

ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ СХІДНОЇ МЕДИЦИНИ НА ЗАНЯТТЯХ З ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ

І.В. Сидорко, В.А. Тихонова, Г.С. Чесноков

Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Відповідно канонам традиційної східної медицини, організм людини є невід'ємною частиною космосу. Його життя і мінливість постійно піддані впливу сил навколишнього середовища. Організм — це складна система, яка саморегулюється і знаходиться у динамічній рівновазі з оточуючим середовищем.

Людина втілює природні цикли і взаємодіє із ними — добовими, місячними, сезонними й поточними — усе життя. Як земля складається із суші, океану й атмосфери, так і тіло включає Кров, яка управляє матеріальною формою тіла, Вологу, яка є внутрішнім середовищем, і K_u — регулює форму, діяльність тіла і процеси самоформування, що відбуваються у ньому, і саморегуляції. K_u — це енергія, або прана (в Індії), Ці (у Китаї), святий дух (у слов'ян), біоплазма (у вчених-матеріалістів), яку людина отримує при народженні від матері, і здобуває протягом життя через подих, їжу і т.д. Ця енергія знаходиться як у самій людині, так і у оточуючому середовищі. Стійкі циркуляції K_u по замкнутій системі каналів (або меридіанів) забезпечують людину і злагоджене функціонування всіх його органів і систем.

Здоров'я людини характеризується нормальним співвідношенням компонентів K_u і рухом енергії в організмі, що підпорядковуються внутрішньому біологічному годиннику.

За давньосхідними уявленнями порушення роботи енергетичних каналів виявляється у нерівномірному розподілі компонентів енергії в частинах тіла, що призводить до симптомів захворювання, а припинення циркуляції K_u — до смерті. Тому виходячи з цієї концепції, лікувальні заходи повинні бути спрямовані на відновлення циркуляції енергії в меридіанах.

Протягом усієї довгої історії людства існували методи зцілення, засновані на використанні і передачі деякої пронизуючої весь космос універсальної життєвої енергії, сили, яка народжує і підтримує все живе у Всесвіті. Тибетці, наприклад, уже тисячі років тому мали глибоке розуміння сутності духу, матерії й енергії. Вони використовували ці знання, щоб зціляти своє тіло, гармонізувати душу і підносити дух до пізнання єдності.

Так наприкінці XIX сторіччя японський доктор Мікао Усуї знайшов і відродив природний метод цілющості, який назвав Рейки. «Рей» — універсальна, а склад K_u означає енергію.

Людина існує і взаємодіє із зовнішнім середовищем завдяки своїй можливості обмінюватися з нею енергією. Між організмом и середовищем існує прямий та зворотній зв'язок через шкіряний покрив «хвороби входять і виходять із організму», — як вважають лікарі Давнього Китаю.

Китайська філософія розрізняє п'ять основних стихій або елементів: Вогонь, Земля, Метал, Вода і Дерево. Їхні сполуки створюють усе суще у Всесвіті, включаючи і нас із вами. Кожній людині відповідає своя стихія, яка переважає в його характері, поведінці, здоров'ї: вплив стихії можна визначити за датою і місцем народження. Стихії присутні повсюди, лише зрідка виявляючись у чистому вигляді. Стихії створюють два замкнутих цикли взаємодій: послідовного породження і руйнування.

У циклі породження (рис. 1) кожна наступна стихія підтримується попередньою. Вогонь поглинається Деревом і залишає після себе попел, який удобрює і утворює Землю; із Землі добувається Метал; Метал плавиться і перетворюється на воду (за іншою версією — осаджує, конденсує Воду на своїй поверхні); Вода підживлює; Дерево, у свою чергу, підтримує Вогонь. Коло замикається.

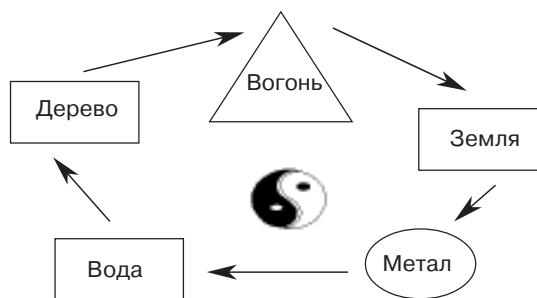


Рис. 1. Цикл породження стихій

Але, якщо черговість стихій взаємодії змінити, то це призведе до руйнування.

