

Огромное влияние на развитие современной педагогики оказывает психология и психотерапия, философия, социология, антропология. Наиболее близкая педагогике дисциплина, психология, в последние десятилетия приобрела гуманистический оттенок, который сделал эти науки еще более близкими. Границы настолько близки, что порой становятся незаметными.

Цель и задачи исследования

Соответственно, целью данной работы является осмысление существующих психологических, психотерапевтических направлений для создания методологического базиса для развития методики физического воспитания.

Таким образом, можно выделить несколько задач данного исследования:

- 1) привлечение внимания педагогов к определенным направлениям в психологии и психотерапии как базису для усовершенствования методики обучения и воспитания
- 2) анализ существующих психотерапевтических направлений, способных внести нотку инновационности в методику физического воспитания;
- 3) определение конкретных направлений усовершенствования методики физического воспитания для комплексного воздействия на тело и психику человека.

Методы исследования

В качестве основных методов исследования были избраны общеизвестные, теоретические, применение которых позволяет обнаруживать явные и скрытые закономерности, общее и необходимое, отделять существенное от несущественного, таким образом определяя динамику общего развития. Из методов теоретического исследования применялись анализ, экстраполяция, сравнение, обобщение, систематизация, интерпретация фактов и пр. Безусловный приоритет отдан теоретическим методам исследования, поскольку сама работа имеет теоретико-методологический характер.

Результаты

Отметим, что когнитивно-поведенческая терапия внесла значительный вклад в педагогику и по сути дела стала одной из ее методологических основ. Когда задачей педагога является формирование определенных привычек и личностного стиля, а также изменение дезадаптивных, нежелательных форм поведения ребенка или подростка, методы этого направления широко используются в психологической практике. Часто педагоги и родители даже не знают о том, что приемы, которыми они пользуются, были разработаны и внедрены в психологическую практику ведущими когнитивно-поведенческими психотерапевтами (Карвасарский, 1998).

Нравственное и духовное воспитание ребенка в значительной мере основывается на современных идеях гуманизма, развития творческого потенциала человека, которые стали популярны благодаря «Движению за реализацию человеческого потенциала», зародившегося в США в 50-60-е годы. Идеи А. Маслоу, К. Роджерса и других известных гуманистических психологов того времени гармонично влились в педагогическую науку и практику. Позднее идеи экзистенциальных психотерапевтов придали этим новым тенденциям новые акценты и пафос. Виктор Франкл, Джеймс Бьюдженталь, Ирвин Ялом, Ролло Мэй, как и вышеупомянутые гуманистические психологи (эти направления трудно разделить) стали популярными авторами, их книги разошлись огромными тиражами и стали частью культуры западного мира. Естественно, эта литература и в целом экзистенциально-гуманистическое движение оказали влияние на семейное и общественное воспитание.

Не следует забывать и о влиянии на педагогику психодинамического направления психотерапии. Фрейдизм в первой половине 20 века был настолько популярен, что специальные термины этой школы вошли в общепотребительную лексику образованной части населения, а затем и самых его широких слоев. Несмотря на все недостатки, фрейдизм стал мощным и плодотворным культурным течением, родившим новые психотерапевтические школы (о влиянии на искусство и умянастроение целой эпохи здесь упомянем вскользь лишь потому, что это не могло не отра-

зиться и на особенностях воспитания) (Карвасарский, 1998).

Итак, можно без большого преувеличения сказать, что психология и психотерапия в 20-21 веке стала самым ощутимым фактором развития педагогики. Границы между психологией и педагогикой стали стираться. В СССР этому активно препятствовали те же чиновники, которые по сути дела заблокировали развитие психологии в стране («Павловский съезд» остановил развитие психологии на территории бывшего СССР на десятки лет). В последние десятилетия естественная связь психологии, педагогики и не медицинской, развивающей модели психотерапии восстановлена. Педагогика обогатилась разработками этих дисциплин и адаптировала их к своим практическим нуждам. Тенденция усиливается (Ханнафорд, 1999; Шамионов, 1999). Педагоги становятся психологами, а не просто методистами и нравственными, духовными попечителями. С этим связано и открытие психологических факультетов в педагогических вузах, введение психологических дисциплин в программу обучения будущих педагогов (сокращение часов в последние годы – отдельная тема, требующая обсуждения). Многие школьные учителя посещают психологические тренинги и семинары. Несомненно, это благотворно влияет на их отношения с учениками и на качество преподавания.

Возвращаясь к теме физического воспитания, нужно заметить, что на него психология и психотерапия оказали не меньшее влияние, чем на другие отрасли педагогики. Особо нужно отметить влияние телесно-ориентированных подходов (приемы и методы других направлений, несомненно, используются, и это будет освещено в следующих публикациях).

Телесность, биологическая природа человека – то, что наряду с мотивацией всегда было в фокусе внимания педагогов, занимающихся физическим развитием детей и юношества. Остановимся на идеях, а также отдельных приемах и методах телесно-ориентированной психотерапии, обогащающих теорию и методику физического воспитания. Их адаптация к нуждам и запросам педагогики является, на наш взгляд, актуальной задачей теоретиков и практиков, работающих в сфере физического развития. Необходимо также показать, каким образом спорт и практика тренерской работы влияют на психотерапию; отметить пересечения методологий, идей, приемов восточных духовных учений, педагогики спорта, психологии и психотерапии. Эти взаимные влияния настолько сильны, что не всегда можно выявить приоритетные, однако мы сосредоточим внимание на влиянии психотерапии (в частности – телесно ориентированной) на развитие методики преподавания физкультуры в учебных заведениях и на тренерскую работу.

