

3. Проводить разминку перед началом основных нагрузок и восстановительных упражнений в конце занятий.

4. Соблюдать технику безопасности, которая прописана в избранном вами виде спорта.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. Анохин. – М. : Медицина, 1975. – 444 с.

2. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. – М. : Владос-Пресс, 2010. – 777 с.

3. Макарова, Г. А. Спортивная медицина / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.

4. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс] // Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА». – Режим доступа <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom/viewer>. – Дата доступа: 10.03.2020.

Игнатенок М. В., БГУКИ, студент 112 группы  
очной формы обучения

Научный руководитель – Прокопович Н. С.,  
кандидат педагогических наук, старший преподаватель

#### **РЕСУРСНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗВИТИИ БОДИПОЗИТИВИЗМА**

В данной статье мы рассмотрим такую злободневную тему, как «бодипозитив», и как социально-культурная деятельность влияет или может повлиять на данное движение.

«Бодипозитив» – это слово уже несколько лет «висит» на слуху у общества. Так что же такое бодипозитив? Бодипозитив – движение, основанное на уважительном отношении и принятии как своей, так и чужой внешности, в том числе измененной вследствие болезни, травмы или врожденной патологии. Концепция движения бодипозитива проста: необходимо любить себя независимо от того, какой формы или размера ваше тело.

Для себя я разделила аудиторию, поддерживающую данное движение, на две части: люди, пропагандирующие любовь к своему телу и люди, пропагандирующие уважительное отношение к чужому телу. Если вы до сих пор думаете, что дискриминация по внешнему признаку – это выдумки неуверенных в себе людей, то вот статистика университета Вандербильта который провёл исследование, которое показывает, что только 15% менеджеров по найму готовы предложить работу страдающей ожирением девушке, несмотря на ее опыт и профессиональную подготовку.

Так откуда взялся этот стандарт красоты? Какой должна (или не должна) выглядеть женщина и не только женщина, для мужчин тоже существуют стандарты красоты. Вы когда-нибудь задумывались, откуда взялись для нас уже привычные «идеальные» параметры 90-60-90? Ведь во все времена фигура являлась показателем достатка. Девушка может себе позволить хорошо покушать, значит она не из бедной семьи. Мужчины выбирали девушек с пышными формами, большими бёдрами, потому что считалось, что у таких женщин больше шансов выносить здорового ребёнка. Критерий фигуры 90-60-90 появился лишь в 80х годах и был придуман модельерами одежды для удобства пошива одежды. Модельерам проще шить одежду по одному стандарту, чем снимать мерки с каждой модели.

Как и последствия движения, причины появления нелюбви к себе и как следствие нелюбви к другим бывают разные. Чаще всего это социальные и личные причины, где социальное и личное очень пересекается. Стандарт красоты —это социальная причина. И на этом примере можно сказать, что

сознанием людей движет общество. Общество составляют люди, а самые первые люди окружающие нас – это родители. К сожалению, в нашем обществе существует такое понятие как «токсичные родители». Это родители причиняющие вред своим детям. И в таком случае принцип воздействия на ребёнка вполне понятен. Но могут ли хорошие, любящие, заботящиеся, добрые родители стать триггером для своего ребёнка? Да, ещё как могут. Но зачастую она даже не догадываются об этом. Чрезмерная назойливость, чрезмерная критика, сложные отношения между двумя родителями, где ребёнок наблюдает за сложной семейной ситуацией, и другие факторы могут способствовать развитию комплексов у ребёнка. Такого рода психологические травмы относятся к личным причинам появления проблемы.

И думаю главным триггером в жизни человека является общество, общество которое навязывает нам всевозможные стереотипы.

Когда я начинаю разговаривать с людьми о том, что такое бодипозитив, большинство из них сразу говорят о людях с лишним весом. Не стереотип ли? Если я буду худой, то у меня в жизни все будет хорошо, ну или во всяком случае лучше нежели если бы я была полной, ну а если я буду полной, то все, 90% дорог в этой жизни для меня закрыты. Так вот не всегда лишний вес является показателем нездорового тела, так же как и худоба не является показателем хорошего здоровья.

