

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Полоцкий государственный университет»

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Электронный сборник материалов
Республиканского научно-практического семинара
(Новополоцк, 24 марта 2017 г.)

Новополоцк
2017

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за УО «Полоцкий государственный университет».

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь : электрон. сб. материалов Респ. науч.-практ. семинара, Новополоцк, 24 марта 2017 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е. Н. Борун. – Новополоцк : Полоцкий государственный университет, 2017. – 1 CD-ROM.

211440, ул. Блохина, 29,
г. Новополоцк
Тел.: 59-37-39, 39-40-46
<http://www.psu.by>

Компьютерная верстка: Дарьянова Татьяна Александровна
Программное обеспечение: Мядиль Анна Николаевна
Компьютерный дизайн: Мухоморова Мария Сергеевна

№ госрегистрации 3141711728

УДК 371.487

**УПРАЖНЕНИЯ МЮЛЛЕРА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
НА ОСНОВЕ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ**

А.Г. Трофимчук, кандидат педагогических наук, доцент, Новочеркасск, Российская Федерация

*Не существует волшебных или секретных средств,
дарящих человеку здоровье.
Суть дела не в каких – то чудодейственных средствах,
а в здоровом образе жизни.*

И. П. Мюллер

Общечеловеческие ценности, являющиеся основой воспитания человека (в том числе воспитания ЗОЖ) есть выработанные и накопленные достижения духовного, нравственного и эстетического опыта, вошедшие в жизнь человеческого сообщества и позволяющие поддерживать определенный уровень духовно-нравственного равновесия в человеческом обществе [6, с.12].

Общечеловеческие ценности, способствующие воспитанию, содержат: духовно-нравственные основы: религий; философии (этики, эстетики); искусств (изобразительного - в виде полотен (репродукций) картин художников - реалистов, архитектурных памятников и скульптур; шедевров музыкального искусства в виде аудиозаписей известных и почитаемых во всём мире исполнителей; фильмов выдающихся режиссёров с участием известных актёров, признанных шедеврами во всём мире в виде видеозаписей и др.); классики всемирной литературы; культуры поведения и взаимоотношений между людьми; духовно-нравственный жизненный опыт выдающихся личностей всемирной истории; нравственные истоки истории государства (народа); нравственные основы педагогики; нравственные основы и смысл семейной жизни[6].

В книге «Письма о добром и прекрасном», Д.С.Лихачев дает нравственные наставления молодежи: «Человек должен быть интеллигентным! Ибо интеллигентность равна нравственному здоровью, а здоровье нужно, чтобы жить долго – не только физически, но и умственно.

Интеллигентный человек:

- восприимчивый к интеллектуальным ценностям;
- любит приобретать знания;

- проявляет интерес к истории;
- обладает эстетическим чутьем, способен отличить настоящее произведение искусства от грубой «штуковины», сделанной только чтобы удивить;
- способный восхититься красотой природы;
- может понять характер и индивидуальность другого человека, войти в его положение, а поняв другого человека, помочь ему;
- не проявляет *грубости, равнодушия, злорадства, зависти*;
- оценивает другого по достоинству;
- проявляет уважение к культуре прошлого;
- обладает навыками воспитанного человека;
- проявляет ответственность в решении нравственных вопросов;
- уважает богатство и точность своего языка – разговорного и письменного.

Интеллигентность надо в себе развивать, тренировать – тренировать душевные силы, как тренируют и физические. А тренировка возможна и необходима в любых условиях» [2, с. 51-53].