Телесно-ориентированную терапию обычно включают в третью группу психотерапевтических школ – экзистенциально-гуманистическую. Но в этом

есть некоторая условность, связанная с неоднозначным пониманием этого подхода, отсутствием в нем единой теории, методик. Целью различных телесно-ориентированных школ является воздействие на психику через тело – биологический, физический уровень существования человека – по сути лишь она объединяет разнообразные идеи и практические разработки, дает основание называть их одним словосочетанием, создает соответствующее профессиональное сообщество (Малкина-Пых, 2007; Карвасарский, 1998; Сергеева, 2000; Никитин, 1998; Баскаков, 2016).

Принято считать, что родоначальником направления был психоаналитик В. Райх, а его ученик, Александр Лоуэн, продолжил начатое дело (Лоуэн, 2000; Райх, 2006). К психодинамическому направлению телесно-ориентированную терапию в наше время все же редко относят. Это течение возникло в период зарождения гуманистического направления, впитало в себя его дух – можно сказать, что оно находится на стыке двух школ. А в последние годы, когда все направления становятся все более близкими, даже когнитивно-поведенческое оказывает определенное влияние на телесно-ориентированный подход (четвертое, трансперсональное не упоминаем, так как на данный момент оно официально признано лишь психотерапевтическим сообществом Великобритании). В тоже время происходит и противоположный процесс – дифференциация школ в рамках телесно-ориентированной психотерапии.

Одни телесно-ориентированные школы можно назвать исключительно психотерапевтическими, а другие ориентированы прежде всего на физическое здоровье, которое совершенно справедливо воспринимается целостно, как психосоматическое. Последние на первый взгляд наиболее явно связаны с предметом нашего основного интереса, физическим развитием личности. Но в действительности можно найти много ценного материала в каждом. Принцип холизма, созвучный современным педагогическим представлениям, пронизывает все телесно-ориентированные терапевтические подходы.

Кратко остановимся на некоторых (всего насчитывается не менее двадцати достаточно известных), уделив особое внимание методам, применимым в физическом воспитании, а также, с нашей точки зрения, категорически неприемлемым.

Начнем с последних – «розготерапии» и методиках, основанных на небезопасных, на наш взгляд, дыхательных техниках. Поскольку все подходы рассматриваются здесь с позиций педагогики, осмысление техник телесно-ориентированной психотерапии и адаптация некоторых приемов к задачам физического воспитания предполагает критику, а не только прямое заимствование или адаптацию методик. Розготерапия – относительно новый метод, не получивший широкого признания. Его авторы – М. Г. Чухрова, С. В. Сперанский, Г. Н. Пилипенко – предлагают тривиальную теоретическую концепцию, кратко по-

вторяющую положения теорий В. Райха и А. Лоуэна – освобождение эмоций, подсознательных импульсов, снятие блоков и зажимов и пр. – и всего один, но зато необычный, технический прием. Фактически вся «терапия» основана на нем. В чем заключается работа «терапевта»? Изготавливаются розги и собираются в пучки разной толщины. Клиенту устраивают оздоровительную порку, которая, по утверждению авторов методики, способствует личностному росту, а не только значительному улучшению физического состояния. Авторы не отрицают того, что в их методе есть садо-мазохистическая сторона, но не считают это недостатком. Работа «психотерапевта» заключается именно в том, чтобы бить пациента розгами. Других действий, если не считать предварительную эмоциональную подготовку клиента и настрой на мазохистическое предвкушение боли, он не производит.

Вероятно, биологическое воздействие ударов и стресс могут быть в какой-то мере полезны некоторым людям (как окунание в ледяную воду и контрастные обливания, баня с вениками и т.п.). Активизация нервных окончаний, прилив крови, стимуляция гормональной системы – все может временно облегчить некоторые психологические состояния и запустить благоприятные изменения в организме... Или же принести непоправимый вред. Методика, на наш взгляд, не имеет отношения к психотерапии, а к воспитанию – очень отдаленное (вспомним традицию субботних порок и других жестоких и унижительных наказаний). Что же касается медицины, то на данный момент она не принимает «розготерапию» в качестве метода оздоровления и лечения (авторы утверждали, что депрессия вылечивается поркой за один сеанс).

Физическое воспитание как отрасль педагогики не ставит задачи воздействия лишь на тело и не готовит человека лишь к освоению и использованию определенных навыков. Воспитание предполагает личностное развитие, усвоение социальных норм, успешную адаптацию, духовное совершенствование. Закрепление удовольствия от болевых стимулов, пассивное и бездумное принятие «психотерапевтического» воздействия не способствуют личностному развитию, как бы ни пытались авторы методики теоретически обосновать свои действия. Нужно еще учесть, что сами «розготерапевты» – люди, выбирающие в качестве основного воздействия на тело и личность причинение физической боли. Возможно, склонность к такого рода деятельности является симптомом психических отклонений, которые могут усилиться и закрепиться от регулярной «психотерапевтической» практики.