Вогонь плавить Метал; Метал знищує Дерево; Дерево живе за рахунок Землі; Земля обмежує біг Води; Вода гасить Вогонь... Крім того, є ще один вид негативної взаємодії: досить спотворити, розгорнути у зворотну сторону цикл породження і почнеться руйнування.

Існуючи у природі моделі повторюються в роботі внутрішніх органів людини.

Людина під час свого життя проходить цикли, подібні до річних (починаючи з народження і закінчуючи смертю) із стадіями зростання, зрілості та занепаду. Крім того, фази описують процес повсякденного існування людини: пробудження асоціюється з Деревом; рух до повного пробудження відповідає Вогню; наростання сонливості представляє Метал; стан сну відповідає Воді. Земля — це точка рівноваги між полярними рухами.

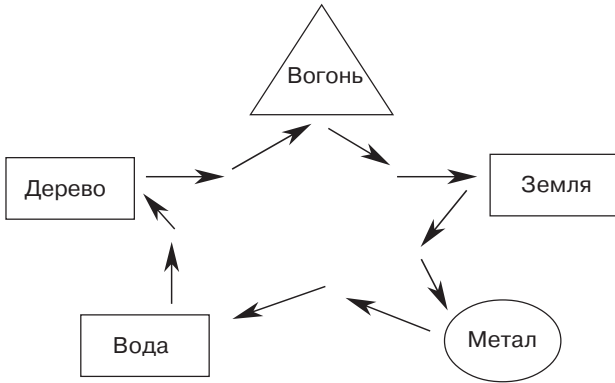


Рис. 2. Цикл руйнівної стихії

У кожному з п'яти першоелементів зберігається вчення про Інь і Ян. Цей закон відкриває можливість діалектичного розуміння людського організму та його функцій.

Усі речі мають помірну природу: час поділяється на день і ніч, на літо і зиму, рід — на чоловічий і жіночий, температура — на жару і холод, напрямок — на верх і донизу, а органи — на тугі (Інь) і порожні (Ян).

Інь — це ніч, холод, темрява, жінка.

Ян — це день, жара, світло, чоловік.

Інь — це шість тугих органів: печінка, серце, селезінка, підшлункова залоза, легені, нирки.

Ян — це шість порожніх органів: жовчний міхур, тонкий кишечник, шлунок, товстий кишечник, сечовий міхур, потрійний обігрівач.

Здоров'я визначається як рівновага Інь — Ян, а хвороба — є результат порушення рівноваги між внутрішнім процесом харчування (Інь) і зовнішньою діяльністю (Ян). Активність у справах удень передбачає відпочинок, розслаблення, сон уночі — нагромадити і заповнити запас Ці.

Результатом надмірної діяльності можуть стати проблеми з м'язами, суглобами, кістками, серцем, нирками.

На рис. 3 показаний взаємозв'язок п'яти стихій і закону Інь і Ян.