Прямую связь нравственности (безнравственности) со здоровьем человека описывает в своей работе «Тайна Жизни» польский биолог и врач Георгий Лаховский: «Наше существование зависит от кровообращения, посредством которого различные участки нашего тела получают нужные для них материалы, в особенности кислород. Известно, что многие кровеносные сосуды могут сокращаться под влиянием чисто психических переживаний, в результате чего циркуляция крови нарушается и кровь приливает к одним участкам и отливает от других. Человек, испытывающий *гнев, ревность, зависть*, вызывает постоянные нарушения кровообращения, которые с течением времени складываются и производят сильные изменения в организме, влекущие за собою болезнь и смерть. Ведь при сильном психическом воздействии тонкие сосуды могут лопнуть и вызвать опасные и даже смертельные кровоизлияния. Отсюда вытекает его совет: *не сердитесь, не ревнуйте, не завидуйте*, будьте добрыми и оптимистичными и тогда Вы доживёте до глубокой старости.

При гневе и других отрицательных душевных состояниях, вызывающих не только сокращение кровеносных сосудов, но и паралич отдельных нервов, эти электрические токи, идущие по ним от симпатического нерва, прерываются и «электрическое питание» желез внутренней секреции (от нормальной деятельности которой зависит жизнь организма) прекращается — последние начинают работать не так, как это нужно для нашего здоровья. В нашем клеточном веществе, окружающем ядро, содер-

жатыя хромосомы и ещё так называемые кондриомы, и эти элементы по своим качествам являются своего рода приёмниками различных электрических волн. От вибрации таких хромосом и кондрионов — приёмников электрических волн зависит сама жизнь организма. Замедление или прекращение идущих через них электрических вибраций означает болезнь и смерть»[1].

Анализ духовно-нравственных основ общечеловеческих ценностей позволил определить содержание здорового образа жизни человека:

1. Утренняя физическая разминка (зарядка) и т.п. действия.
2. Водные закаливающие процедуры (обливание водой; обтирание тела влажной губкой; контрастный душ; плавание в бассейне, реке; посещение сауны).
3. Ежедневная личная гигиена.
4. Здоровое питание (не сбалансированное, не отдельное):
 - объем съеденной пищи за один прием – не более 500 см³ (объем желудка);
 - твердую пищу «пьем», а жидкую пищу «жуем» (тщательно пережевываем даже жидкую пищу);
 - сырые овощи и фрукты (салаты из них) съедаем в первую очередь;
 - спокойная, доброжелательная обстановка за обеденным столом;
 - регулярные разгрузочные дни.
5. Удобная, элегантная одежда в соответствии с сезоном.
6. Отсутствие вредных для физического и духовного состояния человека привычек
7. Здоровые половые взаимоотношения между юношей и девушкой (приоритет юношеского рыцарства и девичьего благородства, а не противозачаточных средств).
8. Здоровое мышление (я уважаю (люблю) всех окружающих людей и все живое вокруг и «как прекрасен этот мир!»).
9. Нравственная гармония взаимоотношений с ближайшими родственниками, соседями, друзьями, знакомыми, коллегами.
10. Отсутствие в повседневной жизни: *демагогии, бесполезной траты времени*, а также проявления отрицательных моральных качеств: *вероломства, высокомерия, грубости, злословия, зазнайства, злорадства, карьеризма, корыстолюбия, косности, лицемерия, малодушия, мещанства, распутства, скупости, тунеядства, трусости, ханжества, цинизма, чванства, эгоизма.*

11. Любовь к проведению свободного времени за работой в саду (огороде).

12. Ежедневно: прослушивание красивой музыки, чтение классики художественной литературы, а также прослушивание и просмотр высокоэстетичных и высоконравственных радио и телевизионных программ [5].

Процесс воспитания на основе общечеловеческих ценностей, представляет обогащение индивидуальности (и личности) человека положительными эмоциями: альтруизма, героизма, гуманизма, красоты, любви, милосердия, патриотизма, радости, сочувствия, справедливости, целомудрия, эмпатии; с одновременным изжитием противоположных отрицательных: *бюрократизма, волюнтаризма, конформизма, мести, нигилизма, предательства, ревности, сарказма, скептицизма, страха, тщеславия, ужасного* и знаниями, как он должен жить и что он должен и не должен в жизни делать, а также развитыми положительными моральными качествами общечеловеческого идеала современной этики (бережливости, благородства, вежливости, великодушия, верности, выдержки, духовности, идейности, искренности, мужества, правдивости, принципиальности, самоотверженности, скромности, смелости, терпимости, трудолюбия, человечности, честности, чувства нового, чуткости; с одновременным изжитием противоположных отрицательных: зазнайства, злословия, карьеризма, корыстолюбия, мещанства, распутства, скупости, ханжества, чванства, эгоизма, злорадства, грубости, вероломства, цинизма, лицемерия малодушия, высокомерия, трусости, тунеядства, косности [4]), применёнными в повседневной жизнедеятельности [6].