Применение физических наказаний в тренерской работе долгое время оставалось закрытой темой в научной и методической литературе. Спортсменам известно, что многие тренеры позволяют себе физические наказания, да и сами спортсмены на тренировках и соревнованиях проявляют физическую агрессию. На наш взгляд, эта тема должна обсуждаться

открыто. Травматизация психики детей и подростков не может быть компенсирована спортивными достижениями. Вспомним еще и о том, что «человек – это не просто психика, человек – это дух» (В. Франкл), «персона неприкосновенна» (А. Лэнгле). Нам могут возразить: спортсмены обычно не против физических наказаний, а пациенты розготерапевтов сами выбирают этот метод. Ответить на это можно так: наркоманы тоже сами выбирают «метод» воздействия на свою психику и тело и им тоже хорошо после принятия дозы, однако этот путь несовместим с педагогикой и психотерапией. Если взрослому человеку доставляет удовольствие порка или любые другие болезненные прикосновения, он вправе получать желаемое, но мы не можем рекомендовать подобные приемы в качестве инструментов физического воспитания или психотерапии.

Остановимся кратко на еще одной школе телесно-ориентированной психотерапии. По сути, это течение относится одновременно к телесно-ориентированному и трансперсональному. Каждое нуждается в более фундаментальном теоретическом обосновании и верификации. Серьезных исследований, подтверждающих эффективность и безопасность этих методов, не проводилось. Американские психологи Станислав и Кристина Гроф (представители трансперсональной психотерапии) создали в 60-70-х годах прошлого века методику «холотропного дыхания». В ней можно заметить элементы индийских духовных практик, основанных на работе с телом и дыханием (йоги, прежде всего). Основными приемами ХД являются более глубокое и ускоренное дыхание, «побуждающая» музыка и «облегчение выхода энергии» через особую форму работы с телом. Методика не нова и хорошо известна не только профессионалам, но и всем любителям психологии. Мы не обсуждаем ее подробно, а лишь упоминаем в контексте поставленной задачи – экспликации методов психотерапии, пригодных для адаптации к нуждам педагогики (в частности, теории и методики физического воспитания).

Психотерапевты, применяющие ХД, часто пишут о том, что участникам тренингов и индивидуальных сессий даются четкие инструкции, позволяющие избежать негативных побочных эффектов этой дыхательной техники, а также информация о противопоказаниях. Несмотря на эти заверения, холотропное дыхание остается одним из рискованных способов воздействия на психику. Гипервентиляция вызывает эпилептические приступы и психотические реакции у людей, ранее не наблюдавшихся у невропатологов и психиатров. Что же касается эффективности и валидности, то до сих пор нет клинических подтверждений целесообразности использования этих методик с целью личностного развития.

Недостаточно обоснованных теорий, методов и приемов в телесно-ориентированной психотерапии довольно много, особенно среди тех, в которых тесно

переплетаются трансперсональные и телесные техники (Малкина-Пых, 2007; Карвасарский, 1998). Довольно часто телесные методики и теории относят к трансперсональному направлению, а не экзистенциально-гуманистическому (первое, как мы уже говорили, недавно было официально признано лишь Великобританией). Мы привели два примера, показывающие необходимость критического изучения теорий и методов телесно-ориентированной психотерапии, тщательного отсеивания подходов, не соответствующих целям личностного развития, а также потенциально небезопасных для психического и физического здоровья.

Обсуждение

Перейдем к рассмотрению теорий и методик, не противоречащих педагогическим задачам и, более того, способных существенно обогатить наши профессиональные ресурсы.

Основоположником телесно-ориентированной терапии большинство специалистов считают Вильгельма Райха – яркого, харизматичного ученика З. Фрейда. Несмотря на то, что созданная им теория подвергалась критике представителями всех психотерапевтических направлений, базовые положения были приняты и легли в основу нового жизнеспособного подхода. Прежде всего, следует обратить внимание на идеи, представляющие ценность не только для практической психологии и психотерапии, но и для педагогики.

Для современного специалиста в области физического воспитания мысль о том, что тело и психика (в том числе ее высшие сферы) неразрывно связаны, представляется совершенно очевидным фактом. Однако в психотерапии далеко не все школы опираются на принцип холизма. Нельзя сказать, что представители других направлений его отрицают, но все же идея единства души и тела не является базовой для всех школ. Что же касается В. Райха, то он особенно подчеркивал это единство и строил на нем свой метод воздействия на психику. Уже на этом основании его теория и практические разработки могут представлять интерес для педагога, специализирующегося на физическом воспитании личности. Возможность через телесное формировать психическое и наоборот, через физическое развитие трансформировать характер человека – чрезвычайно продуктивное, на наш взгляд, направление психолого-педагогических исследований.

Эвристическую ценность работ В. Райха трудно переоценить. Кроме того, они дают ключ к пониманию почти всех телесных подходов терапии, созданных позднее другими телесно-ориентированными психотерапевтами. Остановимся кратко на основных допущениях, методах, приемах этого психотерапевтического подхода.