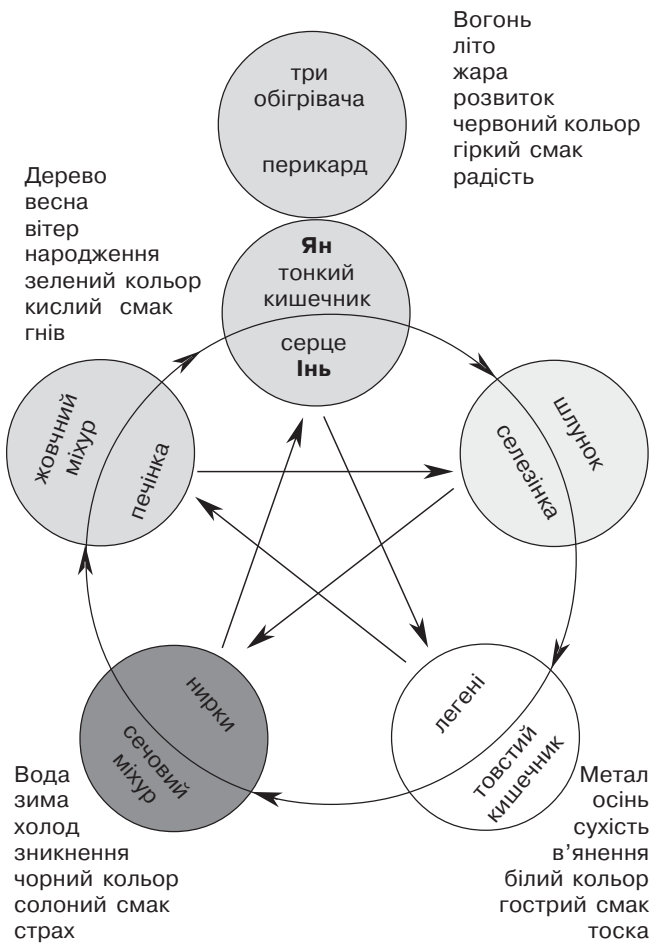


Рис. 3. Взаємозв'язок п'яти стихій і закону Інь і Ян

Час активності меридіанів

Меридіан	Максимальна активність	Мінімальна активність
Легень	3 ⁰⁰ — 5 ⁰⁰	15 ⁰⁰ — 17 ⁰⁰
Товстої кишки	5 ⁰⁰ — 7 ⁰⁰	17 ⁰⁰ — 19 ⁰⁰
Шлунок	7 ⁰⁰ — 9 ⁰⁰	19 ⁰⁰ — 21 ⁰⁰
Селезінки і підшлункової залози	9 ⁰⁰ — 11 ⁰⁰	21 ⁰⁰ — 23 ⁰⁰
Серця	11 ⁰⁰ — 13 ⁰⁰	23 ⁰⁰ — 1 ⁰⁰
Тонкої кишки	13 ⁰⁰ — 15 ⁰⁰	1 ⁰⁰ — 3 ⁰⁰
Сечового міхура	15 ⁰⁰ — 17 ⁰⁰	3 ⁰⁰ — 5 ⁰⁰
Нирки	17 ⁰⁰ — 19 ⁰⁰	5 ⁰⁰ — 7 ⁰⁰
Перикарда	19 ⁰⁰ — 21 ⁰⁰	7 ⁰⁰ — 9 ⁰⁰
Трьох обігрівачів	21 ⁰⁰ — 23 ⁰⁰	3 ⁰⁰ — 5 ⁰⁰
Жовчного міхура	23 ⁰⁰ — 1 ⁰⁰	11 ⁰⁰ — 13 ⁰⁰
Печінки	1 ⁰⁰ — 3 ⁰⁰	13 ⁰⁰ — 15 ⁰⁰

Поза Меридіана Головного мозку

Поза відбиває сутність Перикарда: відкритість, теплоту, готовність віддавати й отримувати від інших. Ця поза допоможе вам розвинути у собі перераховані якості.



Активування Головного мозку

Сядьте на підлогу і з'єднайте підшви стоп. Охопите стопи руками так, щоб щиколотки були лежачими на руках. Точка по середині зап'ястя із внутрішньої сторони — це точка Перикард 7, або Джерело. Вправа стимулює цю точку.



На видиху повільно нахилитися до ніг. На вдиху поверніться у вихідне положення. Виконуйте вправу протягом хвилини, а потім залишіться в цій позі, закрийте очі і постарайтеся відчутти її дію.

Поза Меридіана Спинного мозку

Ця поза схожа на положення птаха у польоті. Вона виявляє сутність Потрійного Обігрівача: координація грудної клітини, черевної порожнини і таза, подиху, травлення і полові функції.



Встаньте у позу птаха, що летить, дихайте глибоко через рот. Дихайте грудьми та животом. Руки випрямлені у сторони на рівні плеч, голову злегка нахилите убік. Уявіть собі Меридіан Потрійного Обігрівача із правої сторони. Він йде від безіменного пальця до вуха і потім до місця закінчення брови. Залишайтеся у цьому положенні, поки вам не стане тепло або пекуче. Не допускайте зайвої напруги. Потім зробіть вправу для лівої сторони.

Активування Спинного мозку

Сядьте на підлогу, витягнувши ноги. Обіпріться позаду на руки, пальці рук спрямовані назад.



