ниях [Текст]: к IX Междунар. науч. конф. «Модернизация экономики и глобализация», Москва, 1 – 3 апреля 2008 г. / под ред. Я. Кузьминова, И. Фрумина; Гос. ун-т – Высшая школа экономики. – М.: Изд. дом ГУ ВШЭ, 2008. – 39 с.

17. Семенов И.Н. Взаимодействие интуитивистики и рефлексики в философии и общей психологии творчества Я.А.Пономарева // Психология творчества: школа Я.А.Пономарева. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006, С.438-455.

18. Семенов И.Н. Рефлексивная психология творчества: концепции, экспериментальтика, практика. //Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2005, № 4, С. 65-73.

19. Семенов И.Н. Рефлексивная психология и рефлексивная педагогика: принцип дополнительности в развитии творчества. // Гуманизация образования. 2005, № 2, С. 58-67.

20. Торшина К.А. Современные исследования проблемы креативности в зарубежной психологии. (http://hr-portal.ru/article/sovremennye-issledovaniya-problemy-kreativnosti-v-zarubezhnoi-psikhologi)

21. Туник Е.Е. Модифицированные креативные тесты Ф. Вильямса. – СПб., 2003.

22. Ушаков В.Д. Языки психологии творчества: Я.А.Пономарев и его научная школа. // Психология творчества: школа Я.А. Пономарева. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 624с.

23. Шадриков В.Д. Способности человека. – М.; Воронеж, 1997.

24. Шумакова Н.Б., Щебалнова Е.И., Щербо Н.П. Исследование творческой одаренности с использованием тестов П. Торренса у младших школьников // Вопросы психологии. 1991, №1, с.27-32.

ОБОСНОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО АКТИВИЗАЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ПЛАНОВ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

В.М. Дюков, Н.А. Федосеева

ГОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет» им. В.П. Астафьева
Красноярск, Россия

Человеческий организм – «***микрокосм***» – многомерен, как и окружающая его Вселенная – «***макрокосм***». Основных уровней бытия три – именно соответственно им человеческий организм осуществляет свои жизненные процессы в *трех основных уровнях:* обмен веществ, обмен энергии, обмен информации.

Человеку нужно иметь в каждый момент его существования как можно больше жизненной энергии. При этом её нужно как можно больше получать и как можно более рационально, экономно тратить. Человек получает жизненную энергию из окружающего мироздания двумя путями, вернее через две свои системы.

Первая – базовая энергосистема. Она действует, засасывая через миллионы так называемых аккупунктурных точек на поверхности кожи рассеянную, первичную энергоинформацию окружающего мироздания в первый уровень жизненной силы, который уже может работать в нас и управлять жизненными функциями физического тела. То есть эта система извлекает для нас энергию буквально из ничего, из окружающей пустоты.

Вторая система, поставляющая нам жизненную силу, жестко связана с физическим пищеварительным трактом и ассимилирует энергию, высвобождающуюся в нем в процессе разложения сложных биохимических компонентов пищи на более простые составляющие. У человека эта система представлена брюшным

энергоцентром (чакрой) манипурой и связанными с ней каналами.

Обе эти энергообеспечивающие системы, особенно базовая, работают у человека крайне неэффективно в совершенно неосознанных и поэтому резко малопроизводительных режимах.

Жизненная энергия, привлекаемая в многомерный организм человека тратится на обеспечение жизненных процессов на всех трех основных уровнях нашего существования – на уровни: обмена веществ, обмена энергий, обмена информации.

Этим уровням соответствуют наши: физическое тело, энергетическое тело (психоэмоциональная область), ментальное тело (сфера сознания, включающая в себя интеллект и более высокорасположенные сферы интуиции, ярких талантов и пр.)

Все эти три уровня нашего бытия могут активно и производительно действовать только при наличии их обеспечения достаточным количеством жизненной энергии.

Куда у стандартного человека тратится основная часть его итак невысокого энергетического потенциала?

Первый уровень затрат (***плоть***) – затраты на обеспечение жизнедеятельности нашего физического тела. Здесь затраты у подавляющего количества наших современников не такие уж и большие. Наоборот, *для большинства из нас характерна гиподинамия, т.е. недостаток физической активности и нагрузки на мышцы*.

Второй уровень затрат (***душа***) – энергообеспечение психоэмоциональной сферы нашей личности. Это уровень обмена энергиями. Это главный потребитель (даже скорее пожиратель) энергии у современного человека. В частых вариантах развития событий сверхактивно действующая эмоциональная сфера просто «высасывает» жизненные силы из иных уровней организма и прежде всего с уровня подсознания управляющего всеми физиологическими функциями. *Без обеспечения жизненной энергией физические органы начинают терять свою активность и продуктивность, и начинается череда изматывающих хронических заболеваний*. Именно так начинаются многие болезни, о причинах которых академическая медицина не имеет ни малейшего представления.

