

УДК 372.879

МЕТОДЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Леготкина Л.Р., Лопатина А.Б.

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

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 высокой нравственной, морально-волевой и интеллектуальной основой, равняться на которую, хотелось бы всем, окружающим данного педагога: и студентам, и коллегам. 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 которым хотелось бы следовать, либо, не разглядев в нем черты, присущие настоящему мастеру своего дела, отвергнуть его, что чаще всего и бывает в настоящее время. 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. В этом помогают традиционные практики, элементы которых были использованы в преподавании нелюбимого студентами предмета физической культуры, что повысило лояльность студентов к данной дисциплине.

Ключевые слова: педагог, методика, физическая культура, саморегуляция, качество образования

METHODS OF ENERGY SELF-REGULATION IN THE METHODOLOGY OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION

Legotkina L.R., Lopatina A.B.

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

The teaching of any subject in higher education is a difficult daily task of the teacher, which in its true calling and frank admission, is going to be not just a teacher, but this teacher for his students (undergraduate, postgraduate, doctoral students, and even colleagues). To achieve this goal, in truth high and significant, it is necessary, in addition to high-quality professional and have more highly moral, moral – strong-willed and intellectual basis, equal to that, I would like all others of the teacher and students, and colleagues. The teaching of such subjects as physical education, can be transmitted not only theoretical knowledge but also practical skills. Demonstrating possession of a certain key to the knowledge of the teacher's personality in order to recognize in him a leader for whom I would like to follow, or not making out there features inherent in the present master of his craft, to reject it, which often happens in the moment. In order to become a leader in the eyes of his students, a teacher must be based on traditional value category, in order to instill in their students a truly highly cultured person by means of physical culture. This helps traditional practices, elements of which were used in the teaching of Physical Education of students unloved subject that students increased loyalty to the discipline.

Keywords: teacher, technique, physical training, self-regulation, the quality of education

Методов восстановления различных функциональных систем, органов и систем органов в настоящее время насчитывается огромное множество. Это и традиционные методы восстановления, и широко распространенные методы и способы восстановительных технологий, основанные на различных биологических, физических и химических явлениях, включая и физиологические понятия, и физиотерапевтические методы, и лекарственные препараты. Вхождение и плотное укоренение лекарственных препаратов в жизнь современного человека является негативным явлением. Возможности лекарств лимитированы, не всегда эффективны и не ведут чело-

века, употребляющего их к реализации тех глобальных целей и задач, которые должен ставить перед собой человек, желающий жить полноценной жизнью. Гармонично развитая или развивающаяся личность имеет внутри себя, внутри своего тела, своего организма весь набор средств и механизмов, которые заложены в нем при рождении [6]. Эти средства, механизмы и способы максимально индивидуальны для каждого человека и поэтому максимально эффективны для него. Поскольку управлять и пользоваться данными механизмами разумно – непростая задача, чему не обучают студентов ни в одной дисциплине, то роль преподавателя физической культуры, педагога,

который может передавать студентам не только знания, но и навыки, сводится к тому, чтобы стать для своих студентов не только формальным преподавателем физической культуры, а настоящим педагогом [2].

Целью данной работы является описание методов энергетической саморегуляции в методике преподавания физической культуры на примере преподавания традиционных практик, основанных на компонентах и элементах целительного дао.

Все в этом мире есть энергия, и именно энергия является самой важной и ценной составляющей, наличие или отсутствие которой делает ту или иную жизнь либо наполненной и живой, либо неинтересной и мертвой [3]. Деятельность преподавателя является проявлением и подтверждением этих постулатов, поскольку имеет касательство непосредственно тела, умов и душ студентов, молодых формирующихся личностей, которые, спустя лишь несколько лет после того, как в высшем учебном заведении соприкоснулись с тем или иным преподавателем, станут основными трудоспособными лицами, населяющими нашу страну, имеющими или не имеющими свою гражданскую позицию, от чего, собственно, и будет зависеть судьба нашего государства.

Введение в педагогику новых образовательных стандартов, с одной стороны, несет благо, в котором как минимум прописаны, ценностные и личностные характеристики студента – выпускника, но с другой стороны, не принимает во внимание тот консерватизм или нежелание педагогов перестраиваться на новые стандарты обучения, поскольку ставит под сомнение ценности, преобладающие среди преподавателей в течение многих лет до введения новых стандартов, и мешает относиться к педагогическому процессу творчески и в какой-то мере лишает педагога возможности проявить нестандартный подход к учебному процессу для увеличения личностных границ отдельного взятого студента [1, 8].