Підніміть таз так, щоб вийшла пряма лінія від голови до пальців ніг.

Дихайте глибоко і рівномірно протягом хвилини.

Ляжте на підлогу, закрийте очі, розслабтеся і відчуйте в тілі приємне тепло, що виникло після вправи.

Посилення Ян-Тепла. Поза тонкої кишки

Це поза борця кун-фу, який використовує енергію Ці, отриману в результаті засвоєння живильних речовин у тонкій кишці, для захисту свого організму. Тонка кишка поглинає *Тань Ян*, енергію, яка захищає організм від шкідливих факторів зовнішнього середовища.



Прийміть позу бійця. Напружте тіло як стиснуту пружину, витягніть праву руку перед собою. Уявіть собі Меридіан Тонкої Кишки з правої сторони: енергія тече через меридіан від кінчика мізинця, по лопатці, до вуха. На видиху підсилюйте потік енергії у вашій свідомості. Залишайтеся в цій позі, поки вам не стане тепло або пекуче. Потім зробіть вправу з лівої сторони.

Активування Меридіана Тонкої Кишки.

Сядьте на п'яти й опустіть голову чолом на підлогу. Руки з'єднайте у замок за спиною.

Вдихніть і підніміть руки, щоб почувалася напруга в плечах і лопатках. Залишіться в цьому положенні 30 секунд, дихайте глибоко через ніс.



Потім підніміть руки ще вище, поки напруга не стане максимальною.

Видихніть і опустіть руки на підлогу. Відчуйте силу впливу вправи на ваше тіло.

Посилення Инь-Тепла. Поза Серця

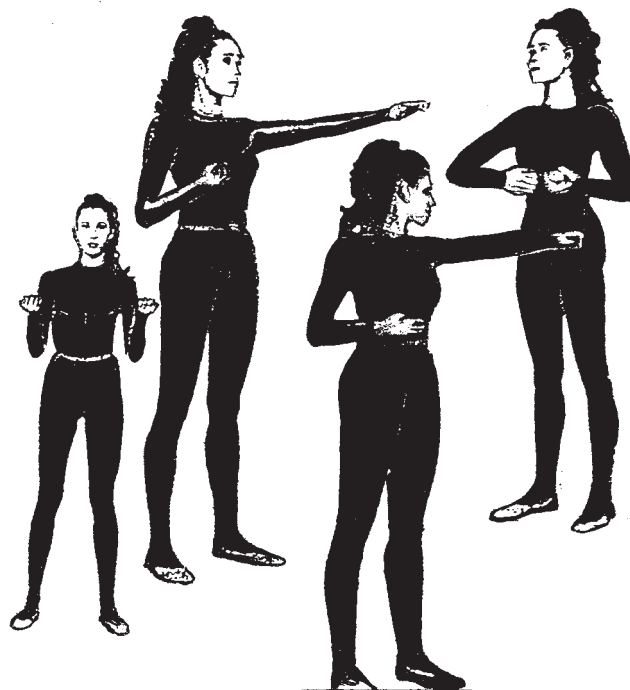
Ця поза говорить сама за себе. Вона демонструє вибачення і відмову, простоту, ясність, здатність бути королем і слугою. Прийміть цю позу, коли ви у замішанні, коли у вашому житті панує безладдя, або коли ви раптом усвідомлюєте, що знаходитесь у стані постійного стресу і нікому не можете довіритися.



Уявіть Меридіан Серця, що йде від середини пахвової западини до внутрішньої сторони мізинця. Із кожним видихом підсилюйте образ енергетичного потоку. Зберігайте позу не менше трьох хвилин.

Активування Меридіана Серця

Встаньте прямо, поставивши ноги на ширину плеч. Стопи рівнобіжні. Зігніть обидві руки у ліктьових суглобах, плечі розслаблені, долоні спрямовані вгору.



Стисніть кисті в кулаки.

Уявіть сховище енергії (*Ці*) майже під пупком. Ця точка отримала назву *Хара*.

Уявіть собі, що з кожним видихом *Ці* переходить у ваш лівий кулак. Витягніть ліву руку вперед, начебто для удару. Виконайте цей рух повільно.

На вдиху поверніть руку у вихідне положення. Виконайте той же рух правою рукою.