Так, какую роль играет социокультурная деятельность в данном движении? И как может повлиять на него? Социокультурная деятельность — это деятельность, направленная на организацию досуга населения, организация свободного времени людей, сохранение культурного наследия и культурных ценностей. Какие формы работы может предложить социокультурная деятельность в рамках движения «Бодипозитив»?

— *Информационно-дискуссионные программы*, в которых мы можем в ходе конструктивной дискуссии услышать разные мнения о проблеме, разные подходы, разные решения проблемы;

— *Интервью* с представителями движения, с помощью которых мы можем узнать больше информации о движении "изнутри";

— Мы можем создавать и продвигать *социальные видеоролики*, снятые на тему движения;

— *Спортивная деятельность*. И сейчас я не говорю, о большом спорте, я говорю об элементарных умеренных физических нагрузках. «Что за противоречие?», – подумали вы. Мы ведь принимаем себя, зачем нам заниматься спортом, если меня абсолютно утраивает мое тело. Но физические нагрузки влияют не только на состояние нашего физического здоровья, но и морального. Зарядка – вид физической активности которым могут заниматься люди любого возраста и физических возможностей. Зарядка важный компонент реабилитации и лечения при травмах и болезнях, нужно лишь подобрать индивидуальный комплекс упражнений. Польза получаемая от 15 минутной зарядки утром:

- Она способствует общему развитию, укреплению здоровья. Повысится сопротивляемость респираторным заболеваниям, вы будете меньше болеть ОРВИ(ОРЗ). Укрепляются сердце, сосуды, дыхательная система. Снизится риск развития сахарного диабета.

- Потягивания, растяжки улучшают подвижность суставов, что делает вас пластичнее, грациознее. Это замечательная профилактика и один из способов лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, таких как артроз, остеохондроз и другие.

- При регулярном выполнении соответствующего комплекса вы худеете за счет дополнительной физической нагрузки, раннего запуска обмена веществ. Улучшается осанка. Фигура становится стройнее, повышается тонус, упругость мышц.

- Во время занятий спортом выделяются гормоны, биологически активные вещества, усиливающие внутриклеточный метаболизм и резистентность.

- При физической нагрузке оптимизируется тканевый обмен, что повышает общий тонус организма, его работоспособность.
- При регулярных занятиях происходит уравнивание процессов возбуждения, торможения в коре головного мозга. Уйдет бессонница, вы станете спокойнее, внимательнее, повысится стрессоустойчивость.
- Улучшается работа вегетативных отделов нервной системы, что благотворно влияет на желудочно-кишечную, сердечно-сосудистую и другие системы организма.
- Неожиданная польза от зарядки: упражнения оказывает обезболивающий эффект. Это связано с выбросом гормонов эндорфинов, которые вызывают радость, эйфорию, снижают ощущение боли. Подберите для себя специальный комплекс, способствующий расслаблению, растяжению определенных частей позвоночника или суставов. Но помните, что, выполняя нагрузку через боль, можете спровоцировать дополнительное повреждение тканей.
- После физической нагрузки вы с удовольствием позавтракаете. Это важно для тех, у кого нет привычки принимать пищу по утрам.
- Систематические занятия повышают тренированность, выносливость, совершенствуют координацию движений, умение владеть своим телом.
- Гимнастика повышает настроение, концентрацию внимания. Активные упражнения заряжают энергией на весь день.
- После выполнения несложного ритуала вы будете довольны собой, так как сделали утром полезную и приятную работу.

Зачастую утренняя физкультура – единственный вид физической активности, поэтому вы получаете возможность подарить телу радость движения;

— *Социокультурная реабилитация* – комплекс мероприятий имеющих целью помочь группам населения достигнуть и поддержать оптимальную

степень участия в социальных взаимосвязях, необходимый уровень культурной компетенции и удовлетворения культурно-досуговых потребностей, что даёт возможность этой категории людей ощутить позитивные изменения.