В. Райх полагал, что механизмы психологической защиты, описанные З. Фрейдом, способствуют формированию «мышечного панциря» – «брони характере-

ра», выражающегося в напряжении групп мышц, стесненном дыхании или же напротив, в противоположном расслаблении определенных мышц. Выявлять психологические защитные механизмы и изменять их можно путем воздействия на напряженную область тела. Были разработаны методики уменьшения хронического напряжения определенных групп мышц. С помощью физического воздействия психотерапевт стремился высвободить подавленные эмоции и получить доступ к бессознательному пациента. Для стимуляции эмоциональной разрядки он использовал мышечный массаж (напомним, что в классическом психоанализе прикосновение к телу пациента считалось отклонением от профессионального стандарта). В. Райх использовал щипковые и давящие движения, двигаясь вниз по телу пациента и достигая последнего круга панциря, расположенного на уровне таза. Он полагал, что снятие блоков и зажимов мышц разрушит «мышечный панцирь», освободит подавленные импульсы и эмоции, разрушит деструктивные психологические защиты и даст человеку возможность развиваться более свободно (Райх, 2006).

В целом, идея представляется достаточно продуктивной. Несмотря на то, что существование «мышечной брони», препятствующей личностному развитию, не было доказано, общая идея – взаимосвязь мышечного напряжения в отдельных частях тела с психическим состоянием и даже характером человека – обладала большой ценностью и до сих пор не исчерпала своего эвристического потенциала. Именно она может дать толчок исследованиям педагогов-исследователей, методистов, практиков в области физического воспитания. Воздействие на личность через работу с мышечными зажимами в практике педагогики пока не нашло должного применения. Это связано с тем, что психология, психотерапия и педагогика представляют собой разные сферы деятельности и знания. Использование, адаптация, развитие идей В. Райха в педагогике – дело будущего. Разработка психолого-педагогических методов требует времени. На данном этапе мы лишь обращаем внимание на существование самой возможности и предлагаем вектор развития педагогической методики, основанной на некоторых идеях В. Райха. То, что ценные идеи этого выдающегося психотерапевта до сих пор не были подхвачены педагогикой, связано не только с недостаточной информированностью педагогов (несомненно, они должны получать базовые психологические и психотерапевтические знания – эту проблему мы уже вскользь упоминали), но и с особенностями профессиональной педагогической среды. Морализаторство и ханжество, к сожалению, традиционно присущи многим педагогам. В связи с этим методология ряда психологических и психотерапевтических школ казалась неприемлемой с этической точки зрения. Однако процесс либерализации общества неизбежно влияет и на педагогику как часть культуры. Рассмотрим вкратце некоторые взгляды В. Райха,

которые, как и идеи З. Фрейда, не принимались педагогами в связи с почти табуированной в этой профессиональной среде темой сексуальности.

В. Райх в своих представлениях о психике и методах работы с ней двигался от классического психоанализа к представлению о психотерапии как восстановлении свободного протекания энергии через тело посредством систематического освобождения блоков мышечного панциря. По его мнению, мышечные зажимы приводят к искажению и разрушению естественных ощущений, эмоций, чувств (в частности, сексуальных – В. Райх рассматривал удовольствие как свободное движение энергии из сердцевины организма к периферии и затем во внешний мир).

Не ставя перед собой задачи подробного изложения теории В. Райха, обратим внимание лишь на некоторые базовые положения и основные группы предложенных им приемов работы (Баскаков, 1993; Райх, 2006).

Подход базируется на его теории органной энергии. В. Райх не просто высказал предположение о существовании некоей универсальной биологической энергии, но и заявил о научном открытии. Он также предложил технический способ аккумуляции биоэнергии – прибор, названный им «Органатором» («органонный генератор»). Хотя впоследствии это устройство, как и вся теория, были раскритикованы коллегами и физиками, до сих пор можно увидеть заголовки в интернете, начинающиеся приблизительно так: «... своими руками», «... с помощью...». Нужно напомнить, что утверждения В. Райха и придуманные им технические средства не только не были приняты научным сообществом, коллегами-психоаналитиками, социумом, но и послужили основанием для судебного иска – Райх попал в тюрьму за использование своего прибора, и его открытия были официально объявлены ненаучными.

Возникает вопрос: отчего идеи Вильгельма Райха остались довольно популярными и даже легли в основу многих телесно-ориентированных психотерапевтических подходов? Вероятно, все-таки было некое рациональное зерно в его утверждениях. Объяснить действенность его методик можно и плацебо эффектом (он, несомненно, сыграл свою роль), но все же, взгляды В. Райха не лишены оснований и логики.

Во многом его идея «органа» напоминает представления китайских духовных учителей (Ляо-Цзы и др.) и индийских йогов. Существенная разница заключается в том, что В. Райх претендовал на открытие в области науки и изобрел аппарат, который испытал на людях. Суть действия этого устройства заключается в накоплении статического электричества – по-видимому, не более того – но все же влияние на организм человека может быть достаточно ощутимым и не всегда благоприятным.

Обратим внимание на три типа воздействий, используемых для разрушения «мышечного панциря» («брони»), представляющих для нас интерес:

1. Накопление энергии в теле с помощью глубокого дыхания (подобные техники использовались йогами задолго до возникновения теории В. Райха, а после вошли и в психотехнику ребефинга, более позднего телесно-ориентированного подхода).

2. Непосредственное воздействие на хронические мышечные зажимы (давление на них и т. п.), с целью их расслабления.

3. Поддержание контакта и сотрудничества с пациентом; рассмотрение выявленных «сопротивлений», зафиксированных в зажимах, эмоциональных ограничений.

