

УДК 372.879

ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ТРАДИЦИОННЫХ ПРАКТИК В МЕТОДИКУ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Мотолыгина Е.Н., Лопатина А.Б.

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

Данная работа описывает опыт внедрения традиционных практик в методику преподавания физической культуры. В настоящее время состояние здоровья студентов расценивается как плохое и имеет тенденцию к ухудшению, при этом состояние здоровья абитуриентов продолжает снижаться год от года, что не дает 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, но и психологически и даже, в некоторой степени, философски, дабы взрастить зрелую личность и ее ценности на высшем уровне. Показано, что преподавание традиционных практик целительного дао помогает реализовывать 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.

Ключевые слова: опыт преподавания, студенты, уровень здоровья, физическая культура

EXPERIENCE INTRODUCTION TRADITIONAL PRACTICES IN THE METHODOLOGY OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION

Motolygina E.N., Lopatina A.B.

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

This paper describes the experience of implementation of traditional practices in the teaching methods of physical training. Currently, the state of health of students is regarded as bad and tends to worsen, and the state of health of students continued to decline year-on-year, which makes it impossible to count to change the situation fundamentally in the near future. The only academic discipline that has the ability to affect the state of the problem was and remains a physical education, the subject of which is not so much physical fitness and sports fitness of students, and the cultivation of values the individual student through physical activity. With these objectives, the best way to cope traditional methods of personal development, the basis of which laid the foundations of the impact on the human spirit and soul through physical exercises. Questions healing inherent in such methods are, to some extent, a side effect of the implementation of such practices, rather than purposive aspect. This work shows how important and relevant issues of education of students at the time of physical training not only physically as psychologically and even, to some extent philosophically, in order to nurture a mature personality and its values at the highest level. It is shown that the teaching of traditional healing practices of the Dao, which helps to implement the curriculum of physical training on a different, qualitatively higher level, which ensures the implementation and pedagogical plan and contributes to the overall improvement of students. A scientific – pedagogical bases of integration of traditional practices in the teaching methods of physical training on the example of the traditional practices of healing Dao, promote the realization of the goals of the pedagogical process.

Keywords: teaching experience, students, health, physical education

Преподавание любого предмета в высшем учебном заведении является сложной повседневной задачей педагога, который по своему истинному призванию и откровенному признанию намерен быть не просто педагогом, а настоящим учителем для своих учеников (студентов, аспирантов, докторантов и даже коллег). Для реализации этой цели, поистине высокой и значимой, необходимо помимо высококачественного профессионализма обладать еще и вы-

сокой нравственной, морально-волевой и интеллектуальной основой, равняться на которую хотелось бы всем окружающим данного педагога, и студентам, и коллегам [2]. В преподавании такой дисциплины, как физическая культура, как раз возможна передача не только теоретических знаний, но и практических навыков, демонстрация владения которыми является некоторым ключом к познанию личности педагога, с целью распознать в нем лидера, за кото-

рым хотелось бы следовать, либо, не разглядев в нем черты, присущие настоящему мастеру своего дела, отвергнуть его, что чаще всего и бывает в настоящее время [5]. Для того чтобы стать лидером в глазах своих студентов, педагог должен опираться на традиционные ценностные категории, дабы воспитать в своих учениках поистине высококультурную личность с помощью средств физической культуры.

Целью данной работы является освещение вопросов опыта внедрения традиционных практик в методику преподавания физической культуры на примере преподавания традиционных практик целительного дао, в частности нескольких простых упражнений, последовательно используемых в практических занятиях физической культурой.

В настоящее время, в отсутствие общей национальной идеи в нашем государстве, молодому человеку, даже будучи студентом, сложно сориентироваться в обилии трендов и тенденций, практически невозможно не сбиться с пути сохранения нравственных устоев и определить свой путь во всех смыслах этого слова, и физическом, и социальном и философском.

