

УДК 372.879.6

НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВНЕДРЕНИЯ ТРАДИЦИОННЫХ ПРАКТИК В МЕТОДИКУ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кусякова Р.Ф., Лопатина А.Б.

ГОУ ВПО «Пермский национальный исследовательский политехнический университет»,
Пермь, e-mail: panachev@pstu.ru

Данная работа описывает научно-педагогические основы внедрения традиционных практик в методику преподавания физической культуры, что является важной и актуальной задачей в силу ряда факторов. Предмет физической культуры является нелюбимой дисциплиной многих студентов. Причины, обуславливающие такую ситуацию, кроются и в плохом уровне здоровья студентов, и во все снижающемся уровне здоровья абитуриентов, и в тенденциях, направленных на избегание проведения любой физической деятельности и любых усилий над собой в студенческой среде. В таких условиях важна роль тренера – преподавателя, который привносит и передает знания, формирует навыки своих подопечных студентов, прежде всего играя для них роль учителя, иногда и учителя жизни. Поэтому требования к преподавателю, работающему с молодыми людьми, должны предъявляться самые высокие. Преподаватель должен быть в первую очередь сам личностью во всех высоких смыслах этого слова. Становиться и быть личностью помогают традиционные знания и практики, сохранившиеся, как правило, в других странах. Одной из таких методик является система целительного дао, внедрение элементов которой в стандартную методику преподавания физической культуры благоприятно воспринимается студентами, вносит свой вклад и в воспитательно-педагогический компонент и в общее оздоровление студентов.

Ключевые слова: научно-педагогические основы, студенты, уровень здоровья, физическая культура

SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL BASES OF INTRODUCTION OF TRADITIONAL PRACTICES IN THE METHODOLOGY OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION

Kusyakova R.F., Lopatina A.B.

Perm National Research Polytechnic University, Perm, e-mail: panachev@pstu.ru

This paper describes the scientific – pedagogical bases of integration of traditional practices in the teaching methods of physical education, which is an important and urgent task due to a number of factors. The subject of physical education is hated discipline many students. Reasons for such a situation lie in the poor level of health of students, and all reduce levels of the health of applicants and trends aimed at the avoidance of any physical activity and any effort on themselves in the student environment. Under these conditions, important role of the coach – a teacher who introduces and transmits knowledge, creates the skills of their wards students, especially playing for them the role of the teacher, sometimes a teacher of life. Therefore, the requirements for teachers working with young people, should be offered the highest. The teacher should be, first of all, the very person in all senses of the word high. To become and to be a person to help traditional knowledge and practices, preserved, usually in other countries. One of these techniques is a system of healing dao, the introduction of which elements in the standard methodology of teaching physical education is perceived positively by students, and contributes to the educational – pedagogical component in the overall improvement of students.

Keywords: scientific-pedagogical basis, students, health, physical education

Преподавание физической культуры студентам высших учебных заведений является, с одной стороны, строго регламентированной задачей, описанной и стандартизированной новыми официальными руководствами, действующими на территории Российской Федерации, а с другой стороны, любое преподавание любого предмета, даже такого, как физическая культура, является творческим процессом, направленным, прежде всего на формирование личности нынешнего студента – будущего молодого специалиста, гражданина Российской Федерации, носителя личностной харизмы и гражданской позиции. Роль тренера – преподавателя, передающего свои знания молодому человеку, формирующему свой характер, свои личностные качества и обучающему нести ответственность за свои действия, играет важнейшую роль [1].

Целью данной работы является освещение вопросов, научно-педагогические основы внедрения традиционных практик в методику преподавания физической культуры на примере преподавания традиционных практик целительного дао, что помогает реализовать учебный план занятий физической культурой на ином, качественно более высоком уровне, что и обеспечивает выполнение педагогического плана и способствует общему оздоровлению студентов.

