

татам опроса студентов 1–3 курсов МГЭИ им. А.Д.Сахарова БГУ выяснилось, что 83,9 % студентов убеждены в этом и большинство из них ведут активный образ жизни. Правда, в иерархии жизненных ценностей здоровье как ценность не для всех опрошенных студентов пока является определяющей. Такая ситуация в студенческой среде, по утверждению некоторых исследователей, обусловлена тем, что очень часто здоровье «воспринимается молодыми людьми как нечто безусловно данное или само собой разумеющееся, потребность в котором, хотя и осознается, но ощущается лишь в ситуации его дефицита» [2].

Следовательно, по существу сегодня никто не сомневается в огромном влиянии физического воспитания на формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья. Однако только сравнительно незначительная часть респондентов прослеживает корреляционную связь между спортивно-физкультурной деятельностью и окружающей природной средой. Среди опрошенных студентов 1–3 курсов МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ только 25,8 % из них четко представляют данную связь. Физическое воспитание, по их мнению, самым непосредственным образом оказывает влияние на формирование экологической культуры личности, поскольку спорт тесно связан с природой. Для занимающихся физической культурой и спортом необходима здоровая экологическая среда, некоторые виды спорта непосредственно связаны с окружающей средой. Очевидно, что физическое воспитание и предполагает бережное обращение с природой, рациональное использования природных ресурсов. Поэтому не случайно одним из наиболее важных направлений гуманитарной политики всех государств и непосредственно спортивных организаций является охрана окружающей среды. Через реализацию различных экологических программ спортивная общественность старается минимизировать некоторые негативные последствия при организации и проведении спортивных состязаний.

Таким образом, физическое воспитание является важным компонентом педагогического процесса, позволяющим реализовать задачи не только по укреплению здоровья и достижению физического совершенства, но и оказывающим влияние на решение экологических проблем, а также способствующим формированию экологической культуры личности как части общечеловеческой культуры, системы социальных отношений, общественных и индивидуальных морально-этических норм, взглядов и ценностей, касающихся взаимоотношения человека и природы.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ефремова, Н. Г.* Влияние физической культуры и спорта на формирование личности / Н. Г. Ефремова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : сб. материалов XVI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. / под ред. С. И. Логинова, Ж. И. Бушевой. – Сургут: СурГУ, 2017. – С. 162–165.

2. *Пенкрат, В. И.* Формирование у курсантов МВД отношения к здоровью как жизненной ценности / В. И. Пенкрат // Здоровье учащейся и студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2017. – С. 158–160.

3. *Столяр, К. Э.* Практическое приложение теории функциональных систем при обучении новым движениям в процессе физического воспитания студентов высшего образования / К. Э. Столяр, С. Ю. Витько, И. Н. Антонова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы V междунар. науч.-практ. конф. – М.: РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2017. – С. 303–311.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И РАЦИОНАЛЬНЫЙ ДОСУГ – ЗАЛОГ УСПЕХА БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА

PHYSICAL ACTIVITY AND RATIONAL ENTERTAINMENT – THE KEY TO SUCCESS OF A FUTURE TEACHER

С. В. Малахов, А. И. Стебаков
S. Malakhov, A. Stebakov

*Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,
г. Минск, Республика Беларусь
msv2480@mail.ru*

Belarusian State Pedagogical University named for M. Tank, Minsk, Republic of Belarus

Представлены результаты исследований предпочтений студентов основного и подготовительного учебных отделений различных факультетов БГПУ, касающихся возможности выбора ими одного из видов самостоятельных физкультурных занятий. Базой для занятий студентов во внеучебное время служили бассейн, стадион, тренажерный зал, залы фитнеса и аэробики и ряд специально приспособленных помещений в общежитиях студенческого городка. Результатом наших исследований предполагалось обеспечить студен-

там возможность самостоятельных занятий физическими упражнениями (спортом) в свободное от учебы время, что должно способствовать поддержанию здорового образа жизни.