На видиху повільно підніміть ліву руку убік до рівня плеч. На вдиху поверніться у вихідне положення. Зробіть той же рух правою рукою.

Повторите ці рухи не менше п'яти разів. Під час видиху уявіть, що *Ці* рухається до кулака, під час вдиху — що *Ці* повертається до *Хару* (Тазу).

Земля

Зміцнення Ян-Землі: Поза Шлунка

Ця поза символізує коло, що є знаком землі.



Залишайтеся в цій позі протягом хвилини. Дихайте рівно. Рот трохи відкритий. Переконайтеся, що долоня верхньої руки спрямована до стелі, а долоня нижньої — до підлоги. Спочатку уявіть Меридіан Шлунка тільки із правої сторони (права рука вгору).

Енергія тече по меридіану від точки під правим оком, униз по обличчю і шиї, до середини правої ключиці. Звідти меридіан йде вниз через грудну клітину і далі вниз по животу до лонної кістки. Тут меридіан проходить через пахову область і йде по передній поверхні стегна і гомілки до другого пальця стопи.

Уявіть собі жовтий потік енергії, що біжить по меридіану в землю. Це допоможе вам виразно відчувати землю під ногами.

Через хвилину зробіть глибокий видих, підніміть праву руку, якнайвище, а ліву опустіть, якнайнижче. Повторите позу для лівої сторони. Чітко уявіть собі лівий Меридіан Шлунка.

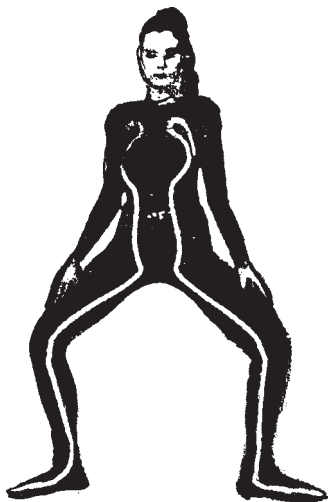
Активування Меридіана Шлунка

Сядьте на землю, підігнувши під себе ноги так, щоб сідниці виявилися між стопами. Повільно нахиліться назад, поки не відчуйте напругу в м'язах стегон. Якщо можете, ляжте спиною на землю. Дихайте глибоко.



Посилення Ін-Землі: Поза Селезінки

Ця поза виражає зв'язок людини із землею, його стабільність і безпека — основні якості енергії Селезінки. Прийміть позу не менше, ніж на хвилину. Поставте ноги на ширину, що дозволяє вам неглибоко присісти. Дихайте рівно. Рот відкритий. Повільно повертайте тулуб вправо, потім вліво і так далі.



Ці тече через меридіан Селезінки від великого пальця стопи вгору по внутрішній поверхні гомілки і стегна, до пахової області, по животу і далі вгору до точки біля пахової западини. Потім меридіан спускається трохи вниз.

Уявіть, що з кожним вдихом ви штовхаєте Ці по меридіану до його кінця.

При повороті тулуба вправо на вдиху уявіть лівий Меридіан Селезінки. На видиху повертайтеся у вихідне положення. При повороті вліво, з кожним вдихом уявіть правий Меридіан Селезінки.

Активування Меридіана Селезінки

Ляжте на живіт, поклавши під нього руки так, щоб кулаки знаходилися на рівні пахових областей.

Вдихніть. Підніміть якнайвище витягнуті ноги. Залишайтеся у цій позі півхвилини. Дихайте глибоко.

На видиху повільно опустіть ноги, руки уздовж тулуба. Цілком розслабте спинні м'язи. У спині не повинне залишитися ніякої напруги.



Лежачи на животі протягом хвилини, уявіть, що ваше тіло заповнене «жовтим повітрям».

Метал

Активування Меридіана Легені

Поставте стопи паралельно на ширині плеч. Плечі розслаблені. Руки вільно опущені. Коліна трохи зігнуті. Підніміть руки вперед на висоту плеч долонями вниз.



На вдиху відведіть обидві руки уліво. Стегна, талуб і голова йдуть за рухами рук. Уявіть, що ви різко кидаєте вліво якийсь предмет. Дозвольте руху потягнути вас якнайдалі назад, щоб досягти найбільшого розгинання хребта. Руки рівнобіжні одна одній.