Третий уровень затрат (***дух***) – самый высший этаж нашего энергопотребления это затраты жизненной силы на работу интеллекта и высших сфер нашего сознания реализующих такие феноменальные способности как сверхразвитая интуиция, дар предвидения или восприятия энергоинформационных потоков в окружающем мироздании или телах других людей. Но у подавляющего большинства людей сверхпродуктивно действующий интеллект встречается редко, не говоря уже о реализации феноменов высших уровней сознания. И причина такого безрадостного положения только в том, людям просто не хватает жизненной энергии для запуска в работу этих верхних этажей нашего сознания.

Так очень коротко и крайне схематично выглядят **принципы работы энергосферы многомерного человеческого организма**, из которых напрашивается только один **вывод** – каждому из нас нужно как можно больше получать, мобилизовывать из окружающей среды жизненной энергии и как можно рациональнее и рачительнее ее расходовать.

Существуют технологии и практики, которые позволяют выйти нам на совершенно новый уровень качества нашей жизни. Первыми

признаками этого нового качества будет исчезновение всех болезней в принципе, резко активизируется интеллектуальная и волевая сферы сознания. Первый уровень этих технологий и практик можно объединить названием «**Многомерный здоровый образ жизни**». *Четко и регулярно выполняемые самые первые упражнения и принципы первого этапа обладают весьма серьезным лечебно-восстановительным действием для нашего физического тела и выраженным гармонизирующим эффектом.*

Многомерный он потому, что заметно обширнее и обоснованнее чем просто здоровый образ жизни исключительно физического плана. Ведь корни жизненных процессов укрыты не на физическом уровне. Поэтому и радикально улучшить качество своей жизни удается только тогда, когда в первую очередь начинаешь гармонизировать и оптимизировать потоки обмена энергии и информации в своем многомерном организме, и только потом нужно заниматься налаживанием обменных процессов на уровне веществ физического тела. Кстати именно поэтому, из-за непонимания этой важнейшей особенности жизненных процессов потерпели крах многие упорнейшие и последовательнейшие адепты традиционного здорового образа жизни. Они не добивались успеха и умирали от того, что искали волшебный ключик к продлению активного долголетия в мирах материальных следствий, не понимая, что причины всех жизненных возможностей лежат в мирах энергии и информации.

Цель наших действий: воздействуя на сенсомоторный уровень с учётом общих закономерностей развития ребёнка активизировать развитие всех высших психических функций (ВПФ).

При этом мы выделяем следующие **базовые подходы**:

- нейропсихологический, включающий в себя дефектоло-гические, логопедические и другие методы;
- телесно-ориентированный;
- немедикаментозная иммунопрофилактика и коррекция психосоматического онтогенеза: детский фитнес, детская танцевальная студия, пилатес – фитнес высшего класса, аэробика для детей, фитбол-гимнастика, детская йога, массаж, акупунктура и т.д.

Понятие «**детский фитнес**» все более прочно входит в нашу повседневную жизнь. Что же на самом деле означает это красивое словосочетание? Если вкратце, детский фитнес – это не что иное, как хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения. Детский фитнес – здоровье детей!

Именно так закладываются и правильная походка, и красивая осанка, и ровный почерк, и четкая речь.

Однако, есть и принципиальные моменты, которые отличают детский фитнес от обычной физкультуры в МДОУ. В программе «Детский фитнес» подразумевают использование высококачественного яркого, красочного детского спортивно-игрового оборудования от ведущих российских и мировых производителей. Обычно занятия проводятся в игровой форме. Допускается использование элементов различных видов спорта.

Особо мы выделяем **пилатес – фитнес высшего класса**. Всю свою философию Джозеф Пилатес изложил в лаконичной фразе: «Здоровье – первая составляющая счастья». Он

полагал, что для достижения счастья необходимо мастерски управлять своим телом.

Согласно методу Пилатеса, развитие человека заключается в ведении идеального образа жизни, достигающегося только через равновесие физических, умственных и духовных качеств. Через визуализацию, физическое укрепление и растяжение мышц тела, умственная энергия и очищенная кровь возвращается к бездействующим мозговым клеткам.

Такое возобновление мысли и движения становится первым шагом к снятию напряжения, увеличению подвижности, приобретению изящества движений и, в целом, к ощущению удовольствия от жизни.