The article presents the research results on the preferences of students of the basic and preparatory departments of various faculties of BSPU, concerning the possibility of choosing them one of the types of independent physical education. The base for studying students during non-academic hours was a swimming pool, a stadium, a gym, fitness and aerobics rooms and a number of specially adapted rooms in the hostels of the campus. The result of our research was to provide students with the opportunity to exercise independently (physical exercise) during their free time, which should help maintain a healthy lifestyle.

Ключевые слова: физическое состояние, физическая подготовленность, физкультурная активность, студенты, спорт, здоровый образ жизни.

Keywords: physical condition, physical fitness, physical activity, students, sport, healthy lifestyle.

Цель исследования – определение наиболее популярных в студенческой среде видов самостоятельных физкультурных занятий. Необходимость в самостоятельных занятиях физическими упражнениями (спортом) в последние годы не раз отмечалась специалистами в области физического воспитания учащейся молодежи [1]. Это подтверждается не только результатами анкетирования студентов [2], свидетельствующими об их желании реализовать свои биологические потребности в движении, активном времяпровождении. Данные мониторинга физического состояния студентов-первокурсников различных факультетов и институтов нашего вуза говорят о наличии тенденции к снижению средних показателей физической подготовленности и функционального состояния абитуриентов БГПУ, вчерашних выпускников школ, лицеев и гимназий [3]. За период обучения, а именно, за время посещения обязательных занятий физической культурой – с первого семестра до окончания третьего курса – среднегрупповые показатели в тестах физической подготовленности, как правило, улучшаются. Здесь имеется в виду, что у студентов в среднем улучшаются показатели гибкости, быстроты, силы, ловкости и выносливости. Но практика показывает, что достаточно существенное количество студентов проявляет желание заниматься не дважды в неделю, а посещать занятия (тренировки) регулярно, то есть не менее четырех-пяти раз в неделю. Конечно, это доступно студентам отделения спортивного совершенства, но как быть с остальными, теми, кто не входит в основные составы сборных команд университета по видам спорта, входящим в программу республиканской универсиады?

Поиску путей удовлетворения желаний студентов нашего вуза заниматься физической культурой и спортом чаще, чем предоставлено расписанием учебных занятий, посвящено немало усилий преподавательского состава кафедры физического воспитания и спорта. Вполне понятно, что для того, чтобы решить столь важную задачу, необходимо рассчитывать на собственные ресурсы, то есть пропускную возможность спортивной базы университета.

Исходя из возможностей спортивного комплекса и наличия специалистов по различным видам спорта, студентам различных факультетов (всего 120 человек, по 60 девушек и юношей первых курсов) было предложено сделать свой выбор в отношении спортивной специализации для самостоятельных занятий под контролем преподавателя. Всего для выбора было предложено начать заниматься: армрестлингом; аэробикой (фитнесом); баскетболом; волейболом; единоборствами; йогой; легкой атлетикой (ОФП); пауэрлифтингом (атлетической гимнастикой); плаванием; футболом (мини-футболом). Студентам не запрещалось сделать выбор в отношении сразу нескольких видов спорта, но рекомендовалось обозначить преимущественное предпочтение (предпочтение по иерархическому принципу) самого желаемого вида.

В итоге проведенного опроса у девушек наиболее предпочитаемой для самостоятельных занятий определилась аэробика(фитнес) – 32 %. На втором месте по выраженности в предпочтениях к самостоятельным занятиям оказались занятия йогой (18 %). И далее предпочтения студенток распределились следующим образом: плавание и мини-футбол – по 12 %, легкая атлетика (ОФП) – 8 %; волейбол – 6 %; баскетбол и единоборства – по 5 %; пауэрлифтинг и армрестлинг – по 3 %.

У юношей-первокурсников картина предпочтений существенно отличается от первокурсниц. Так, наиболее популярными для самостоятельных занятий студентов выглядят футбол (мини-футбол) 25 % и единоборства 20 %. Пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика) и плавание для самостоятельных занятий избрали бы 14 % и 12 % первокурсников соответственно, а волейболом, баскетболом, йогой, легкой атлетикой (ОФП), армрестлингом стали бы заниматься по 6 % принявших участие в исследовании.

