

кожній людині, його користь для здоров'я безсумнівна. За силою впливу на людину фізична культура висувається на одне з центральних місць у житті суспільства. Як одна із сфер соціальної діяльності вона є найважливішим засобом збагачення культури.

Виняткова роль у формуванні духовного обличчя студентської молоді належить перенесенню позитивних якостей зі сфери занять фізичною культурою на життєву позицію в цілому. У процесі занять фізичною культурою і спортом виробляються свідоме й активне ставлення до громадської роботи, певні вміння і навички до цієї важливої форми діяльності, що ґрунтується на принципах демократії та гласності. Фізична культура розвиває громадську активність студентів.

Участь молоді у складній громадській діяльності, найважливішими компонентами якої є праця і вільний час, постійно і динамічно змінює комплекс біологічних, психофізіологічних, соціальних функцій і станів людини. В цих умовах зростає роль цілеспрямованої фізичної підготовки, яка в більшості випадків буває важливим дієвим, а іноді і вирішальним засобом пристосування людини до нових умов.

Мені дуже хочеться, щоб із підвищенням рівня соціально-економічного становища в нашій країні, поліпшувалися умови, які сприяли формуванню у молоді позитивного ставлення до занять фізичними вправами.

Література:

1. Бойченко С.Д. Классическая теория физической культуры. – Мн.: Лазурок, 2002. – 312 с.
2. Лубышева И.И. Социология физической культуры и спорта. – М.: «Академия», 2001. – 240с.

Творческие Мастерские «Искусство быть вместе» как инновационные технологии развития человека, семьи, общества

Е.В. Голуб, преподаватель Кировоградского государственного педагогического университета им. Владимира Винниченко, г. Кировоград.

Ю.В. Чугаева координатор, ведущий специалист Института психосистемологии и универсальных технологий развития Международной научной школы Универсология, г. Челябинск, Россия

В настоящее время в наших странах (Россия, Украина) сложилась критическая ситуация, связанная с развитием института семьи, положением семьи в обществе. Современная семья в силу различных социально-экономических преобразований в стране испытывает огромные трудности. Проблемы семьи касаются каждого и всегда являются одним из показателей качества жизни населения и благополучия общества. Семья выполняет важные социальные функции, а поэтому совершенствование семейных отношений и укрепление семьи является одной из наиболее актуальных задач на современном этапе развития общества.

Статистика показывает, что в демократическом обществе при любом уровне жизни распад семей составляет 30%, а значит, даже высокий уровень жизни и социальных услуг не решает проблемы семейных отношений и не предотвращает распад семей. Таким образом, это является серьезной социальной проблемой, одна из основных причин которой – низкий уровень семейной и психологической культуры

людей, их неумение строить отношения друг с другом и конструктивно решать конфликтные ситуации, делать свою жизнь творческой и интересной.

С другой стороны, результаты различных социологических опросов показывают, что в настоящее время сформирован достаточно односторонний взгляд на семейную жизнь, а демографы указывают на кризис традиционных семейных устоев в современном обществе. Отсюда возникает необходимость расширения взгляда на семью с учетом многоуровневой системы потребностей человека и общества, возрождения семейных традиций.

Кроме того, слабо организованный и односторонний досуг различных социальных слоев населения приводит к неполноценной творческой реализации людей, отсутствию продуктивного межличностного общения, что в конечном итоге ведет к потере интереса к жизни общества и своей собственной, формированию различного рода зависимостей.

С другой стороны, наш менталитет имеет свои особенности, связанные с тем, что в обществе не принято при возникновении проблем в семье, в отношениях обращаться за помощью к психологу, каждый, как правило, пытается разобраться в возникающих проблемах сам, а при отсутствии опыта и соответствующих обучающих программ далеко не всегда это удается успешно сделать.

Именно поэтому у специалистов Института психосистемологии и универсальных технологий развития возникла идея проведения Творческих мастерских – как инновационной технологии развивающего досуга для всей семьи, в котором гармонично сочетаются организованный отдых, обучение, оздоровление и развивающие программы для взрослых и детей, направленные на развитие семьи и раскрытие ее творческого потенциала.

Цель данного проекта: проведение творческих мастерских, создающих условия для полноценного совместного отдыха взрослых и детей, посредством комплексного подхода к всестороннему развитию человека в семье, семьи в обществе на основе инновационной программы «Искусство быть вместе».

