

12. Michailov S.A. theory of Literature (Resource for Grades IX-XI) / Ş.A.Michailov – Baku: Enlightener, – 1996. – 175 p.

13. Subject standards of general education (I-XI grades) / – Baku: Translator, – 2012. – 402 p.

14.Valiyev S.I. System of synonyms in the pre-production of Azerbaijani language (4-8th grades): / The author's thesis dissertation, Baku, 1985.

РЕКРЕАЦИЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Карева Г.В.

*Брянский государственный технический университет
(Россия, Брянск)*

Забелина Л.И.

*Брянский государственный инженерно-технологический университет
(Россия, Брянск)*

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассмотрены виды занятий имеющих оздоровительную рекреационную направленность. Определено понятие рекреации. Выделены признаки, составляющие ее основное содержание. Представлена взаимосвязь здорового образа жизни и физической рекреации ориентированы на личность. Показаны категории объединяющие понятия рекреации и здорового образа жизни.

ABSTRACT

This article discusses the types of classes having a recreational and recreational focus. The concept of recreation is defined. The features that make up its main content are highlighted. The interconnection of a healthy lifestyle and physical recreation is focused on the personality. Categories are shown combining the concepts of recreation and a healthy lifestyle.

Ключевые слова: рекреация, образ жизни, аспекты физической культуры, рекреационные услуги.

Keywords: recreation, lifestyle, aspects of physical education, recreational services.

Взаимосвязь разнообразных форм учебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно обоснованного объема двигательного режима, (не менее 8 ч неделю), необходимого для функционирования организма. Физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме дня не только повышают двигательную активность, но самое главное, являются для них активным отдыхом. Существует много видов самостоятельных занятий. Это и утренняя гигиеническая гимнастика, производственная гимнастика, атлетическая и ритмическая гимнастика, оздоровительные виды ходьбы и бега, лыжи, плавание, туризм и другие. Все эти виды занятий имеют оздоровительную рекреационную направленность. Одним из видов физической культуры является физическая рекреация, которая все больше входит в быт студенческой молодежи вузов различного профиля [1].

Физическая рекреация - это одна из форм рекреации, ее аспекты представлены практически во всех ее видах, и осуществляется она посредством двигательной деятельности с использованием физических упражнений в качестве основных средств. Это дает основание относить данную форму рекреации к физической.

В самом общем смысле под физической рекреацией понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе образовательной деятельности и профессионального труда. Выделяются и многочисленные признаки, составляющие ее основное содержание: основывается на

двигательной активности; в качестве главных средств использует физические упражнения; осуществляется в свободное или специально выделенное время; включает культурно - ценностные аспекты физической культуры; содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты; осуществляется на добровольных, самостоятельных началах; оказывает оптимизирующее влияние на организм человека; включает образовательно - воспитательные компоненты; носит преимущественно развлекательный (гедонистический) характер; характеризуется наличием определенных рекреационных услуг; осуществляется преимущественно в природных условиях; имеет определенную научно - методическую базу [2].

Таким образом, физическая рекреация удовлетворяет потребности молодежи в эмоциональном активном отдыхе, нерегламентированной двигательной активности, содействуя при этом нормальному функционированию организма путем создания оптимального физического состояния. Следует учитывать и то обстоятельство, что все виды и формы занятий рекреационной направленности помогают рационально использовать свободное время, повышают работоспособность, помогают бороться с неблагоприятными условиями учебной и трудовой деятельности [1].

В процессе физической рекреации также решаются различные задачи: формирование фигуры, объемов частей тела, коррекция веса. Они являются важными задачами людей разных возрастов. Чаще всего эти занятия начинаются с подражания «идеалу», образцу, исходя из

критической оценки недостатков собственного телосложения. [2].

Физическая рекреация создает необходимые предпосылки и условия для здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни - это повседневная ориентация человека, социальных групп в своей жизнедеятельности на такие модели поведения, которые позволяют преодолевать жизненные трудности без ущерба для личного и общественного здоровья, без разрушения благополучия нынешней, будущих поколений людей.