Отношение Пилатеса к здоровому стилю жизни перекликается с постулатами, разработанными еще в Древней Греции и Риме. Античная концепция здоровья, изложенная Платоном и стоиками, сводится к нескольким основным положениям:

- здоровье трактуется как гармония и соразмерность, оптимальное соотношение телесных и душевных составляющих человеческого естества;
- важно неуклонно следовать собственной природе и общей природе вещей;
- здоровая жизнь основывается на руководстве разума;
- основные духовные качества здорового человека – здравомыслие и самообладание, благодаря которым человек стойко переносит лишения и бедствия, не зависит от внешних влияний и благ.

Обращение к самому себе – это необходимое условие здорового образа жизни. Стремясь к здоровью и уравновешенности, "точку опоры" следует искать не вовне, а в себе, ибо внешние блага преходящи, не принадлежат тебе и могут принести лишь временное удовлетворение или наслаждение, но не обеспечивают устойчивого положения в мире.

Основные принципы, разработанные Пилатесом, выглядят следующим образом:

- концентрация внимания, интеграция;
- мышечный контроль без напряжения, интуиция: необходимость модификаций упражнений при возникновении боли во время тренировки;
- централизация с помощью переоценки понятия тела;
- воображение (визуализация);
- плавное выполнение движений без пауз и остановок;
- точность;
- правильное дыхание;
- регулярность тренировок.

Список литературы

1. Базарный В.Ф. Дитя человеческое. Психофизиология развития и регресса. М., 2009. // http://www.hrono.ru/libris/lib_b/ditja00.html

2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры. 2000.

3. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. Киев: Олимпийская литература, 2000.

4. Дюков В.М., Федосеева Н.А., Скурихина Н.В. Реализация программ детского фитнеса в рамках гармонизирующего дошкольного образования: учебно-методическое пособие / Красноярск: издательство «Красноярский писатель». 2010.

5. Коробейников А.А. Образование в целях гармоничного развития учащихся: доклад на Парламентской Ассамблее совета Европы (ПАСЕ), 2008г. //

http://www.obrzdrav.ru/documents/KAA_PACE_report.pdf

6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.I. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002.

7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002.

8. Скурихина Н.В. Концепция и практика функционального тренинга в фитнесе: учебно-методическое пособие. – Красноярск: издательство «Красноярский писатель». 2010.

9. Скурихина Н.В. Современный подход к нейромышечному фитнесу на основе занятий йогой: учебно-практическое пособие. – Красноярск: КГТЭИ. 2009.

10. Федосеева Н. А. Анализ ключевых категорий образа жизни / конф. Актуальные проблемы науки и образования, ВАРАДЕРО (Куба), 20-30 марта 2010г. // "Успехи современного естествознания" №5. 2010 год.

НАУЧНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ МОЛОДОГО УЧЕНОГО: ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ РАКУРС

Криулина А.А.

Разрабатывая многоуровневую структуру бытия человека, С.А.Лебедев включил в нее следующие уровни: космический, биологический, социальный, культурный, экзистенциальный и духовный. В большинстве научных источников закрепилось представление о человеке как о социобиологическом существе. Реже человек рассматривается на других уровнях его бытия. В данной статье феномен научного самоопределения молодого ученого анализируется с экзистенциальных позиций. Согласно С.А.Лебедеву, экзистенциальный уровень является для человека носителем информации о его личном прижизненном опыте, пережитых им истинах и ценностях [3].

Студенческие годы и годы обучения молодых ученых в аспирантуре приходятся на возраст, получивший в психологии название «поздняя юность». Важнейшими новообразованиями предыдущей возрастной ступени под названием «ранняя юность» являются разные виды самоопределения. Условно их совокупность можно объединить общим названием «жизненное самоопределение». Обобщая точки зрения разных ученых на специфику юности, можно предложить следующий перечень новообразований. В скобках указаны жизненные задачи, решаемые в ранней юности и впервые описанные Г.С.Абрамовой [1]. Полагаем, что их целесообразно соотнести с каждым конкретным новообразованием:

1. социальное самоопределение (принадлежность к группе и независимое существование как жизненные задачи);

2. профессиональное самоопределение (принятие решения о карьере как жизненная задача);

3. интеллектуальное самоопределение (абстрактное мышление как жизненная задача);

4. нравственное самоопределение (жизненная задача интериоризации морали);

5. эмоциональное самоопределение (выбор друзей и партнера по семейной жизни как жизненные задачи);

6. телесное самоопределение (тело как жизненная задача).

Данный перечень жизненных (экзистенциальных) задач и видов самоопределения не является полным, так как у каждого конкретного человека он может дополняться другими зада-