Из представленных данных видно, что предпочтения студентов в вопросе выбора самостоятельного вида физкультурных занятий носят выраженную гендерную окраску: большинство девушек предпочитают самостоятельно заниматься упражнениями, способными положительно воздействовать на фигуру, в то время как у юношей заметно больший интерес вызывают занятия игровыми и силовыми видами спорта. Но в том и другом случае, по нашему мнению, стремление студентов проводить свободное от занятий время активно, с пользой для своего здоровья, заслуживает поощрения и одобрения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григоревич, И. В. Физическая подготовленность студентов БГПУ / И. В. Григоревич, Г. В. Поляков, А. Ф. Салычиц // Здоровье учащейся и студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск, РИВШ, 2017. – С. 51–54.
2. Балабан, А. П. Исследование предпочтений студентов в отношении выбора режима двигательной активности / А. П. Балабан, С. В. Малахов, И. А. Шалимо // Здоровье учащейся и студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск, РИВШ, 2017. – С. 18–20.
3. Малахов, С. В. Реализация индивидуального подхода в физическом воспитании студентов / С. В. Малахов // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч. ст. Вып. 4 / редкол. : С. В. Макаревич (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2005. – С. 22–26.

ЗАНЯТИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ: ОТ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

CHOREOGRAPHY LESSONS: FROM IDEOMOTOR TRAINING TO PSYCHOLOGICAL PREPARATION

Е. Л. Матова
E. Matova

*Институт рекреации, туризма и физической культуры,
г. Калининград, Российская Федерация
matova67@mail.ru*

Institute of Recreation, Tourism and Physical Culture, Kaliningrad, Russian Federation

Анализируется хореографическая деятельность как один из видов физического воспитания. Занятия данным видом двигательной деятельности требуют постоянного повышения исполнительского мастерства. Динамический рост технических нагрузок, напряженная сценическая и актерская работа исполнителей являются характерными особенностями современной хореографии. Автор рассматривает в качестве резерва повышения качества исполнительского мастерства занимающихся хореографической деятельностью психологическую подготовку. В процессе занятий хореографией в структуре личности занимающегося происходит идентификация и биополярность идентификации осложняет саморегуляцию исполнителя. Поэтому идеомоторная тренировка является резервом психологической подготовки танцора-исполнителя.

The article analyzes choreographic activity as one of the types of physical education. Classes according to the type of motor activity is required, as in sports activities continuously improve performance skills. The dynamic growth of critical loads, intense stage and acting work of the performers are the essential features of modern choreography. The author considers psychological training engaged in choreographic activities as a reserve for improving the quality of performing skills. In the process of choreography in the structure of the personality of the student identification and bipolar identification complicates self-regulation of the performer. Therefore, the ideomotor training is the reserve of psychological training of the dancer-performer.

Ключевые слова: хореографическая деятельность, биополярность идентификации личности, психологическая подготовка, развитие саморегуляции, идеомоторная тренировка.

Keywords: choreographic activity, bipolar personality identification, psychological training, self-regulation development, ideomotor training.

Высокий уровень подготовки в хореографической деятельности выдвигает на первый план психологическую подготовку исполнителей. Сегодня к исполнительскому мастерству предъявляются требования, сопоставимые с высокой спортивной подготовленностью, демонстрацией «олимпийского спокойствия» и одновременно высокой эмоциональной выразительности. Лучше подготовленный психологически исполнитель умеет управлять своими переживаниями, мыслями, движениями, поведением; способен в напряженных условиях публичных выступлений раскрыть свои двигательные возможности и продемонстрировать свое мастерство.

Цель исследования: разработать практические рекомендации по использованию идеомоторной тренировки в хореографической деятельности. Объект исследования: процесс психологической подготовки.

Предмет исследования: метод идеомоторной тренировки в рамках психологической подготовки исполнителей-танцоров. Задачи исследования: 1. Установить современное состояние проблемы хореографической дея-