Предмет физической культуры отличается тем, что преподаватель на своих занятиях больше передает не столько знания, сколько навыки, владение которыми зачастую необходимо продемонстрировать на своих занятиях для того, чтобы личным примером вовлечь студентов в столь нелюбимый ими предмет [2]. Сложившаяся установка, имеющая место

быть среди студентов и устоявшаяся годами, довлеет и позволяет студентам пренебрежительно относиться к предмету физической культуры, поскольку он считается студентами ненужным, неинтересным, неудобным (необходимость носить с собой спортивную форму, невозможность принять душ после занятий физической культурой, необходимость использовать спортивный инвентарь, зачастую прокатного происхождения (лыжи, иногда коньки), что представляется негигиеничным и не всегда подходящим по размеру и комфортности) и в некоторой степени насильственным (необходимость сдачи нормативов в начале и в конце учебного периода). Все больше и больше студентов стремятся попасть по той или иной причине в специальные медицинские группы для занятий физической культурой, поскольку в этих группах ниже требования при сдаче нормативов, а в некоторых случаях сдачи нормативов можно избежать вообще [8]. Зачисление в специальные медицинские группы для занятий физической культурой в настоящее время не считается чем-то постыдным и не считается проявлением слабости физической, что еще в 50-х – 80-х годах сочли бы нормой. Напротив, в нынешнее время проявлением слабости среди студентов считается то, что, имея желание попасть в специальную медицинскую группу для занятий физической культурой чтобы получить послабления для сдачи нормативов и прочие льготы, студент не смог добиться поставленной цели и был распределен, вопреки его желанию, в основную группу для занятий физической культурой [6]. Безусловно, пополнению специальных медицинских групп для занятий физической культурой в высшем учебном заведении способствует неблагоприятная ситуация, связанная с общим уровнем здоровья студентов, который постоянно снижается, а адаптационно-приспособительный потенциал молодых людей, абитуриентов и студентов, неуклонно ухудшается, что влечет за собой постоянную деградацию спортивной формы и общей тренированности молодых людей. Такая ситуация неуклонно ведет к ухудшению здоровья нации в целом, поскольку эти молодые люди с плохим здоровьем, создавая семьи и рождая детей, передают своим детям и сниженное здоровье, и неполноценную генетическую программу, и отсутствие навыков восстановления своего адаптационного потенциала. У 93% абитуриентов определяется нарушение приспособительных функций организма, выраженных в нарушении адаптационных реакций. Освещение теоретических основ адаптационных

и неспецифических механизмов гуморальных и гормональных реакций является задачей данной работы. Понятия «адаптация» и «адаптационные реакции» с трудом понимаются врачами и специалистами в области медицины, поскольку основными ценностями доказательной медицины являются прежде всего, не пациент, его состояние и его качество жизни [7], а нозология, диагноз, лечение и материальные выгоды от назначения тех или иных медикаментов. Понятие «адаптация» из словаря физиологического переключивается и почти уже плотно укоренилось в словаре психологическом, да еще, пожалуй, в педагогическом, в разделе «спортивной тренировки». Почти полностью забыт физиологический смысл явления «адаптации», которая является основным процессом всей жизнедеятельности в целом [4]. Одним из факторов инновационных технологий в высшем и профессиональном образовании является поступление в высшее учебные заведения (вузы). В настоящее время мы можем наблюдать следующую картину: с 2006 г. возраст типичного поступающего в высшие учебные заведения составляет от 18 до 20 лет. В данной возрастной группе доля поступивших абитуриентов с нарушениями состояния здоровья или отклонениями от нормы составила 38%, а это означает, что треть населения в возрасте от 18 до 20 лет предположительно поступает в вузы в состоянии неблагоприятия своего здоровья. Люди старше 25 лет, напротив, редко поступают в вузы, однако уровень их здоровья незначительно лучше. Доля лиц такого возраста, с выявленными нарушениями здоровья составляет 32%. За исключением некоторых регионов доля поступивших в вузы среди людей в возрасте от 25 лет и старше, не имеющих вообще никаких проблем по здоровью и по состоянию здоровья после прохождения диспансеризации признанных «практически здоровыми», составила менее 2%. Это означает, что доля студентов, поступающих в вузы после школы, в состоянии готовом к обучению, в состоянии полностью усваивать информацию, проходить всю учебную программу, в том числе и по физической культуре, незначительна [3, 4]. Демографическая структура населения, поступающего в вузы, в период с 2002 по 2006 гг. сильных изменений не претерпела. Продолжается феминизация высшего образования. В связи с этим увеличивается рост количества гинекологических заболеваний у девушек-студенток, что в будущем чревато трудностями рождения здорового потомства и вырождением нации. Количество студентов разных полов на большинстве специальностей уравнилось:

в большей части регионов страны 59% поступающих – девушки. Почти во всех странах Болонского процесса женщины среди поступающих в вузы составляют большинство, однако уровни феминизации разнятся в зависимости от специальности и страны. Естественные науки – по-прежнему по большей части мужская сфера, где женщины составляют лишь чуть более трети поступивших. Вузы играют ключевую роль в предоставлении возможности обучаться на протяжении всей жизни, поэтому, с одной стороны, необходимо расширить доступ для студентов разного происхождения разного уровня здоровья и избегать бесперспективности учебной карьеры, а с другой стороны, такой подход чреват тем, что все большее количество поступающих в высшие учебные заведения студентов будут оцениваться как нездоровые слои населения, что в конечном итоге приведет к ухудшению качества образования, получаемого студентом со сниженным уровнем здоровья, а значит, и со сниженными способностями к обучению. Помимо выпускников старших классов, которые традиционно составляют большинство поступающих в вузы, вторую попытку поступления должны получить и те, кто после школы избрал иной путь. Состояние здоровья этой категории студентов, по некоторым оценкам, может быть и выше, однако, как показывают результаты проведенного исследования, по разным причинам, состояние здоровья данной категории лиц еще хуже, что выражается в том, что среди данной группы абитуриентов, лиц, входящих в группу «практически здоровых» по результатам проведенной диспансеризации, насчитывается 1,4%. По имеющимся данным, большинство поступающих в вузы выбирают традиционные пути. В большинстве регионов страны такие студенты составляют 87% от числа получивших аттестат о среднем образовании, однако данные по различным регионам существенно отличаются друг от друга, что может объяснить лишь местная эколого-эндемическая ситуация, неблагополучие которой может повлечь за собой массовые нарушения качества здоровья населения, в том числе и лиц молодого возраста. В регионе, в котором проводилось данное исследование, локальная ситуация приводит к тому, что более 89% поступающих в высшие учебные заведения, лица молодого возраста от 17 до 26 лет, имеют те или иные заболевания, находящиеся в стадии ремиссии, но регулярно обостряющиеся 2 и более раз в год. Обострение заболеваний среди студентов со столь частой и устойчивой периодичностью не может не сказаться на учебе

и ее качестве, что осложняет учебный процесс как самому студенту, так и преподавателю, а в конечном итоге приводит к ухудшению качества обучения в общем и целом, включая итоговые результаты в аттестате, но и, самое главное, снижает ценность молодого специалиста после выпуска из высшего учебного заведения на рынке труда. Однако за период учебы студента в высшем учебном заведении происходит и отсев и отбор, что в конечном итоге все-таки сказывается на состоянии здоровья выпускника, но совсем не означает, что в процессе данного отбора высшее учебное заведение покинет не тот, у которого уровень здоровья ниже, а даже наоборот, есть данные, которые показывают, что чаще всего в процессе отбора, проходившего в течение 5 лет обучения в высшем учебном заведении, учебу прекращают, в силу разных причин, те студенты, здоровье которых выше и лучше, что сказывается на общих показателях здоровья студентов вуза. Через 5 лет обучения состояние здоровья студентов, относящихся к группе «практически здоровых» по данным пройденной ими диспансеризации, насчитывает всего 1,43% против 2% среди абитуриентов. Происходит это либо потому, что поступающих значительно больше, чем абитуриентов (это значит, что значительная доля поступающих приходит нетрадиционным путем или что существует высокая внутренняя мобильность), либо потому, что поступающих в вуз намного меньше, чем выпускников школ (это предполагает более ограниченный доступ к высшему образованию). В третьем блоке число выпускников школ и число поступающих в вузы схожи, и поэтому трудно предположить, каким образом они поступили в вуз. Исходя из данных, полученных непосредственно по проекту «Eurostudent», доля студентов, которые попадают в вуз нетрадиционными путями (где-то уже поучившись или поработав). Состояние здоровья таких студентов значительно лучше, что доказывается тем фактом, что «практически здоровых» лиц по данным проведенной диспансеризации среди них насчитывается 7%. Объяснить это можно медико-социальными показателями этих студентов, среди которых в первую очередь, большее количество студентов из социально и финансово благополучных семей, в которых задача поддерживать хороший уровень здоровья является приоритетной, что включает в себя и своевременное обращение за медицинской помощью, и доступность ее оказания, и проведение профилактических мер и мероприятий, а также всестороннее развитие молодой личности, включая занятия спортом с целью общего