Важной характеристикой проекта является его направленность на поддержание семейных отношений, на повышение статуса семьи, возрождение семейных ценностей и традиций, их глубокой внутренней сути.

Основной мотив творческих мастерских – семейный отдых, причем под семьей подразумеваются молодые семьи и семьи со стажем, родители и дети, бабушки, дедушки и внуки, а также те, кто свою семью еще не создал, но планирует в будущем. Таким образом, творческие мастерские открыты для всех, кто хочет интересно и с пользой отдохнуть, вне зависимости от возраста, социального статуса и семейного положения.

К такому отдыху мы стараемся подойти комплексно, решая одновременно целый ряд задач (рис.1).

Оздоровительная (популяризация технологий здорового образа жизни):

- вегетарианское питание (рекомендуется всем участникам);
- комплекс оздоровительных биоэнергетических упражнений «Баланс 4-х стихий», направленный на гармонизацию 4-х стихий природы в теле человека и пространстве его жизни;
- различные виды массажей (как дополнительная услуга).

Эмоциональная (популяризация технологий эмоционально-чувственной выразительности):

- впечатления от знакомства с новыми людьми и новым пространством;
- игры, конкурсы, праздники, вечера отдыха.

Информационно-познавательная (популяризация технологий системного мышления и чувственно-логического мировосприятия):

- семинары и тренинги на темы отношений;
- экскурсионные поездки;
- условия по обмену опытом.



Рисунок1 - Задачи, решаемые творческими мастерскими

Социально-адаптационная (популяризация технологий партнерских отношений):

- в пространстве всей творческой мастерской участники обретают новые знакомства и новые взаимоотношения, раскрывают свою внутреннюю силу, свой дар и ценности других;
- все мероприятия направлены на формирование и развитие партнерских отношений, взаимопризнание и взаимоуважение;
- проходит взаимообмен опытом семейной жизни.

Творческая (популяризация технологий творческого раскрытия личности в коллективном сотворчестве):

- организация творческих мастер-классов для взрослых и детей (преимущественно – силами самих участников мастерской);
- постановка спектаклей и сказок совместными усилиями всех участников;
- создание условий для творческих выступлений, праздничные мероприятия
- совместный просмотр художественных фильмов на тему отношений, которые комментируют психосистемологи;
- летом – вечерние встречи у костра, изучение звездного неба и другие мероприятия.

Общественная (популяризация технологий социальной активности людей при формировании систем самоуправления в гражданских обществах)

- поле сотворчества рождает интеграционные процессы людей разного возраста, национальной принадлежности и мировоззрений;
- каждый участник расширяет и углубляет систему своих ценностных ориентиров, исподволь включается в систему самоорганизации мастерской,

проявляется его гражданская позиция и активность в общественном проявлении.

Формирующая образ будущего (популяризация технологий перспективного развития человека, семьи, общества):

- мастер-классы и практические семинары побуждают участников мечтать и формировать образы своего будущего;
- в пространстве любви творческой мастерской мы вдохновляем перспективами – это лучшая стратегия эволюционного развития.

Таким образом, в целом создается атмосфера здорового, интересного, творческого отдыха, можно сказать, определенного рода психологический климат, погружаясь в который человек как бы изнутри, ненавязчиво, исподволь познает другой, новый, партнерский стиль отношений, может проявить, не стесняясь, свои таланты, осознает ценность свою, членов своей семьи, других участников мастерской, уникальность и неповторимость каждого, находит компанию по интересам, может передать свой опыт и многое другое.

Отдельно хочется остановиться на детских программах, поскольку организация досуга детей часто оказывается слабым звеном во многих программах подобного рода. Чаще всего отдых с обучением предлагается только для взрослых, а детские программы проводятся отдельно. А поэтому каждый раз семья встает перед выбором: отдыхать всем вместе, организуя свой отдых самостоятельно, либо получить интересный досуг, но отдельно друг от друга.

Мы стараемся совместить приятное с полезным, создавая условия для интересного и развивающего отдыха для всей семьи, причем программа строится таким образом, чтобы и дети, и взрослые смогли получить не только комплекс занятий, соответствующих их интересам и возрасту, но и, самое главное, чтобы они научились отдыхать все вместе, увидели варианты именно совместного досуга. Как правило, на таких мероприятиях и взрослые, и дети открывают друг в друге много нового и еще непознанного, это укрепляет семейные отношения, помогает увидеть возможность жить по-другому, рождает новые перспективы, учит мечтать. У многих семей появляются друзья в других городах и странах.