Чем может быть полезна теория В. Райха и перечисленные выше методы педагогике и конкретнее – методике физического воспитания? На наш взгляд, она может послужить толчком к прикладным психолого-педагогическим исследованиям, направленным на разработку методов комплексного воздействия на личность. Основная идея телесно-ориентированного подхода заключается в изменении психических состояний и свойств за счет телесных воздействий и трансформаций (Малкина-Пых, 2007; Карвасарский, 1998; Райх, 2006).

Но еще более перспективным, по нашему мнению, было бы одновременное применение телесных и разговорных терапевтических практик. Педагогические методы и приемы (беседа, пример, упражнение и т.д.) также хорошо сочетаются с телесно-ориентированной психотерапией. Не вызывает сомнений тот факт, что через тело можно инициировать изменения на уровне души, это было известно еще в древности (Греция, Индия, Китай и т. д.), но мы знаем и о том, что ментальный настрой, убеждения, взгляды также влияют на телесную сферу. Комплексное воздействие – телесное, эмоциональное, когнитивное, духовное – может оказаться гораздо более эффективным. Собственно, такой взгляд не является новым для педагогики, но в ней недостаточно используются разработки смежных наук – психологии и психотерапии. Именно на этом мы акцентируем внимание читателя и предлагаем конкретные пути интеграции психологической и педагогической практики. Конечно же, этому должны предшествовать исследовательская работа, а также все необходимые этапы проверки и внедрения новых разработок.

В отличие от психотерапевта, педагога и родители имеют гораздо больше возможностей наблюдения за своими подопечными в широком кругу жизненных ситуаций. Поэтому использование психолого-педагогических методик, основанных на телесных психотерапевтических подходах, будет сразу проходить проверку реальной жизнью. Методики и приемы, вызывающие благоприятные изменения характера и одновременно способствующие физическому развитию, могут быть отобраны в достаточно короткие сроки (эффективность методов В. Райха не доказана до сих пор, хотя с момента создания первой школы

телесно-ориентированной психотерапии прошли многие десятилетия).

Не имея возможности в рамках данной статьи хотя бы вкратце проанализировать все телесно-ориентированные подходы, остановимся еще на двух – школе М. Александра и М. Фельденкрайза. Мы полагаем, что они могут стимулировать развитие новой ветви методики физического воспитания: научить детей правильно двигаться в повседневной жизни, вместо того, чтобы переучивать взрослых, у которых уже сформировались навыки и возникли проблемы с физическим здоровьем. Эти два направления отчасти близки системе хатха-йоги, пилатеса, ци-гуна. Осознанные внимательные движения дыхания лежат в основе всех этих школ.

Свой метод Матиас Александр разработал в двадцатых годах прошлого века. Он поставил задачу – скорректировать осанку и выработанную годами манеру двигаться. Первоначально он создавал ее для собственных нужд. Будучи актером, Александр оказался перед угрозой потери работы: у него пропал голос. Врачи и театральные педагоги не смогли ему помочь – пришлось искать собственные способы решения проблемы. Если бы она возникла на несколько десятков лет позже, когда возникло психоаналитическое направление психотерапии и созданная на ее основе ветвь психосоматической терапии, лечение могло бы пойти по иному пути и не исключено, что также привело бы к успеху (напрашиваются психодинамические трактовки его симптома) (Баскаков, 2016). Но Александр справился своими силами, опираясь на то, что было известно ему как актеру – движения и поза влияют на голос. Он стал наблюдать за собой в зеркале и пришел к выводу о том, что его движения не гармоничны, требуют неоправданных усилий, а осанка недостаточно правильна. Он начал разрабатывать систему упражнений, которая помогла не только ему самому решить поставленную задачу, укрепить организм и психику, но и позволила многим другим людям использовать этот опыт. Англоязычные актерские школы, а также некоторые танцевальные и эстрадные используют его систему до сих пор. Она также легла в основу одного из психотерапевтических направлений. Последнее объясняется тем, что правильная осанка, гармоничность, красота движений влияют на психику. Матиас Александр ощутил это на собственном опыте и с воодушевлением начал обучать этим приемам актеров и всех желающих. Его актерская карьера была очень успешной. Зрители отмечали изящество движений, величественную и одновременно непринужденную осанку, прекрасную сценическую пластику актера (Барлоу, 2009; Баскаков, 2016).

Почти сто лет система Александра пользуется популярностью и доказала свою эффективность. Мы полагаем, что пришло время внедрить ее в педагогическую практику нашей страны, изучив опыт использования, новые приемы этой школы и статистику

эффективности применения в разных возрастных группах. В процессе применения методики, вероятно, возникнут ее модификации. Метод достаточно прост: в процессе повседневной жизни обращать внимание на то, как мы управляем своим телом – как мы стоим, наклоняемся, садимся, ложимся, едим и т.д. и учиться делать это правильно, без излишнего напряжения.

Было бы интересно адаптировать эту методику к отечественным условиям дошкольного и школьного воспитания, привлекая не только учителей физкультуры и тренеров к этой работе, но и воспитателей, учителей начальных классов, родителей. Тренинги для родителей принесли бы особенно ощутимые результаты, так как суть метода не в том, чтобы научить детей определенным упражнениям и позам, а в регулярной повседневной практике. Тренеры и учителя физкультуры найдут много общего между школой телесно-ориентированной терапии Александра и приемами, принятыми в методиках физвоспитания детей в общественных учреждениях, спортивных секциях. Основная поза, предложенная Александром, используется также в хореографии. Такое положение тела способствует правильному дыханию и легкости, грациозности движений. Универсальность и простота метода, отсутствие каких-либо медицинских ограничений делают его перспективным в системе школьного и дошкольного воспитания. Обучение учителей и воспитателей не требует больших временных затрат. Достаточно нескольких учебных семинаров и тренингов для овладения базовыми приемами.