укрепления молодого организма. Занятия спортом культивируются и поддерживаются европейскими вузами и различным образом мотивируют студентов к включению их в свой повседневный план. Также среди студентов, проходящих обучение в европейских странах, наблюдается значительное количество молодых людей с нестандартными способностями и высоко развитыми когнитивными функциями, что является фактором, мотивирующим этих молодых людей к занятию спортом, всестороннему развитию, и поддержанию своего здоровья на высоком уровне. Более половины студентов в большинстве стран ответили, что посвящают учёбе более 30 часов в неделю (посещают лекции и занимаются индивидуально). Однако во всех странах существует меньшая часть студентов, которых можно считать обучающимися неполный день, поскольку они отводят на учёбу менее 21 часа в неделю, большую часть времени посвящая спорту или развивающим увлечениям. Спорт и развивающие увлечения всегда были, есть и будут единым конгломератом, на которых основываются все традиционные практики [5]. Традиционные практики любой традиции, любой национальности, имеющие различные корни и места происхождения, всегда основывались и основываются на единой цели развития тела, души и духа, что показывает их цельность и гармоничность существования, как внутри самой системы, так и вне ее. Всегда такие практики имели своих носителей идеи, своих учителей, которые, овладев всецело определенной методикой, могли передавать ее своим ученикам. Как правило, такие практики имели внутри своей системы как минимум три подсистемы, направленные на развитие тела посредством физических упражнений, направленные на развитие души посредством получения духовного знания через книги и навыки умения передавать знания, полученные из книг, направленные на укрепление духа через практики прохождения препятствий как физического, так и нефизического уровней и овладения навыков управления своими инстинктами, мыслями и действиями. Поскольку в нашей стране традиционные славянские практики овладения телом, душой и духом были утрачены, а синтез восток – запад имеет тенденцию к укреплению и обмену, то восточные практики, сохранные и чтимые в восточных традициях, внедряются в нашу повседневную жизнь сейчас, как когда-то славянские практики были переданы на хранение и пользование белой расой жителям востока. Так персы (Перуна Сыны), были наделены всеми атрибутами славянского миропонимания, для ведения своей жизни в гармонии и Радости. Так и древние даосы (ДАО Сыны, дети, дающие и ведающие путь) сохранили и сберегли знания возвращая себя в гармонию во всех трех своих оболочках: телесной, душевной и духовной. Носителя такой идеи, человека, практикующего упражнения для тела, души и духа, в настоящее время можно определить по его ясному зрению, ясному мышлению, умению четко излагать свои мысли, несущему добро и свет, обладающему широтой знания и высокоразвитыми интеллектуальными и ментальными качествами, обладающего большими возможностями своего тела, умением управлять своим телом, а также умением управлять своими мыслями, душой и духом. Человека, обладающего этими навыками и этими знаниями, можно назвать учителем, причем не учителем в традиционном восточном понимании этого слова, когда следование за учителем и беспрекословное ему подчинение учениками было нормой вещей, а учителем-педагогом, знания и умения которого ученик желает впитывать в себя с тем, чтобы обрести путь. Мантек Чиа, систематизировавший знания и умения по применению дао в целях оздоровления и создавший систему целительного дао как единого конгломерата, укрепляющего тело, душу и дух посредством выполнения традиционных практик и энергетических упражнений, в своих многочисленных работах говорит о том, что оздоровление в системе целительного дао не является конечной целью, а является само собой разумеющимся следствием следования своего пути, что является самым важным смыслом жизни каждого человека [9]. Беря на вооружение в методику преподавания физической культуры традиционные практики оздоровления, коим является целительное дао, тренер-преподаватель прежде всего растит цельную личность студента, который в процессе передачи этих знаний и техник становится более гармонично развитым, как в сфере душевно-духовной, так и в сфере физической, получая при этом эффекты оздоровления своего тела, что в силу молодого возраста, пока не оценивается студентами как ценность, но становится большим даром и навыком в последующие годы после выпуска студента из высшего учебного заведения. Это и есть самая важная роль педагога как учителя жизни во всех ее аспектах, и духовном, и душевном, и телесном, что неизбежно приводит к оздоровлению студента на всех уровнях [8]. Использование элементов целительного дао в занятиях физической культурой благоприятно воспринимается студентами,

