

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!»

Звучать позивні. Деканат, викладачі, співробітники, студенти і гості факультету займають свої місця у залі.

Ведучі:

— Шановні друзі! Сьогодні факультет фізичного виховання Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди вітає вас на урочистому святі студентів — «Останньому дзвоні».

— Чотири роки пролетіли дуже швидко. Але за ці роки наші випускники отримали всі необхідні знання, щоб завтра прийти до школи фахівцями своєї справи.

— До залу запрошуються випускники факультету фізичного виховання Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди (*Звучить марш. Випускники по групам заходять до залу і шикуються у «лінійку»*).

Номер художньої самодіяльності.

Показові виступи представників художньої і спортивної гімнастики, боротьби, фехтування, акробатики.

Ведучі:

— Друзі! Ще вчора ви були студентами, а сьогодні ваше ім'я — вчитель, фахівець, наставник, вихователь. Учителство стало основою суспільства. Турбота про особистість є домінантою державної уваги. Школа і ВУЗ — першотворі інтелектуальної нації.

— Дорогі випускники! До вас звертається декан факультету фізичного виховання...

Виступ декана факультету.

Ведучий:

— Випускників факультету фізичного виховання вітають...

Номер художньої самодіяльності.

Ведучі:

— Шановні випускники! На протязі чотирьох років ви були на зимових і літніх табірних зборах, вивчали такі дисципліни, як легка атлетика, плавання, ковзанярський та лижний спорт. Забезпечують навчальний процес з цих дисциплін викладачі кафедри циклічних видів спорту.

— До випускників звертається завідуючий кафедрою циклічних видів спорту

Викладачі кафедри циклічних видів спорту нагороджують кращих спортсменів-випускників кафедри.

Ведучий:

— Шановні друзі! До привітання кафедри циклічних видів спорту приєднується...

Номер художньої самодіяльності.

Ведучі:

— Шановні випускники! На першому курсі ви зустрілися з викладачами, які вчили вас вірно рухатись, танцювати і навіть грати у дитячі ігри.

— Слово для привітання надається кафедрі художньої гімнастики і боротьби.

— До випускників звертається завідуючий кафедрою ...

Викладачі кафедри художньої гімнастики і боротьби нагороджують кращих спортсменів-випускників кафедри.

Ведучий:

— Шановні друзі! Випускників факультету фізичного виховання вітає ...

Номер художньої самодіяльності.

Ведучі:

— У цьому залі немає жодної людини, яка б не полюбляла грати у футбол, волейбол, баскетбол, гандбол та у інші спортивні ігри. Випускників вітають викладачі кафедри спортивних ігор.

— Слово надається завідуючому кафедрою спортивних ігор ...

Викладачі кафедри спортивних ігор нагороджують кращих спортсменів-випускників кафедри.

Ведучий:

— Шановні друзі! До привітання кафедри спортивних ігор приєднується ...

Номер художньої самодіяльності.

Ведучі:

— Дорогі друзі! Вчителем не може стати людина, яка не оволоділа методиками, методами і принципами навчання. Саме цьому чотири роки викладачі кафедри теорії і методики фізичного виховання навчали наших випускників.

— До вас звертається завідуючий кафедрою теорії і методики фізичного виховання ...

Викладачі кафедри ТМФВ нагороджують кращих спортсменів-випускників кафедри.

Ведучий:

— Шановні друзі! Випускників факультету фізичного виховання вітає ...

Номер художньої самодіяльності.

Ведучі:

Ви вчора ще студентами були,
На сходинку нову ви нині стали,
Ви рубікон сьогодні перейшли,
Освіту вищу ви опанували.

І де б не були, але завжди
Про Alma-Mater пам'ятайте,
Чотири роки, що у ВУЗі провели,
За краще ви вважайте.

Тепер в новім тисячолітті
Вам доведеться працювати.

Учителя чекають діти,
Який спроможний крила дати.

Нехай живе в вас дух змагання,
Готуйтеся до реформування,

Нових підходів виховання,
Вершин наук опанування,

Умів і знань корегування,
І вправності у викладанні.

Прийміть такі рекомендації:

В навчанні важить мотивація,
Не забувайте про новації,

Про вчасну їхню апробацію,
Нехай закріпиться тенденція

У сформуванні компетенції

В навчанні учнів.
Ви, молоді вчителі,
Тоді збудуєте освіту
Найкращу, найміцнішу в світі!
Хай буде все небачене побачено.
Найкращі хай здійсняться передбачення.
Хай радість, щастя, світ весь вам належить,
Перемагайте — все від вас залежить!
— А зараз настала черга надати слово випускникам факультету фізичного виховання 2002 року.
Звучать слова подяки від випускників факультету.
Після слів подяки, випускники дарують квіти всім викладачам факультету.
Звучить фонограма пісні «Когда уйдем со школьного двора». Випускники запрошують викладачів на вальс.

Ведучі:
— Настає сумна мить — зараз пролунає останній дзвоник.
— Для багатьох він пролунає сумно, але не треба сумувати. Цей дзвоник дає старт у нове життя, життя вчителя!
— Право зробити останній дзвоник надається відміннику навчання, громадському діячу факультету ...
Студент разом з дівчинкою, майбутньою першокласницею, проходять по периметру залу і дзвонять у дзвоник.
По команді випускники повертають на право і погрупно парадом виходять з залу під дзвоник і марш.

Готується до друку!

*С.М. Філь, О.М. Худолій,
Т.В. Малка*

**ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ**

Навчальний посібник