Мы полагаем, что телесно-ориентированный подход М. Александра следует считать в большей степени педагогическим, чем психологическим, хотя не вызывает сомнения побочное влияние на психику правильно поставленных движений (эта закономерность известна всем людям, занимающимся спортом, с незапамятных времён). Значительное влияние на психику имеет и двигательная активность, проявляющаяся в танце (Герасимова, 1998), на что тоже стоит обратить внимание.

Телесно-ориентированный подход М. Фельденкрайза во многом созвучен рассмотренному выше. Моше Фельденкрайз создал в 1930-е годы систему работы с телом, которую сам он не называет одной из разновидностей телесно-ориентированной психотерапии. Так назвали эту школу российские психологи и вслед за ними – украинские. Это уже стало привычным, но есть смысл вернуться к правильному названию. Оно отражает суть подхода. Двигательная практика Моше Фельденкрайза позволяет достичь более свободного и осознанного владения своим телом. Основная цель методики – двигаться с комфортом, быть здоровыми. Но в процессе тренировок появляются и ценные «побочные эффекты»: улучшается контакт с телом, развивается умение концентрировать внимание, стабилизируется психика (Фельденкрайз, 2003, 2003; Баскаков, 2016). Методика пригодна к использованию в системе общественного

образования и спорта. Важной ее особенностью является индивидуальный подход, ориентировка не ощущения человека, выполняющего упражнения. Ничего не предлагается делать с чрезмерным усилием и преодолевая боль. Таким образом, каждый может использовать предложенные Фельденкрайзом упражнения, подстраивая их под особенности собственного тела, организма. Подход чрезвычайно бережный и при этом эффективный. В нем сочетаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Во многих своих лекциях М. Фельденкрайз высказывал, по сути, педагогические взгляды. Его система, на наш взгляд, представляет собой своеобразную методику физического развития. Пожалуй, именно она в наибольшей степени соответствует задачам физического воспитания, принятым в нашей стране. Фельденкрайз придавал большое значение не только усвоению упражнений, но и считал необходимым предоставить своим студентам возможность самостоятельно их осваивать, прислушиваясь к сигналам тела. Он полагал, что этот курс помимо всего прочего еще и помогает людям «научиться учиться», развивает навыки исследования и самообучения. Но основной задачей было усвоение форм движения, способствующих здоровью – не следует это забывать и чрезмерно акцентировать психологическую сторону метода. В качестве иллюстрации педагогической направленности метода Фельденкрайза приведем достаточно большую цитату из его лекции в Сан-Франциско (стенограмма):

«Я под обучением подразумеваю изменение вашей реакции на те же стимулы. Я не говорю о «зубрежке», которую кто-то насильно в вас впихивает. А об обучении органическом, которое вы воспринимаете. Я предлагаю вам определенную ситуацию для того, чтобы вы учились. Я никогда не говорю вам, как именно делать и что именно. Я постепенно создаю условия, чтобы вы могли учиться быстрее, не совершая кучи ошибок. Но каждый шаг вы должны сделать сами. На каждом шаге вы будете экспериментировать и пробовать сами. Этому я вас учить не буду. Поэтому обычно все в результате такого органического обучения учатся успешно. В классической «зубрежке» в результате учатся успешно только 2-3 человека из группы. Остальных детей в школе или пассивно переводят из класса в класс, или помещают в классы для детей с замедленным развитием или в классы для гиперактивных детей. Гиперактивный – только другое слово для детей, отстающих в развитии. Многим известно про органическое обучение – я это не высасывал из пальца. Веками люди пытались улучшить обучение» (Стенограмма и перевод лекции из аудиозаписи «The San Francisco Evening Class» («Вечерние занятия в Сан-Франциско»). Аудиозапись сделана на публичных занятиях, которые Фельденкрайз давал для широкой публики, во время проведения своей первой учебной программы в США (1976 г.).

Как видим, метод создавался не как психотерапевтический и фактически им не является. Фельденкрайз получил психоаналитическую подготовку и практиковал также и в этой области, но его система работы с телом не связана с психоаналитической парадигмой, в отличие от школ Райха, Лоуэна и многих других. Это в чистом виде педагогическая методика физвоспитания, и потому вызывает удивление тот факт, что отечественная педагогика с нею практически не знакома.