Социокультурная реабилитация подразумевает под собой не только внедрение людей с каким-либо видом «особенностей» в общество, но и обратную связь общества и принятие нуждающихся в них людей.

Творческая реабилитация – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности.

Задачи творческой реабилитации:

1. Дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам. Работа над рисунками, картинками, скульптурами является безопасным способом снятия напряжения.

2. Облегчить процесс лечения. Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их в процессе вербальной коррекции. Невербальное общение легче ускользает от «цензуры» сознания.

3. Получить материал для интерпретации и диагностических заключений. Продукты художественного творчества относительно долговечны, и клиент не может отрицать факт их существования. Содержание и стиль художественных работ дают возможность получить информацию о клиенте, который может помочь в интерпретации своих произведений.

4. Проработать мысли и чувства, которые клиент привык подавлять. Иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений.

5. Наладить отношения между психологом и клиентом. Совместное участие в художественной деятельности может способствовать созданию отношений эмпатии и взаимного принятия.

6. Развить чувство внутреннего контроля. Работа над рисунками, картинами или лепка предусматривают упорядочивание цвета и форм.

7. Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах. Занятия искусством создают богатые возможности для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями и развития способности к их восприятию.

8. Развить художественные способности и повысить самооценку. Побочным продуктом социальной реабилитации является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития.

– Устный журнал, встречи с участием психолога, тренинги;

– Создание социальных проектов.

Большое влияние на общество, на социум в наше время оказывают блогеры. Блогеры высказывают свое мнение на большую аудиторию, к ним прислушиваются миллионы людей.

В современном мире блогинг является площадкой для продвижения социально культурной деятельности, а блогеры людьми, несущими культуру и идеи в массы.

Как примеры я бы хотела выделить таких блогеров как Туся и её проект «Со мной все так». «Проект о том, как стандарты красоты разрушают жизни, самооценку и здоровье девушек. Этот проект – то, о чем нельзя молчать», – так пишет о своем проекте сама Туся.

Подобный проект провела на Западе Ким Кардашьян. Популярный ютуб-канал «Нежный редактор» регулярно выпускает видеоролики в форме информационно-дискуссионных программ на остросоциальные темы.

Идеального тела, на самом деле, не существует. На наши тела очень влияет генетика, наличие хронических заболеваний и уровень физической активности.

Чем лучше вы выбираете еду и чем более физически активны, тем полнее и более счастливо вы сможете жить. Ваш выбор влияет на то,

насколько активным вы можете быть – сможете ли вы играть со своими детьми или внуками, будут ли у вас энергия и выносливость, чтобы гулять, бегать или ездить на велосипеде. Тренировки и правильное питание – это лишь небольшие жертвы, которые мы приносим, чтобы наслаждаться жизнью на более глубоком уровне.

Будьте бодипозитивными, но постарайтесь сохранить свое тело как можно более здоровым.

Ильинчук Д. С., БГУКИ, студент 308 группы  
очной формы обучения  
Научный руководитель – Гончарик Н. Г.,  
старший преподаватель

## **ВИДЕОРОЛИК КАК ФОРМАТ**

### **ПРЕЗЕНТАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧРЕЖДЕНИЯ КУЛЬТУРЫ**

Мы живём в эпоху технического прогресса, новых технологий и гаджетов. Представить нашу жизнь без визуального контента сегодня невозможно. Для продвижения продукта, услуги или деятельности учреждений используются различные формы презентации.

Существует несколько форматов презентации: в виде текстовой информации, устной речи, аудиозаписи, электронной презентации (мультимедиа), видеоролика. Каждый из этих форматов может быть полезным в той или иной ситуации, однако можно наблюдать, что сегодня востребованным и наиболее актуальным является видеоролик.

Для презентации деятельности учреждения культуры видеоформат обладает таким важным, уникальным преимуществом перед другими видами презентации, как многокомпонентность. На примере видеоролика кафедры информационных технологий в культуре [1], можно отметить, что за небольшое количество времени его контент, воздействуя на слух и зрение