поскольку дает молодым людям возможность переосмысления своих жизненных установок, в момент занятия не требуют больших физических усилий, что в настоящее время воспринимается студентами как благо, а также снижает или снимает целиком и полностью стресс учебного процесса и повседневности.

Заключение

Состояние здоровья студентов в настоящее время расценивается как плохое и имеет тенденцию к ухудшению, при этом состояние здоровья абитуриентов продолжает снижаться год от года, что лишает возможности рассчитывать на изменение ситуации коренным образом в ближайшее время. Единственной учебной дисциплиной, имеющей возможность повлиять на состояние проблемы, была и остается физическая культура, предмет которой составляет не столько физическая подготовленность и спортивная тренированность студентов, сколько культивирование ценностей личности студента посредством двигательной активности. С этими задачами как нельзя лучше справляются традиционные методики развития личности, в основе которых заложены основы воздействия на дух и душу человека посредством выполнения физических упражнений. Вопросы оздоровления, присущие таким методикам, являются в некоторой степени побочным эффектом выполнения подобных практик, а не целеполагающим аспектом. Данная работа показывает, насколько важны и актуальны вопросы просвещения студентов в момент занятий физической культурой не только физически, сколько психологически и даже в некоторой степени философски, дабы взрастить зрелую личность и ее ценности на высшем уровне. Показано, что преподавание тра-

диционных практик целительного дао помогает реализовать учебный план занятий физической культурой на ином, качественно более высоком уровне, что и обеспечивает выполнение педагогического плана, и способствует общему оздоровлению студентов. А научно-педагогические основы внедрения традиционных практик в методику преподавания физической культуры на примере традиционных практик целительного дао способствуют реализации целей педагогического процесса.

Список литературы

1. Герасимович Е.Е. Междисциплинарная интеграция в современной системе Российского образования // Наука и инновации XXI века: сб. мат-лов VI окр. конф. молодых ученых. – Сургут: Изд-во СурГУ, 2006. – С. 333–336.
2. Исмакаева А.А. Понятие интеграции и его эволюционирование в педагогике. – Челябинск: Изд-во «Образование», 2002. – В. 2. – Ч. 1. – С. 39–43.
3. Кусякова Р.Ф., Лопатина А.Б. Организационно-педагогические основы повышения качества обучения преподавателей высших учебных заведений // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 2; URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=24286>.
4. Кусякова Р.Ф., Лопатина А.Б. Научно-педагогические основы оценки состояния здоровья студентов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, 2016.
5. Леготкина Л.Р. Формирование профессиональных и личностных качеств специалистов – переводчиков средствами физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. 13.00.08. – Екатеринбург, 2005. – 195 с.
6. Лопатина А.Б. Бодицентризм, как философия современного общества потребления // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 2, Ч.1. – С. 181–185.
7. Лопатина А.Б. Инновационные технологии в образовании и медицине // Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – № 9. – С. 96–97.
8. Лопатина А.Б. Оценка эффективности применения капилляротерапии с помощью препаратов клиники «LENOM» (Израиль) в методике преподавания физической культуры для студентов // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2016. – № 3. – С. 76–79.
9. Чиа М. Цигун. Железная рубашка. – М.: София, 2007. – 352 с.