Выводы

У читателя, хорошо знакомого с различными школами телесно-ориентированной психотерапии, может возникнуть вопрос: отчего, рассматривая даже мало популярный метод «розготерапии», мы обошли вниманием многих известных авторов и практиков – например, Александра Лоуэна. Признавая ценность работ ряда известных психотерапевтов, выбравших работу с телом в качестве средства воздействия на психический мир человека, отметим, что не каждая из известных методик пригодна к использованию в педагогических учреждениях. Некоторые упражнения и позы, применяемые в телесных практиках, не рекомендуются людям, страдающим определенными заболеваниями, ослабленным, имеющим специфические врожденные особенности организма. Кроме того, польза некоторых упражнений не подтверждена исследованиями и практикой, а теории, на базе которых они создавались, подвергались обоснованной критике. Так, «арка Лоуэна» не может быть рекомендована всем людям, а биоэнергетическая теория, созданная им, многими специалистами не принята в качестве научной. То же можно сказать и о некоторых приемах и теоретических идеях Райха. Но эти психотерапевты стояли у истоков телесно-ориентированного подхода и оказали значительное влияние на его развитие. В настоящее время их идеи представляют скорее исторический, нежели практический интерес. Школы «телесно-ориентированной психотерапии» Александра и Фельденкрайза выделены нами как наиболее перспективные для адаптации к запросам современной школы, совершенствования и внедрения в систему общественного физического воспитания по ряду причин:

ЛИТЕРАТУРА

1. Барлоу Уилфред «Техника Александра». – 2009. – [Электронный ресурс] / Уилфред Барлоу. – Режим доступа: https://www.e-reading.club/chapter.php/117059/0/Barlou_-_Tehnika_Aleksandera.html
2. Баскаков В.Ю. Телесно-ориентированная психотерапия и психотехника: обобщение и сравнительный анализ существующих подходов / В.Ю. Баскаков // Телесность человека: междисциплинарные исследования. – М: Философское общество СССР, 1993. – 360 с.
3. Гарбузов В. И. Человек – жизнь – здоровье / В. И. Гарбузов // Древние и новые каноны медицины. – СПб: Комплект, 1995. – 428 с.

1. Оздоровительный эффект, подтвержденный многолетней клинической практикой.

2. Безопасность. Принцип «не навреди», принятый в медицине, не менее важен в педагогической деятельности.

3. Тщательно продуманный, научно обоснованный подбор упражнений. При разработке авторы учитывали анатомию человека и законы физики.

4. Сочетание обучения двигательным навыкам с воспитательными и развивающими задачами.

5. Холистический подход к развитию в наибольшей степени отвечает требованиям современной педагогики, психологии и медицины.

Все перечисленные достоинства методов Александра и Фельденкрайза, богатый мировой опыт их использования в различных сферах (педагогике, спорте, хореографии, сценическом движении, вокальной подготовке, психотерапии, медицинской реабилитации, дефектологии) дают основания для хороших прогнозов, однако внедрение новых методик в систему образования – достаточно длительный процесс. Порой он кажется перегруженным различными формальностями и ненужными многолетними проверками. Такой тщательный подход в то же время понятен: работа с детьми и подростками требует большой осторожности, риск не может быть оправдан стремлением к быстрому прогрессу педагогики и развитию системы физического воспитания, в частности.

Прежде всего, необходимо увидеть проблему и поставить задачу, привлечь внимание педагогов к одному из психотерапевтических направлений, помочь оценить потенциал уже имеющихся методик и перспективу внедрения подобных систем в практику. Апробация методик, их адаптация и возможные модификации, создание новых приемов на основе холистической телесно-ориентированной парадигмы – следующий этап исследовательской и методической работы. В результате может быть предложена методика физического воспитания, соединяющая достоинства двух или более известных (в большей степени психологам) методов комплексного воздействия на тело и психику, а также инновационные педагогические методы.

4. Герасимова И. А. Философское понимание танца / И. А. Герасимова // Вопросы философии. – 1998. – № 4. – С. 50-63.

5. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / А. Лоуэн. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2000. – 256 с.

6. Мак-Нили Д. Прикосновение: глубинная психология и телесная терапия / Д. Мак-Нили // М.: Институт общегуманитарных исследований, 1999. – 144 с.

7. Малкина-Пых И. Г. Телесная терапия / И. Г. Малкина-Пых. – М.:Изд-во Эксмо, 2007. – 752 с.

8. Никитин В. Н. Психология телесного сознания / В. Н. Никитин. – Москва: Алетей, 1998. – 488 с.

9. Психотерапевтическая энциклопедия / Под редакцией Б. Карвасарского. – СПб: Питер, 1998. – 752 с.

10. Райх В. Характероанализ / В. Райх / Пер. с англ. А. Боковинова. – М.: «Когито-Центр», 2006. – 368 с.

11. Руководство по телесно-ориентированной терапии. – СПб: «Речь», 2000. – 256 с.

12. Сергеева Л. С. Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия / Л. С. Сергеева. – СПб. 2000. – 290 с.

13. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков / М. Фельденкрайз. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2003. – 151 с.

REFERENCES

1. Barlow, Wilfred (2009). *Tehnika Aleksandera [Alexander's Technique]*. Retrieved from https://www.e-reading.club/chapter.php/117059/0/Barlou_-_Tehnika_Aleksandera.html [in Russian].

2. Baskakov, V.Yu. (1993). *Telesno-orientirovannaya psihoterapiya i psihotekhnika: obobschenie i sravnitelnyy analiz suschestvuyuschih podhodov [Body-oriented psychotherapy and psychotechnique: generalization and comparative analysis of the existing approaches] Telesnost cheloveka: mezhdistsiplinarnyye issledovaniya – Human corporeality: interdisciplinary researches*. Moscow: Filosofskoe obshchestvo SSSR [in Russian].

3. Garbuzov, V. I. (1995). *Chelovek – zhizn – zdorovye [Human – life – health]. Drevnie i novyye kanony meditsiny – Ancient and new canons of medicine*. Saint Petersburg: Komplekt [in Russian].