Свои поиски ответов на вопросы, - что я должен(на) и не должен(на) в жизни делать? - мы вписываем в таблицу, которую регулярно (ежедневно) пополняем.

Таблица 1. Что я должен(на) и не должен(на) в жизни делать

Должен (на)	не должен (на)
-Утром делать зарядку; -Закаляться; -Помогать родителям; -Хорошо учиться.	-лениться; -бояться трудностей.

Оздоровительная система ОУ включает основные элементы:

I. Ежедневный комплекс физических упражнений, например: «8 Упражнений Мюллера» (утренняя зарядка обучаемых, разминка на занятиях по физкультуре):

1. Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы переплетены. Круговые вращения туловищем влево, а затем вправо. В момент прогибания - вдох, в момент наклона вперед - выдох. Повторить 5 раз в каждую сторону. В облегченном варианте руки на поясе или за головой.

2. Исходное положение - стоя, правая нога на небольшом возвышении, правая рука на неподвижной опоре на уровне пояса. Маховые движения выпрямленной левой ногой вперед и назад. Повторить 16 раз каждой ногой. Наибольшее усилие прилагать при отведении ноги назад. Туловище держать прямо. При движении ноги назад - вдох, при движении вперед - выдох.

3. Исходное положение - лежа на спине на полу, носки ног закреплены за неподвижную опору, руки на поясе. Сесть - выдох, лечь - вдох. Со временем упражнение можно выполнять сидя на скамейке, руки за головой или вверху. Прогибаясь, старайтесь затылком коснуться пола. Повт. 12 раз.

4. Исходное положение - стоя, ноги шире плеч, носки повернуты вовнутрь, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Ноги неподвижны. Поворот туловища на 90° влево, затем наклон вправо, нужно рукой коснуться пола между ногами - выдох. Выпрямиться - вдох. То же в другую сторону. Повторить 10 раз в каждую сторону.

5. Исходное положение - стоя в выпаде, левая нога вперед, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые движения руками назад (16 повторений). Последние три выполнять с максимальной амплитудой. Затем выполнять упражнение, сменив положение ног, повернув ладони вниз и производя круговые движения вперед. По мере тренированности выпад делать больше, а круги выполнять более энергично. Затем пробуйте выполнять круги в таком же выпаде, но наклонив туловище вперед так, чтобы оно составляло одну прямую линию с ногой, вытянутой назад.

6. Исходное положение - лежа на спине, руки под головой. Приподняв прямые ноги от пола на 30-35 сантиметров, развести их в стороны, затем поднять вверх (описать каждой ногой полукруг). Когда ступни коснутся одна другой, сжать их как можно сильнее. Затем опустить ноги вниз и, не касаясь пола пятками, прижать ступни одна к другой. Повторить упражнение 8 раз. Последние 3 раза выполнять движения с максимальной амплитудой.

7. Исходное положение - стоя, ноги шире плеч, носки немного повернуты вовнутрь, руки в стороны. Не сдвигая ступней с места, повернуть туловище влево на 90°, сделать наклон над левой, слегка согнутой в колене ногой, поднять голову вверх - выдох. Затем поворот туловища направо на 180°, прогнуться и наклонить голову назад - вдох. Повторить 10 раз.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Туловище и ноги должны составлять одну прямую линию. При сгибании рук - вдох, при разгибании - выдох. Через некоторое время, сгибая руки, можно поочередно поднимать вверх то одну, то другую ногу, а отжимания выполнять на пальцах рук. Повторить 10 раз[7].