Преподаватель же физической культуры сталкивается еще и с той проблемой, что предмет, им преподаваемый, как правило, является еще и нелюбимым и считается ненужным самими студентами. Для того чтобы откорректировать такую тенденцию в сторону улучшения отношения студентов к предмету физической культуры, необходимо применять наряду со стандартными заданиями по ведению урока, нетривиальные элементы различных двигательных комплексов и систем, которые бы обладали интегральным подходом к организму человека, в том числе и к организму студента, помогая преодолевать негативное отноше-

ние, снимающие стресс учебной и повседневной деятельности, реализующие через двигательную активность стимуляцию процессов высшей нервной деятельности, что в свою очередь положительным образом будет сказываться на качестве обучения в высшем учебном заведении в целом [5].

Таковыми методиками, как правило, оказываются традиционные системы, сохранившиеся или возродившиеся в разных культурах и народах, имеющие интегральный подход к организму, как к единому целому [4].

На основе традиционных знаний и фундаментальных законов физиологии была создана система целостного естественного движения «Белояр», она основана на опыте наших предков – русов, а также на трудах знаменитых русских ученых Л.С. Выготского, В.М. Бехтерева, А.А. Ухтомского, И.М. Сеченова. Система «Белояр» через восстановление микромышечного аппарата восстанавливает работу центральной нервной системы, гармоничное функционирование которой обеспечивает оздоровление и нормализацию работы всех внутренних органов, что в совокупности приводит к оздоровлению всего организма в целом.

В отличие от традиционных физических упражнений, в которых используются состояния мышечного напряжения и расслабления и их чередование, система психофизического движения «Белояр» практикует состояния натяжения или протяжки [6]. Состояние протяжки характерно для человека в момент утреннего пробуждения, когда после ночного сна, еще лежа в постели, человек потягивается всем телом или отдельными группами мышц, что запускает более активный кровоток в мышцах, пробуждение и активизацию всего организма. Природное состояние потягивания характерно для всех млекопитающих и позвоночных, что в очередной раз показывает и доказывает мудрость механизмов саморегуляции и самовосстановления, заложенных в нас при рождении. Используя эти механизмы, а не отвергая их, возможно восстановить состояние здоровья как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом, что является актуальной задачей для студентов современности [7].

Система целостного движения «Белояр» имеет основой упражнения, которые направлены на протяжку всех групп мышц, включая крупные, но больше мелкие мышцы и микромышцы, мышцы-стабилизаторы, которые являются основными в поддержании позы и в координации в пространстве. Главенствующую роль в координации движения через мышечное чувство, основанное

на проприоцепции, описывал И.М. Сеченов, что является ведущим в формировании сознания человека [6].

Применение любой традиционной практики в повседневной жизни и деятельности тренера-преподавателя является деятельностью, обогащающей его личностную и преподавательскую составляющие, что способствует более качественной передаче знаний и навыков своим подопечным [7]. Несмотря на то, что предмет физическая культура студентами высших учебных заведений считается одним из нелюбимых и ненужных (96 % опрошенных студентов-первокурсников до момента введения элементов традиционных гимнастических систем), то роль тренера-преподавателя, основываясь на понимании психологических особенностей студентов, должна быть настолько превосходящей все ожидания молодых людей, чтобы силой своей личности вовлечь молодых людей в образовательный процесс и создать «разрыв психологических шаблонов и штампов», устоявшихся в ментальности студентов. Используя опору на традиционные знания, на понимание своей педагогической миссии и определение своей важной роли, тренер-преподаватель успешно справляется с этой задачей.

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 [4]. Все они имеют интегральный подход и обладают способностью запускать механизмы энергетической саморегуляции при регулярном их практиковании. 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 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 высокообразованными интеллектуальными и ментальными качествами, обладающего большими возможностями своего тела, умением управлять своим телом, а также умением управлять своими мыслями, душой и духом [3]. 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.