Во все времена для воспитания достойной молодежи идеологическая составляющая была далеко не на последнем месте, что помогало студенту стремиться к учебе, активно участвовать в спортивной жизни своего вуза, выигрывать и завоевывать первые места, совершенно не заботясь о материальной стороне своей карьеры. В настоящее же время применяются стимулирующие материальные выплаты и бонусы, с помощью которых осуществляются попытки замотивировать студентов осуществлять свою учебную деятельность за награды, будущий карьерный рост, улучшение своего материального положения. Этот стимул является очень хорошим мотивирующим фактором, но, к сожалению, является лимитированным и тупиковым по причине все-таки психологической зрелости или незрелости той личности, к которой он применяется [6]. В настоящее время уже сформировано поколение «кидалтов» (от англ. Kid – дитя, Adult – взрослый, взрослый ребенок). Кидалт – это либо не повзрослевший психологически взрослый человек, либо взрослый человек, намеренно молодящийся телесно, что приводит к искажению его поведенческих проявлений, дабы соответствовать своему молодому телу и имиджу. Как правило, кидалт хорошо зарабатывает и является неотъемлемым звеном цепи по потреблению товаров и услуг, таких как гаджеты, имиджевые и статусные предметы, формирующие

персональный стиль и бренд. Именно такое явление и такой тренд приводит к тому, что студент, в силу своей психологической незрелости и поведенческого инфантилизма, может быть полностью ответственным за свою жизнь и свой результат, поскольку не многие свои поступки, касающиеся в том числе и его будущей карьеры, делает неосознанно и непланомерно.

Ответственность в настоящее время является искаженным понятием того первоначального слова, даже более того, понятия, которое было заложено в него изначально. В настоящее время ответственность трактуется как «необходимость, обязанность отвечать за свои действия, поступки, быть ответственным за них» или **как** особое отношение между поступками человека (людей, институтов), намерениями, а также оценками этих действий другими людьми или обществом. Взятое относительно человека как рационального агента действия, это отношение есть сознательная интеллектуальная и физическая готовность субъекта к реализации или воздержанию от совокупности действий, могущих потребоваться вследствие выполнения или, наоборот, невыполнения данным субъектом некоторых других действий. В то время как старорусское слово ответственность происходило от составляющих слов «от» «вед», то есть от славяно-арийских вед – первооснов и свода первостатей и правил, по которым строилась жизнь и весь ее уклад. Таким образом ответственность – это осознанное житие, осознанное мировосприятие и действие во всех своих проявлениях [6].

Позднее взросление больше психологическое, чем физиологическое, поскольку гормоны и природа берут свое несмотря ни на какие социальные и культурные тренды, приводят к тому, что почти каждый студент переживает свой период становления, как личности, причем личности-гражданина, ибо студенчество не вечно и быстро заканчивается, под действием всех социокультурных трендов, зачастую демотивирующих к развитию, а следовательно, не становится полноценной зрелой личностью, несмотря на все физические усилия, им производимые.

Роль тренера-преподавателя, передающего свои знания молодому человеку, формирующему свой характер, свои личностные качества и учащемуся нести ответственность за свои действия, играет наиважнейшую роль [9].

Состояние гиподинамии или гипокинезии, присущие 95% студентам, несмотря на их молодой и активный возраст, сказываются на тоне вегетативной нервной системы

и ее функционировании, что проявляется в конечном итоге в нарушении функций внутренних органов и систем в организме [8]. Отсюда стандартный призыв к повышению двигательной активности с целью лечения и профилактики заболеваний внутренних органов является научным фактом. Разъяснение научных основ движения и двигательной активности становится основной задачей преподавателя физической культуры для повышения эффективности занятий физической культурой у студентов специальных медицинских групп.

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, сохраненные 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 взращивания себя в гармонии 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 зору, ясному мышлению, умению четко излагать свои мысли, несущему добро и свет, широте знания и высоко развитым интеллектуальным и ментальным качествам, большим возмож-

ностям своего тела, умению управлять своим телом, а также умению управлять своими мыслями, душой и духом [1]. 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 единый конгломерат, 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 своим путем, что является самым важным смыслом жизни каждого человека [10]. 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 [7]. Использование элементов целительного дао в занятиях физической культурой благоприятно воспринимается студентами, поскольку дает молодым людям возможность переосмысления своих жизненных установок, в момент занятия не требует больших физических усилий, что, в настоящее время воспринимается студентами как благо, а также снижает или снимает целиком и полностью стресс учебного процесса и повседневности.

Нами были отобраны упражнения из всего многообразия даосских практик, из которых был сделан небольшой комплекс, применяемый во время проведения занятий физической культурой, что было

благоприятно воспринято студентами, особенно студентами специальных медицинских групп, поскольку не требовало от студентов больших трудозатрат и физического напряжения. Комплекс выполнялся легко и с удовольствием, повышал настроение после его проведения и мотивировал студентов на посещение следующих занятий физической культурой. Поэтические названия упражнений, разряжали обстановку проведения занятий и настраивали студентов позитивно.