4. Gerasimova, I.A. (1998). *Filosofskoye ponimaniye tantsa [The philosophic understanding of dancing]. Voprosy filosofii – Philosophy issues, 4, 50-63* [in Russian].

5. Lowen, A. (2000). *Psihologiya tela: bioenergeticheskiy analiz tela [Body psychology: bioenergetic analysis of the body]*. Moscow: Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy [in Russian].

6. Mac-Nili, D. (1999). *Prikosnoveniye: glubinnaya psihologiya i telesnaya terapiya [Touching: depth psychology and body therapy]*. Moscow: Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy [in Russian].

7. Malkina-Pyh, I.G. (2007). *Telesnaya terapiya [Body therapy]*. Moscow: Izd-vo Eksmo [in Russian].

8. Nikitin, V.N. (1998). *Psihologiya telesnogo soznaniya [Psychology of corporal consciousness]*. Moscow: Aletya [in Russian].

9. Karvasarsky, B. (Eds.). (1998). *Psihoterapevticheskaya entsiklopediya [Psychotherapy encyclopedia]*. Saint Petersburg: Piter [in Russian].

14. Фельденкрайз М. Искусство движения. Уроки мастера / Пер. с англ. А. Заславской / М. Фельденкрайз. – М.: Эксмо, 2003. – 352 с.

15. Ханнафорд Карла Л. Мудрое движение. Мы учимся не только головой / Карла Л. Ханнафорд // Пер. с англ. Москва, 1999. – 238 с.

16. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике [Электронный ресурс] / Сост. и ред. В. Ю. Баскаков. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785941938087.html>

17. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 1997. – 606 с.

18. Шамионов Р. М. Личность субъекта учебной и педагогической деятельности / Р. М. Шамионов. – Саратов: Изд-во Саратов. пед. ин-та, 1999. – 120 с.

10. Reich, W. (2006). *Kharakteroanaliz [Character Analysis]*. Moscow: “Kogito-Tsentr” [in Russian].

11. *Rukovodstvo po telesno-orientirovannoy terapii [Guideline on body-oriented therapy]* (2000). Saint Petersburg: “Rech” [in Russian].

12. Sergeyeva, L.S. (2000). *Telesno-orientirovannaya psihoterapiya. Hrestomatiya [Body-oriented psychotherapy. Reading-book]*. Saint Petersburg [in Russian].

13. Feldenkrais, M. (2003). *Osoznaniye cherez dvizheniye: dvenadtsat prakticheskikh urokov [Awareness through movement: twelve practical lessons]*. Moscow: Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy [in Russian].

14. Feldenkrais, M. (2003). *Iskusstvo dvizheniya. Uroki мастера [The master moves]*. Moscow: Eksmo [in Russian].

15. Hannaford Karla, L. (1999). *Mudroe dvizheniye. My uchimsya ne tolko golovoy [Smart moves. Why learning is not only in your head]*. Moscow [in Russian].

16. *Hrestomatiya po telesno-orientirovannoy psihoterapii i psihotekhnike [Reading-book on body-oriented psychotherapy and psychotechnique]* (2016). Retrieved from <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785941938087.html> [in Russian].

17. Hjellev, L., Ziegler, D. (1997). *Teorii lichnosti [Personality theories]*. Saint Petersburg: Piter [in Russian].

18. Shamionov, R.M. (1999). *Lichnost subyekta uchebnoy i pedagogicheskoy deyatel'nosti [Personality of the subject of educational and pedagogical activity]*. Saratov: Izd-vo Saratov pedagogical institute [in Russian].

Fedor Kazanzhy,
*PhD (Candidate of Pedagogical Sciences), professor,
Department of Physical Education,
South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,
26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine*

IMPLEMENTATION OF BODY-ORIENTED PSYCHOTHERAPY METHODS IN PHYSICAL EDUCATION PRACTICE

Interdisciplinary psychological and pedagogical researches reveal new perspectives in the development of these related sciences, enrich pedagogical practice with new methods. The critical analysis of theoretical and methodological literature is a necessary stage in the development of a new scientific concept (we used it as the main method). An important aspect taken into account in this work is the well-known scientific statement based on the fact that physical education methods do not ignore the personal side of a person, but claim that both in the ancient and modern world, the development of the body is undoubtedly connected with the upbringing of certain qualities. The aim of this article is to comprehend the existing psychological, psychotherapeutic schools in order to create a methodological basis for the development of physical education methods. As the work is theoretical and methodological, the main methods of the research are well-known theoretical ones that help to find out evident and latent patterns, separate the essential from the non-essential, thus determining the dynamics of general development. Such theoretical methods as analysis, extrapolation, comparison, generalization, systematization, interpretation of facts, etc., have been used. Thus, some body-oriented psychotherapeutic approaches have been described and analyzed in terms of their expediency in physical education practice, and the criteria for assessing their conformity to the pedagogical tasks have been identified. The aims and ways of the development of a new interdisciplinary direction combining pedagogical, psychological, medical and rehabilitation theories and techniques have been outlined. As a result, a new method of physical education influencing both the body and the psyche can be proposed. The importance of the holism principle as the main methodological idea has been noted.

Keywords: physical education, body-oriented psychotherapy, development, psyche, holistic approach.

Подано до редакції 01.06.2018