В стандартную методiku преподавания физической культуры были включены следующие элементы интегральной гимнастической системы цигун – железная рубашка, которые выполнялись на каждом занятии, объяснялся их смысл, а поэтические названия упражнений, настраивали студентов на позитивный и творческий аспект раскрытия своей личности, что облегчало преподавателю преодоление стандартных среди студентов убеждений в том, что предмет физической культуры является бессмысленным в программе высшего учебного заведения. Ниже приведен список комплекса гимнастических упражнений: «Дерево ци в объятиях великого воина», «Великий воин несет золотой котел», «Золотая черепаха погружается в пучину вод», «Водяной буйвол поднимается из неведомых глубин», «Дневная птица Феникс полощет золотые перья в потоке жемчужной росы», «Железный Мост через вечность Великой Реки», «Стальное бревно равнодушно несомо потоком остановленной ци».

Также выполнялись практики наполняющего дыхания, в качестве техники тотального оздоровления и функционального обновления внутренних органов и жизненно важных физиологических центров, как способы формирования их энергетической защиты. Принципы, лежащие в основе практики Железной Рубашки, – это внутренне управление. Многие из физических и физиологических изменений, происходящих в организме человека благодаря практике цигун, обусловлены способностью управлять функционированием органов и систем организма. Способность эта развивается в ходе общей энергетической тренировки. Принято считать, что уровень и характер жизненной силы человека определяется в основном функциональным состоянием его эндокринной системы и, в частности, количеством и качеством половых гормонов. Повышая общий коэффициент полезного действия организма, практика системы цигун – железная рубашка позволяет развить эндокринную систему, увеличить производительность половых желез и оптимизировать режим их функционирования. В результате в организме вырабатывается дополнительное количество творческой силы. Эта сила может быть направлена на развитие и реорганизацию энергетической структуры, необходимые для преобразования Ци в энергию Духа. Когда развитие системы достигает достаточного уровня, сексуальная энергия может быть непосредственно трансформирована в духовную силу. Один из разделов практики системы цигун – железная рубашка составлен упражнениями, которые очищают и укрепляют внутренние органы. Сильные, здоровые, свободные от шлаков и токсинов органы – залог нормальной работы мозга и, следовательно, всех систем человеческого существа. Система Цигун – Железная рубашка укрепляет и развивает органы, избавляет их от токсинов, отложений и шлаков, а также трансформирует жировые отложения в чистую энергию Ци. Постепенно Ци накапливается в соединительных тканях, формируя плотные энергетические подушки вокруг всех жизненно важных органов. Эти подушки надежно защищают органы от неблагоприятных внешних воздействий. Накопленная таким образом Ци в дальнейшем становится исходным материалом, из которого образуются высшие виды энергии – сила души и сила Духа.

В общей методологической структуре искусства Цигун Железная рубашка является разделом, внимание в котором сосредоточено на работе с соединительными тканями, внутренними органами, костями и костным

мозгом. Методы тренировки мускулатуры относятся к другим разделам. Даосские мастера выделяют в человеческом теле три основных слоя.

Самый глубинный, внутренний слой представлен жизненно важными внутренними органами. Именно в этом слое продуцируется Ци, которая затем распределяется по телу, проходя сквозь второй слой – соединительные ткани, кости и сухожилия. Третий же слой является как бы рабочим объемом тела, в котором Ци используется. Этот слой – внешний, он представлен мышцами. Таким образом, второй слой тела является как бы связующим звеном между сердцевиной, в которой Ци продуцируется, и оболочкой, в которой она используется. Именно поэтому второй слой, и в частности, его соединительнотканная составляющая, играет, по мнению даосских мастеров, важнейшую роль во внутреннем энергообмене человеческого существа. Оттого-то основное внимание в практике искусства Железной Рубашки уделяется энергетической проработке соединительнотканной составляющей второго слоя тела. При этом автоматически наполняются силой Ци и внутренние органы, составляющие самый глубинный слой тела [9]. Работа с внешним слоем – мышцами – относится к силовым разделам практики, а сухожилия, кости и костный мозг – внутренний и промежуточный слои опорно-двигательного аппарата – прорабатываются в разделе Цигун, известном под названием Нэй-гун [10], который представляет собой искусство тренировки, развития и омоложения костного мозга и крови. Все полости тела окружены несколькими слоями соединительных тканей. К ним, например, относятся ткани перикарда, окружающие сердце, и плевральная ткань легких. Соединительные ткани, окружающие желудок, печень, почки и другие органы брюшной полости, обладают защитными и регенерирующими свойствами, а также выполняют функцию обеспечения питания и механической связи между органами. Структура соединительных тканей – слоистая. В отличие от ряда специфических массажных практик, работающих послойно, начиная с внешнего слоя, в системе Цигун – Железная рубашка их наполнение Ци происходит, начиная с самых глубоких внутренних слоев. Застойная энергия тем самым не загоняется внутрь энергетической структуры, а последовательно и методически выжимается наружу, заменяясь свежей силой Ци. Именно соединительные ткани являются вместилищем энергетических и физико-механических последствий физических и психологических травм, поэтому