На видиху поверніться у Вихідне положення. Руки випрямть перед собою.

На вдиху енергійно відведіть руки вправо. На видиху поверніться у вихідне положення.

Виконуйте вправу протягом п'яти хвилин.

Зміцнення Ін-Метала: Поза Легенів

Ця поза символізує енергію Легень: оптимізм, впевненість у собі, довіру до людей і віру в майбутнє.

Приймайте цю позу, коли відчуваєте себе по-давленим, збентеженою або коли вас мучать сумніви. Приймаючи цю позу, уявіть Меридіан Ле-



нів. Він йде від плеча до великого пальця руки. Підсилюйте потік енергії у вашій уяві на видиху.

Зміцнення Ян-Металу: Поза Товстої Кишки

Поза говорить сама за себе. Товста кишка виконує також інтелектуальну функцію. Вона полягає в роздумі і виділенні «розумових відходів»: звільненні від бажань, сподівань та ідей.

Приймайте цю позу, коли ви відчуваєте, що знаходитесь у тупику, і не знаєте, як бути далі.

Потік енергії тече по меридіану Товстої Кишки від вказівного пальця, по зовнішній стороні руки, через плече і шию до точки, роз-

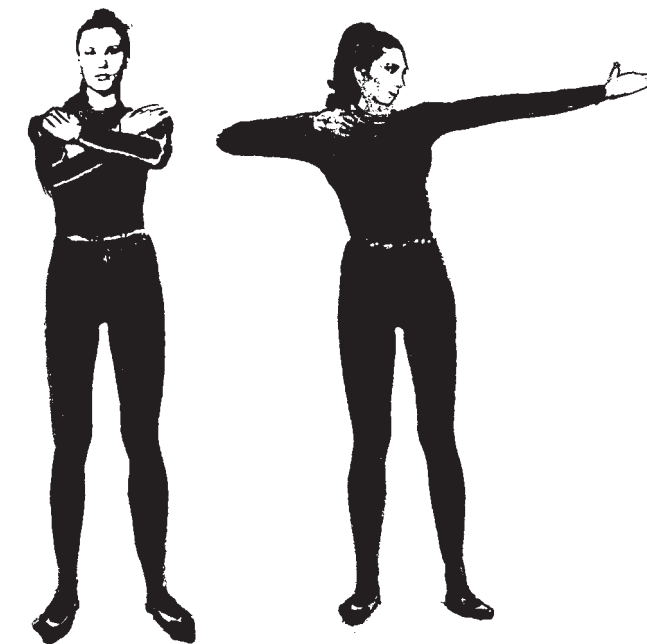


ташованої біля ніздрі. На кожному вдиху уявіть потік енергії білого кольору, що тече по меридіану.

Активування Меридіана Товстої Кишки

Встаньте, схрестивши руки на грудях.

Вправа називається «натягування луку». На вдиху витягніть ліву руку убік (ліва рука стискає лук), а правою рукою «натягніть тятиву».



Голова повернена вліво. Випрямть вказівний палець лівої руки. Відчуйте напругу в м'язах рук. Ця вправа стимулює Меридіан Товстої Кишки.

На видиху вийміть стрілу з луку і поверніться у вихідне положення.

Повторіть усі рухи в праву сторону.

Виконуйте вправу протягом однієї хвилини.

Вода

Посилення Ян-Води: Поза Сечового Міхура

Функціонування сечового міхура зв'язане із психологічним і фізичним розслабленням, поверненням до спокійного стану.

Прийміть цю позу після виконання напруженої роботи, коли потрібно розслабитися. Плавна розгойдайтеся зі сторони у сторону. Потім на якийсь час змініть напрямок рухів.

Дозвольте тулубу без зусиль нахилитися вперед, назад, щоб добре розтягнути спинні і шийні м'язи.



Зробіть вправу декілька разів. Під час кожного повтору, коли тіло нахилиється уперед, уявіть Меридіан Сечового Міхура. Він йде від внутрішнього кута ока, по тім'яній і потиличній областях голови, униз по спині, по задніх поверхнях стегон і гомілок, по зовнішній стороні стіп до мізничця.

Візуалізуйте його на голові і спині приблизно на відстані двох пальців по обидва боки від хребта.

