

## РЕКРЕАТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК РІЗНОВИД АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ-ПЕДАГОГІВ

**Постановка проблеми.** Майбутній інженер-педагог має усвідомлювати, що життя та здоров'я є найвищою цінністю [3]. А тому, на нашу думку, у професійній підготовці сучасних інженерів-педагогів слід звернути особливу увагу на рекреативну діяльність, у процесі якої необхідно: формувати у студентів мотивацію до занять рекреацією; формувати систему знань про організацію й управління рекреативною діяльністю, її методи й засоби; виховувати особисту відповідальність за стан свого здоров'я; розвивати стійкі рекреативні уміння і навички.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемою рекреації у вищих технічних навчальних закладах освіти займаються В. Зайцев, С. Крамський, вважаючи, що одним із найважливіших напрямів у профілактиці захворювань у студентів є формування здорового способу життя, що віддзеркалює типову структуру їхньої життєдіяльності [5].

**Постановка завдання.** Мета дослідження: ознайомити студентів із рекреативною діяльністю та рекреативними заходами.

Для успішного досягнення поставленої мети було поставлено такі завдання:

- дати аналіз літературних джерел про проблему фізичної рекреації;
- розкрити напрями і чинники, які сприяють проведенню рекреативної діяльності;
- показати основні положення, засоби, форми, методи рекреативної діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** Керівник сучасного підприємства не може дозволити собі зневажливого ставлення до свого здоров'я та здоров'я персоналу. Роль цих аспектів особливо зростає в ринкових умовах. У наш час інженерна діяльність має бути спрямована на вирішення проблем рекреативної діяльності на всіх етапах життєвого циклу виробничої продукції. Проблеми рекреації можна успішно вирішити тільки у разі чіткого уявлення людьми характеру та особливостей конкретного виробництва. Специфіка рекреативної діяльності на підприємствах може бути визначена через аналіз системи виконуваних дій майбутніми інженерами під час навчання у ВНЗ.

Основна метафізичної культури – забезпечити фізичну досконалість людини. Саме це і є її головною цінністю. Рекреація як вид фізичної культури сприяє оптимізації фізичного, психічного, душевного й соціального здоров'я людини. Ці складники здоров'я і є основними цінностями рекреації [2]. Їх опанування ґрунтується на добровільності й доступності занять, наявності безлічі форм і засобів їх освоєння.

За даними опитування студентів I – IV курсів Української інженерно-педагогічної академії (УІПА) виявлено взаємозв'язок між мотивами і потребами занять студентів конкретними видами рухової активності, а також взаємозв'язки між їхніми мотивами і потребами. Це дозволяє стверджувати, що реальні самостійні заняття майбутніх інженерів-педагогів тим або іншим видом і формою рухової активності на дозвіллі визначаються різними мотивами. Характерно, що потреби в руховій активності можуть визначатися також різними мотивами. При цьому співвідношення між потребами, мотивами і реальною руховою активністю у студентів різної статі виявляються не однаково. Аналіз результатів опитування надано в таблиці 1.

Це дозволило виявити, що поліпшення самопочуття, активності та настрою є головним мотивом самостійного заняття як у студентів, так і студенток. Мати хорошу статуру більше зацікавлені студентки, а розвивати фізичні якості – студенти. Спілкування з друзями більше приваблює студенток, а підвищити спортивні результати – студентів. Розвиток вольових якостей та інтерес до занять майже однаковий у всіх.

Таблиця 1

Мотиви занять студентів I – IV курсу рекреативною діяльністю (у %)

Назва мотивів	Хлопці (85 осіб)	Дівчата (82 особи)
Поліпшити самопочуття, активність, настрій	54,2	80,6
Приваблює спілкування з друзями	12,5	22,2
Розвинути фізичні якості	41,7	33,3
Зміцнення здоров'я	29,2	19,4
Мати хорошу статуру	29,2	55,6
Розвинути вольові якості	25,0	22,2
Сприяти навчанню	4,2	8,3
Підвищити спортивні результати	16,7	5,6
Приваблює сам інтерес занять	25,0	25,0

Якщо мотиви, які спонукають до самостійних занять, сформувалися, необхідно виявити інтереси та потреби студентів.

Так, за даними опитування студентів I – IV курсів УПА ми виявили інтереси та потреби, тобто види та форми рухової активності. Аналіз результатів опитування студентів-хлопців та студенток-дівчат наведені в таблицях 2 та 3.

Таблиця 2

Потреби студентів-хлопців (85 осіб) 1–4 курсів у регулярних заняттях різними видами і формами рухової активності (у %)

Види та форми активності	Регулярно	Іноді	Ніколи
<b>Види активності</b>			
Легка атлетика	25	25	48
Лижний спорт	-	28	62
Плавання	21	19	60
Східні види боротьби	13	39	46
Вітчизняні види боротьби	13	32	53
Шашки-шахи	8	10	75
Теніс	26	18	44
Спортивні ігри	28	30	40
Гімнастика, фітнес-аеробіка	13	29	56
Туризм	25	34	40
<b>Форми активності</b>			
Ранкова гімнастика, пробіжка	53	27	15
Гартування	23	38	35
Самомасаж	-	30	57

Аналіз даних засвідчує, що потреби студентів-хлопців можуть бути виявлені не одним видом та формою активності, наприклад, 53% студентів бажають регулярно займатися ранковою гімнастикою, 28% спортивними іграми, 26% тенісом, 25% туризмом, 23% гартуванням, по 13% східними й вітчизняними видами боротьби, та гімнастикою і тільки 5% студентів бажають регулярно займатися шахами-шашками. Жоден студент не виявив потреби займатися лижним спортом та самомасажем (табл. 3).