А самое главное – каждый увозит с собой заряд здоровья и бодрости, атмосферу радости и счастья от совместного творчества, обретя и новые перспективы для развития своей семьи.

На таких мастерских, по сути, формируется образ будущего общества, будущих отношений, когда семья представляет собой не только близких родственников, но и единение людей, близких по духу, объединенных общим стилем жизни, общими помыслами и мечтами, когда на основе общего поля сотворчества становится возможным моделирование новых отношений и Образа Будущего Общества.

С этим образом нового, отдохнувшие и вдохновленные, участники приезжают в свои города, где продолжают творчески развивать отношения в семье, среди родственников, на работе, в том пространстве, в котором они живут. И тогда на их примере, создаются условия для развития семейной культуры и традиций, формируется новое качество отношений в их окружении, городе, регионе и обществе в целом. Так, постепенно, благодаря их опыту растет психологическая культура, педагогическая грамотность, уровень сознания и здоровый образ жизни.

Именно это является основным достижением и главным результатом зимних и летних Творческих Мастерских, которые организует и традиционно проводит Институт психосистемологии и универсальных технологий развития.

Программа «Искусство быть вместе» дарит уникальный шанс понять себя и своих близких, возможность научиться ценить другого человека и создавать партнерские отношения, творческое общение друзей и обретение счастья в радости

совместных открытий и устремлений новой эпохи. Приглашаем к сотрудничеству.

Литература:

1. Виторская Н.М. Причины болезней и истоки здоровья /Н.М. Виторская; сост. И.И. Виторский, М.П. Мороз. – 6-е изд. – М.: Амрита-Русь, 2009. – 264с. – (Серия «Универсология»).
2. Искусство быть вместе. Мужчина и женщина: искусство взаимоотношений: искусство быть родителем /И.Ю. Полякова, А.Ю. Меньшова, О.И. Панова; Междунар. науч. шк. универсологии [и др.]. – М.: Амрита-Русь, 2006. – 240с: ил.
3. Поляков В.А. Моделирование системы здорового образа жизни. Мн.: ВЭВЭР, 2000. - 136 с.
4. Поляков В.А. Универсология. – М.: Амрита-Русь, 2004. – 320 с.
5. Полякова И.Ю., Поляков В.А. Психосистемология. Мн.: «ВЭВЭР», 2003. – 244 с.

Аннотация:

Статья обращает внимание на такие социальные задачи как формирование здорового образа жизни населения посредством здорового образа жизни в современных семьях. Поскольку первой и доминирующей моделью поведения любого человека является модель поведения, обретенная в родительской семье и с возрастом реализуемая в личной семье. Вопросы здоровья, счастья и благополучия всегда будут важными для реализации в жизни любого человека. Авторы предлагают программы Творческих Мастерских как инновационных технологий здорового и гармоничного развития человека, семьи, общества.

Фізичні вправи та чинники, що впливають на життєдіяльність людини.

Я.О. Дар'єва, ст.гр. ЕО-09,

В.В. Савченко, викл.

Кіровоградський національний технічний університет, м. Кіровоград

Неодноразово на загальних, міжнародних і всесвітніх конгресах кардіологів, геронтологів і спеціалістів з спортивної медицини і лікувальної фізкультури підкреслювалося, що поряд з нераціональною організацією режиму харчування, однією з важливих причин передчасного старіння і порушення нормального функціонування діяльності організму є недостатня рухова активність. Малорухливий спосіб життя, в першу чергу призводить до зміни стану серцево-судинної системи, яка в похилому віці є однією з найбільш слабких ланок організму.

Недостатня рухова активність (гіпокінезія) у певній мірі обумовлена сучасним способом життя, механізацією і автоматизацією виробництва. Через це і виникає необхідність у пошуку найбільш раціональних фізіологічних методах боротьби з нестачею рухової активності. Одним з таких засобів є фізична культура, яка компенсує недостатню рухову активність, що особливо важливо у старому і похилому віці, коли за рахунок звичайного старіння у визначеній системі обмежуються рухові можливості людини. Найбільш розповсюдженою формою занять фізкультурою для осіб середнього і похилого віку є група здоров'я, яка створюється у виробничих колективах, спортивних організаціях, на стадіонах, самостійні заняття оздоровчим бігом, ходьбою; загартування і насамперед ведення здорового способу життя:

- рухова активність;