Активування Меридіана Сечового Міхура:
Свіча і Плуг

Свіча: ляжте на спину, розслабтеся, руки покладіть уздовж тулуба.



Підніміть ноги вертикально нагору.

Підніміть тулуб вгору, підтримуючи спину руками. Вага тіла переходить на плечі і шию. Щодня затримуйтеся у цьому положенні приблизно три хвилини.

Повільно перейдіть у позу плуга: опустіть прямі ноги за голову. Ноги тримайте прямо, але це не повинно викликати хворобливої напруги. Розслабтеся, дихайте животом. Затримайтеся у цьому положенні до трьох хвилин.

Прямі ноги підніміть вгору і знову займіть позу свічі.

Повільно опустіть ноги на підлогу. Протягом хвилини розслабтеся і насолоджуйтеся впливом цієї вправи. Свіча і плуг — це вправи Хатха-йоги, спрямовані на розтягання й активування меридіана Сечового міхура.

Вони знімають напругу з хребта, закріпачених м'язів спини, шиї та ніг. Вони полегшують роботу серця, поліпшують венозний кровообіг, запобігають набрякам і варикозному розширенню вен нижніх кінцівок.

Посилення Ін-Води: Поза Нирки

Ця поза символізує Нирки: довіра, течія, відтворення і спокій.



Меридіан Нирки проходить від підшви ступи уверх по середині внутрішньої поверхні гомілки до підколінної ямки, по стегну, області таза і далі піднімається уздовж хребта.

Від *Мінмень* (Правитель 4) на рівні другого поперекового хребця він йде по проекції нирок і сечоводів до сечового міхура. У верхнього краю лонної кістки меридіан знову виходить на поверхню тіла і піднімається вгору до ключиці.

При вдиху уявіть Меридіан Нирки на зігнутій нозі. На випрямленій нозі потік енергії менш інтенсивний.

Виконайте вправу в дзеркальному відображенні.

Активування Меридіана Нирки.

Сядьте на підлогу і зігніть ноги так, щоб стопи торкалися одна одну підштовпними поверхнями.



Покладіть руки на щиколотки і великими пальцями рук надавіть на точку «Нирка 6» обох ніг. Ця точка знаходиться під внутрішньою щиколоткою у поглибленні між сухожиллями.

Підсуньте стопи під себе якнайближче.

На вдиху сядьте прямо і потягніть хребет. На видиху зігніться, якнайнижче нахиліть голову до стоп. Вправу виконуйте протягом хвилини. Дихайте глибоко і рівно.

Закінчивши вправу, сядьте прямо, схрестіть ноги і закрийте очі. На видиху про себе вимовляйте мантру «*Чжень*» протягом трьох хвилин.

Дерево

Зміцнення Ян-Дерева: Поза Жовчного Міхура

Поза, що показана на фотографії, демонструє базове уявлення про Жовчний міхур у Китаї. Вона символізує дух починань, прагнення до нового і прийняття рішень. Вона відображає життя як «шлях» і підкреслює значимість активного руху по цьому «шляху».



Ця поза демонструє вам шлях Меридіана Жовчного Міхура. Уявіть собі червоний або жовтогарячий потік енергії шириною чотири сантиметри, який починається у правого ока і тече до ноги. Це і буде меридіан. Підсильте образ меридіана на видиху. Походіть повільно назад — вперед, продовжуючи зосереджувати увагу на проходженні меридіана.

Через дві-три хвилини повторіть вправу, уявивши меридіан з лівої сторони.

Активування Меридіана Жовчного Міхура.

Поставте стопи паралельно на ширину плеч. Плечі розслаблені, руки вільно опущені уздовж тіла. Коліна злегка зігнуті.

Підніміть руки вгору над головою, долоні спрямовані одна до одної.

Вдихаючи, нахиліться вліво якнайнижче. Руки повинні залишатися прямими. Нахилиючись, тримайте тіло рівно, не сутультеся, дивіться прямо перед собою. Нехай вага правої руки розтягує праву сторону тулуба так, щоб у вас виникло відчуття натягнутого луку.



Випряміться. Зробіть інтенсивний видих. Стисніть руки в кулаки і різко їх опустіть, прийнявши похиле положення зі злегка зігнутими колінами.