усиление энергообмена в них высвобождает стрессогенные психо-энергетические блоки и снимает даже самые застарелые напряжения. Сознание за счет этого получает доступ к тем стрессогенным психоструктурам, которые соответствуют памяти тела о тех или иных событиях прожитой жизни и преджизненного развития и скрыты в бессознательном, именуемом также подсознанием. Еще одна причина, по которой проработке соединительных тканей в системе даосского интегрального психотренинга придается столь существенное значение, – их решающая роль в распределении силы Ци по каналам энергетической структуры человека. Результаты наиболее современных приборных исследований характеристик распределения Ци в энергетической структуре человека говорят о том, что промежутки между смежными слоями соединительной ткани обладают наименьшим сопротивлением прохождению биоэнергетических потоков. Расположение цепей, обладающих наибольшей проводимостью, в точности соответствует расположению меридиональных каналов. Работая с техниками нагнетающего дыхания, мы заполняем силой Ци внутренние органы и заставляем ее излучаться из них, накапливаясь во внутреннем слое соединительной ткани. Дальнейшее повышение в ходе практики системы Цигун – Железная рубашка внутреннего давления Ци в органах и внутреннем слое соединительной ткани заставляет Ци последовательно заполнять все более внешние ее слои. В конце концов все внутренние органы и эндокринные железы оказываются как бы завернутыми в мощные, под высоким давлением наполненные силой Ци соединительнотканые подушки. Они не только защищают все, что находится внутри них, от неблагоприятных внешних механических и энергетических воздействий, но в случае необходимости также обеспечивают функциональную энергетическую подпитку внутренних органов и других жизненно важных структур организма. Дальнейшая практика Железной Рубашки повышает плотность заполнения соедини-

тельных тканей силой ци настолько, что последняя начинает интенсивно нагнетаться из них в кости, сухожилия и, наконец, в скелетную мускулатуру [9, 10].

Заключение

Таким образом, введение в стандартные занятия физической культурой среди студентов первого курса элементов традиционных восточных гимнастических упражнений из цикла Цигун – Железная рубашка снизило процент недовольных этой дисциплиной студентов с 96 до 49% участвовавших в исследовании. Все студенты отмечали улучшение настроения после занятия, снятие напряжения и уменьшение тревожности.

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. 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>.
3. Легостаев Г. Н. Целесообразность применения занятий психической саморегуляцией в учебном процессе вуза // Проблемы совершенствования системы физического воспитания: тез. докл. Все-рос. науч. конф. 25–27 апреля. – Карачаевск: КЧГУ, 1996. – С. 36–39.
4. Лейкин С.Ф. Педагогические функции ушу в системе спортивно-боевых единоборств России: дис. ... к.п.н. 13.00.04. – СПб., 1998. – 275 с.
5. Леготкина Л.Р. Формирование профессиональных и личностных качеств специалистов – переводчиков средствами физической культуры: дис. ... к.п.н. 13.00.08. – Екатеринбург, 2005. – 195 с.
6. Лопатина А.Б. Инновационные технологии в образовании и медицине // Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – № 9. – С. 96–97.
7. Мошляк Г.А. Инновационные технологии в высшем и профессиональном образовании // Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – № 9. – С. 94–95.
8. Пурахин Н.Ф. Педагогическая диагностика профессиональных качеств тренера по спортивным единоборствам: дис. ... к.п.н. 13.00.08. – М., 2013. – 157 с.
9. Чиа М., Ли Х Цигун Железная Рубашка. – М.: София, 2007. – 358 с.
10. Чиа М., Ли Х Внутренняя структура тайцзи. – М.: София, 2010. – 320 с.