II. Организация здорового питания (в столовой, буфете ОУ и в семьях обучающихся).

III. Профилактика вредных привычек у обучающихся (достигается личным примером педагогического коллектива и организацией подготовки обучающихся к рождению здорового и беспроблемного ребенка).

IV. Гармонизация половых взаимоотношения обучающихся юношей и девушек (достигается личным примером педагогического коллектива и организацией подготовки обучаемых к семейной жизни в Законном браке).

V. Нравственная гармония взаимоотношений обучающихся с окружающим миром и здоровое (положительное) мышление достигается организацией самовоспитания обучаемых в домашнем Досуговом центре (представляет синтез библиотеки, фонотеки и видеотеки с научно – методически отобранными – книгами, аудиозаписями и видео фильмами высокого духовно-нравственного содержания, аппаратура для их прослушивания и просмотра. В домашнем досуговом центре необходим индивидуальный Дневник самовоспитания) и представляет комплексный процесс:

Каждый вечер я (мы всей семьёй) примерно в 20 часов, занимаюсь (емся) самосовершенствованием (взаимосовершенствованием). Слушаю (ем) любимые музыкальные произведения; пою(ём) под караоке свои любимые песни и романсы, читаю (читаем вслух и обсуждаем) «Круг чтения» Л.Н.Толстого и выделяю (совместно выделяем) ответы на вопросы, что должен и не должен человек в жизни делать и делаем записи в свой Дневник самовоспитания, в соответствующую, не прекращающуюся Таблицу 1; рассматриваю и повторяю (совместно обсуждаем предыдущие записи в Таблице 1); смотрю (смотрим и обсуждаем) видеофильмы и видеопрограммы высокого духовно-нравственного содержания; занимаюсь (совместно занимаемся) развитием очередного положительного морального качества и изжитием противоположного отрицательного с записью в Дневник самовоспитания; играем в настольную, семейную, образовательную игру «Занимательная этика»; рассматриваю, анализирую (совместно рассматриваем и анализируем) сайты в интернете и альбомы высокого изобразительного искусства, делаю(делаем) записи в Дневник самовоспитания; анализирую (совместно обсуждаем и анализируем) текущие духовно-нравственные события общественной жизни: ЗОЖ, ТВ и радиопрограммы,

фильмы, премьеры, концерты, вернисажи; планирую (планируем совместно) творческие дела, приносящие пользу окружающим людям; в заключении, посылаю (совместно посылаем) красивые, добрые и высоконравственные мысли – чтобы всем людям было хорошо!

Итогом внедрения оздоровительной системы ОУ будет, по мнению Аристокла (Платона) то, что: «Хорошо воспитанные (выпускники ОУ) станут хорошими (и здоровыми) людьми и, став такими, и все остальное будут делать прекрасно!»[3].

ЛИТЕРАТУРА

1. Лаховский Георгий. Тайна Жизни. – Эссен, 1981.-190с.
2. Лихачев Д.С. Письма о добром и прекрасном.– М.: Дет. лит.,1988. – 207 с.
3. Платон. Собрание сочинений в 4т.,Т.2. – М.: Мысль,1993. – 528с.
4. Словарь по этике. – М.: Политиздат, 1989. –448с.
5. Трофимчук А.Г.Самовоспитание человека. Теория и практика. Монография. – Новочеркасск: ЮРГТУ(НПИ), 2004.-300с.
6. Трофимчук А.Г. Общечеловеческие ценности в структуре компетенций руководителя образовательной организации //Системы оценки качества образования: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 18 декабря 2015 г. / Сибирский гос. технол. ун-т. – Красноярск: СибГТУ, 2015.С.56-68.
7. URL: http://fatalenergy.com.ru/Book/shaposhnikov_sekrety_atletizma/19.php.
8. URL: <http://www.karaoke.ru/song/6646.htm>.