Ниже описаны упражнения комплекса:

1. Даосская практика «К трем звездам».

1) Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки свободно опущены по сторонам. Выпрямите спину, расправьте плечи. Стойте спокойно, расслабленно, слегка улыбаясь.

2) Поверните ладони вниз и медленно поднимайте руки вперед и вверх, до положения над головой. Поднимая руки вверх, делайте глубокий вдох.

3) Разверните ладони вверх, пальцами друг к другу, и слегка приподнимите пятки.

4) Поверните ладони вниз и медленно опустите руки, выдыхая.

Повторить практику 3 раза. Первое поднятие рук называется «к звезде Счастья», второе – «к звезде Благополучия», а третье – «к звезде Долголетия».

Эффект: увеличивает жизненную энергию и приводит в равновесие энергии Инь и Ян, усиливает кровообращение. Как следствие, улучшается питание клеток, что способствует омоложению кожи лица.

2. Даосская практика «Затачивание орлиного когтя».

1) Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки свободно опущены по сторонам. Выпрямите спину, расправьте плечи. Стойте спокойно, расслабленно, слегка улыбаясь.

2) Сложите руки ладонями друг к другу и поместите их между колен, немного согнув ноги в коленях. Крепко сожмите ладони коленями.

3) Попеременно поднимайте и опускайте левую и правую пятки – зажатые между колен ладони должны тереться друг о друга.

4) Поднимайте и опускайте каждую пятку 8 раз (всего 16 потирающих движений ладонями).

Эффект: улучшение состояния и омоложение всего организма, стимуляция секреции половых гормонов и улучшение эластичности суставов, активизация восстановительных процессов в коже, в результате кожа приобретает свежий и молодой вид.

Особенно полезна эта практика при болях или судорогах в ногах, женщинам при гинекологических заболеваниях, а также мужчинам, страдающим простатитом. В этих случаях выполняйте эту практику чаще.

Практика противопоказана беременным.
3. Даосская практика «Перемещение небес».

1) Тремя средними пальцами обеих рук массируйте область бровей 8 раз – от точки между бровей (область «третьего глаза») к вискам.

2) Также массируйте лоб 8 раз.

Эффект: устраняет возрастные морщины, помогает при головной боли, головокружении, бессоннице, гипертонии, нервных тиках глаз.

4. Даосская практика «Рисование хвоста феникса».

Проведите бугорками на ладонях от внешних уголков глаз к вискам 8 раз.

Эффект: устраняет «гусиные лапки» вокруг глаз, тонизирует все лицо, помогает при мигрени.

5. Даосская практика «Очерчивание щек».

Проведите руками по щекам – от скулы вниз 8 раз.

Эффект: увлажняет кожу, уменьшает морщины и пигментные пятна.

6. Даосская практика: «Давление на кладовую Инь».

1) Согните и поднимите левую руку. Центром левой ладони прикройте рот, а подушечкой большого пальца зажмите левую ноздрю. Остальные 4 пальца должны лежать на правой щеке. Правую руку прижмите к подбородку, сложив ладонь «чашечкой».

2) Перемещайте руки по часовой стрелке, надавливая большим пальцем на зубы слева от носа (дышать правой ноздрей) – 8 раз. Одновременно делайте круговые движения языком в том же направлении – 8 раз.

3) Повторите с другой стороны.

Эффект: против морщин вокруг губ, улучшает контур губ, наполненность губ.

7. Даосская практика: «Удары дракона по лицу».

Одну минуту постукивать кончиками пальцев по всему лицу.

Эффект: оживляет клетки и стимулирует кровообращение, улучшает цвет лица и делает кожу более гладкой, способствует улучшению функционирования и омоложению всего организма.

8. Даосская практика: «Почесывание головы дракона».

Расчесать волосы пальцами ото лба к затылку 20 раз.

Эффект: улучшает рост волос и успокаивает нервную систему.

Заключение

Данная работа описывает научно-педагогические основы внедрения традиционных практик в методику преподавания

физической культуры, что является важной и актуальной задачей в силу ряда факторов. Физическая культура является нелюбимой дисциплиной многих студентов [3]. 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 [4]. 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.

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. 335–336.
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://science-education.ru/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. Мошляк Г.А. Инновационные технологии в высшем и профессиональном образовании // Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – № 9. – С. 94–95.
10. Чиа М. Цигун. Железная рубашка. – М.: София, 2007. – 352 с.