Здоровый образ жизни и физическая рекреация органически едины в своей гуманистической направленности и ориентированы на конкретную личность. Образ жизни включает в себя основную деятельность человека, куда входят: устойчивая система отношений человека с природой, с социальной средой, система представлений о нравственных и материальных ценностях, намерениях, поступках, стереотипах поведения, реализации стратегий, направленных на удовлетворение разнообразных потребностей, на основе адаптации к правилам, законам и традициям общества. Под образом жизни понимается деятельность личности, которая протекает в конкретных условиях жизни, реагирует на них и

зависит от них.

Таким образом, данные понятия объединены следующими категориями: экономическая - представлена уровнем жизни и указывает на ваше материальное положение; социальная - каково качество вашей жизни; социально - психологическая - каков стиль вашей жизни; социально - экономическая - каков ее уклад. Следовательно, физическая культура (физкультурное образование, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация) становится важнейшим средством укрепления и сохранения здоровья, здорового образа и спортивного стиля жизни, природной и биологической основой для формирования личности.

Список используемых источников информации

1.М.Н. Мигунова, Г.М. Сикорская. Физическая рекреация как предпосылка к здоровому образу жизни студентов // Воронежский научно-технический вестник: 2015. № 1(11). С.2-4.

2.С.В. Сырова. Содержание физкультурной рекреации студентов в условиях ВУЗов не физкультурного профиля // Социально-экономические явления и процессы. 2013. №8(30). С.1-2.

О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ АКТЕРА

Из наблюдений театрального педагога

DOI: [10.31618/ESU.2413-9335.2020.5.70.556](https://doi.org/10.31618/ESU.2413-9335.2020.5.70.556)

Загуменнов Олег Николаевич,

*Старший преподаватель кафедры мастерства актера
театрального института
Саратовской государственной консерватории
им. Л.В.Собинова.*

Основной задачей первого года обучения на актерском отделении театрального ВУЗа является работа студента над собой, над изучением необходимых навыков актерской техники. Первый курс – фундамент профессии, на котором в дальнейшем будет строиться прочное здание. Поэтому так важно понять самого себя, ощутить свою индивидуальность, свой темперамент, раскрыть плюсы и минусы своего актерского аппарата. Направить свой организм на разработку актерской психотехники, привести свое тело в активное рабочее состояние, чтобы обеспечить его готовность к выполнению сложных творческих задач – дело непростое, требующее колоссального перестроения всех прежних жизненных ритмов, предельной мобилизации всех «органов и чувств» на кропотливую и напряженную работу.

Профессиональная подготовка студентов нашего театрального института ведется на основе соединения методов К.С.Станиславского и Вл.И.Немировича-Данченко с практиками последующих представителей русской театральной школы и зарубежных школ: В.Мейерхольда, М.Чехова, Г.Товстоногова, Б.Брехта, Е.Гротовского и др. Театральная педагогика не

стоит на месте, органично сопрягаясь в своем развитии с новыми направлениями современного театра.

Театральная школа с самого начала погружает студентов в атмосферу единства практики с ее теоретическим осмыслением. «Нельзя передать то, чего не понимаешь, нельзя передать стихийную силу таланта, можно передать только школу» – эти слова Михаила Чехова можно противопоставить мнениям противников научных знаний в области воспитания и формирования будущего артиста. Термины и понятия системы Станиславского, рождавшиеся в живой театральной практике, в процессе проб и ошибок, экспериментирования, неоднократно уточнялись в театральной летописи XX столетия, переосмысливались, утрачивали свое первоначальное содержание, наполнялись новым звучанием. Шли годы, и уже в 70-х Г.А.Товстоногов с горечью констатировал: «Терминология превратилась в стертые, девальвированные, ученически затрепанные понятия, за которыми не встает ничего живого, чувственного и реального». А если это так, то и сама методология лишается смысла и, следовательно, становится чем-то необязательным