Встаньте прямо. На вдиху вправу повторіть у праву сторону. Виконайте вправу по 10 разів у кожную сторону.

Зміцнення Инь-Дерева: Поза Печінки

Ця поза сприяє концентрації енергії Печінки. Дерево — це зростання, стійкість, скоординована сила і спокійна концентрація на важливому.



Уявіть свій Меридіан Печінки у вигляді потоку енергії, спрямованого від великого пальця ноги до грудей. Підсилюйте візуалізацію потоку з кожним вдихом. Залишайтеся у цій позі не менше хвилини.

Повторіть вправу, стоячи на іншій нозі. Якщо вам важко зберігати рівновагу, то це свідчить про вашу непевність у собі.

Активування Меридіана Печінки

Ляжте на спину. Зігніть ноги у колінах і обхопіть їх у щиколоток. Підшви стоп не відривайте від підлоги.



На вдиху підніміть стегна якнайвище над підлогою. На видиху опустіться на підлогу.

Повторюйте цю вправу протягом хвилини. Востаннє підніміть стегна якнайвище і залишіться в цьому положенні. Напружте сідниці і м'язи живота. Поверніться у вихідне положення і розслабтеся.

Випряміть ноги, закрийте очі і відчуйте своє тіло.

Одним зі способів відновлення динамічної рівноваги і гармонії Інь—Ян, нарівні із масажем, голкотерапією, є використання фізичних вправ.

Ефективність цих законів підтвердила практика використання їх на заняттях з лікувальної фізкультури із студентами протягом останніх двох років викладачами кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Серед використаних були застосовані такі нетрадиційні методи східної медицини, як Рейки, «Східні танці», Фен Шуй. Мета цих вправ полягає в тому, щоб в організмі був повний енергетичний баланс між п'ятьма стихіями. Основна увага приділялася впливу на енергетичні меридіани, які відповідають за той або інший орган людини. Як показала практика, стан здоров'я багатьох студентів покращився.

Література:

1. Асмолова В.Л. Воздействие занятий тайцзицюань на человека // Цигун и спорт. 1993. № 2. С. 23 — 26.
2. Ван Вай-Чен. Эффективность применения при поясничном остеохондрозе дифференцированных комплексов ушу: Автореф. Дис. ... канд. мед. Наук. — М., 1988.
3. Мо Вэньдань. Учение об у син и цигун // Цигун и спорт. 1993. № 2. С. 10—17.
4. Могендович М.Р. Достижения теории и практики учения о моторно-висцеральных рефлексах // Моторно-висцеральные координации и их нарушения. — Вильнюс, 1972. — С. 3—10.
5. Новосельский Я. Полный курс Фен Шуй. Классика и современность. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2001.

«СВЯТО ОСТАННЬОГО ДЗВОНИКА» — ТРАДИЦІЙНИЙ ЗАХІД НА ФАКУЛЬТЕТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ХДПУ ім. Г.С. СКОВОРОДИ

В.В. Спіцин

Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Виховна робота на факультеті фізичного виховання Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С.Сковороди в цілому спрямована на поліпшення якості професійної підготовки та виховання майбутнього вчителя фізичної культури середньої школи. На сучасному етапі вимоги до підготовки фахівця значно зросли. Випускник педагогічного університету повинен бути озброєний не тільки знаннями у галузі своєї дисципліни, а й бути справжнім патріотом, громадянином своєї держави, який добре знає її історію, традиції, культуру, звичаї.

Традиційні виховні заходи, які проводяться на факультеті фізичного виховання, стали одним із головних компонентів професійної підготовки

майбутнього вчителя, які дають можливість студентам розкрити свої таланти, само реалізуватися, активізуватися, бути природними, щирими у колективі. Традиційні заходи факультету проводяться у формі зустрічей, концертів, оглядів, конкурсів, фестивалів, змагань.

Останній захід, який пройшов на факультеті фізичного виховання у цьому році, це свято «Останнього дзвоника», сценарій якого пропонується.

«Свято останнього дзвоника».

Місце проведення: гімнастичний зал.

Форма проведення: лінійка.

Зал прикрашений гаслом: «Хай щастить тобі, випускнику!»