Таблиця 3

Потреби студенток-дівчат (82 особи) 1–4 курсів у регулярних заняттях різними видами і формами рухової активності (у %)

Види та форми активності	Регулярно	Іноді	Ніколи
<b>Види активності</b>			
Легка атлетика	16	22	12
Лижний спорт	15	25	10
Плавання	23	17	9
Східні види одноборств	8	-	42
Вітчизняні види боротьби	-	-	50
Шашки-шахи	10	7	33
Теніс	13	19	18
Спортивні ігри	15	19	16
Гімнастика, фітнес-аеробіка	32	15	3
Туризм	5	8	37
<b>Форми активності</b>			
Ранкова гімнастика, пробіжка	31	13	6
Гартування	-	8	42
Самомасаж	15	25	10

Рівень потреб у руховій активності у студенток значно нижче, ніж у студентів. Це пояснюється тим, що дівчата більш цікавляться «культурно-дозвільними» потребами (театр, кіно, дискотека). Аналіз результатів анкетування студенток дозволяє виявити, що 32% – бажають регулярно займатися фітнес-аеробікою, 31% ранковою гімнастикою, 23% плаванням, 16% легкою атлетикою, по 15% спортивними іграми, лижним спортом та масажем, 13% тенісом, 10% шахами-шашками, 8% східними видами боротьби та 5% туризмом. Гартуванням та вітчизняними видами боротьби дівчата регулярно займатися не бажають.

Розуміючи під метою окремі вияви рекреативної діяльності, помічасмо, що заняття фізичною культурою неможливе без усвідомленої мотивації студентів щодо задоволення своїх потреб.

Тому всі засоби, спрямовані на формування й підвищення рекреативної культури майбутнього інженера-педагога, є *рекреативною діяльністю, яку можна представити як один із засобів реалізації професійно-педагогічних цінностей*. Вона поєднує той або інший зміст, характер, спрямованість залежно від свідомої діяльності викладачів, які організують та використовують її з певною метою залежності від ступеня оволодіння ними педагогічними цінностями. У даному випадку мова йде про особистісну систему ціннісних орієнтацій, яку можна уявити як засіб диференціації людиною об'єктів оточуючого середовища, об'єктивно-існуючих цінностей, за їхньою суб'єктивною значущістю та привабливістю [2].

Ефективність занять і успішність студентів найчастіше залежить від їхньої розумової працездатності. Системна динаміка функціонування організму при розумовій праці є результатом інтеграції процесів, що відбуваються в центральній нервовій системі і вегетативного забезпечення. Так, напружена розумова праця неможлива без активації кровообігу (гемодинаміки), обміну речовин і енергії. Відповідно підвищується ступінь напруги регуляторних механізмів, що забезпечують мобілізацію функціональних резервів [3].

Важливе значення рекреативної діяльності полягає в постійному формуванні потреби в заняттях руховою діяльністю, яка поступово знижується з віком.

Рекреативна діяльність тісно пов'язана зі всіма видами фізичної культури. У процесі занять розширюються грані самоосвіти, ерудиції, пізнання, широко використовуються змагання на рівні рекреаційного спорту. Важливе значення фізичної рекреації полягає в постійному формуванні потреби в заняттях руховою діяльністю, яка поступово знижується з віком.

Під час занять рекреативною діяльністю студенти можуть використовувати чотири основні засоби фізичної культури: фізичні вправи; рухові режими; природні чинники природи; самомасаж. А так само два додаткових: механотерапію і працетерапію.

Студенти можуть використовувати такі форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика; оздоровча гімнастика; дозована ходьба; оздоровчий біг; тренувальна ходьба по сходах сходів на поверхи; дозоване плавання; ходьба на лижах; їзда на велосипеді. Такі заняття можна проводити як індивідуально, так і у складі малої групи (3 – 5 осіб).

При цьому, самостійні групові заняття більш ефективні, ніж індивідуальні. Тривалість кожного заняття становить 60 – 90 хв. і проводити його можна не менше 3 – 4 разів на тиждень. Тільки в цьому випадку буде позитивний тренувальний ефект.

Як показує практика, найкращий час для заняття: проводити його за 1 – 1,5 години до їжі або через 2 – 3 години після їжі, а також за 1,5 – 2 години до відходу до сну.

При складанні комплексів і їх виконанні рекомендується фізичне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимумом у середині і в другій половині комплексу. До закінчення виконання комплексу вправ навантаження знижується й організм доводиться до порівняно спокійного стану.

При виконанні ранкової гігієнічної гімнастики (12 – 15 хв.) слід дотримуватися певних методичних правил і установок. Використовувати ходьбу, біг, дихальні вправи, вправи на потягування, гнучкість, рухливість для рук, шиї, тулуба і ніг. А також вправи на розслаблення, нахили, повороти, присідання, стрибки або підскоки. Проводити її слід на відкритому повітрі або в добре провітрюваному приміщенні. При цьому фізичне навантаження слід підвищувати поступово, доводячи її до максимального лише до середини або до другої половини заняття. До кінця заняття навантаження поступово знижується.

Самостійні заняття оздоровчою гімнастикою можна проводити у будь-який час дня. Вони складаються з підготовчої, основної і завершальної частин. Тривалість кожної частини залежить від загального часу заняття. Так, при тривалості заняття в 60 хвилин на підготовчу частину відводиться 15 – 20 хвилин, основну – 30 – 40 хвилин, завершальну – 5 – 10 хвилин. Якщо заняття триває 90 хвилин, то тривалість цих частин відповідно складає: 25 – 30 хвилин, 45 – 55 хвилин, 5 – 15 хвилин. Як вважають Ж. К. Холодов і В. С. Кузнецов [7], під формами занять фізичними вправами розуміють способи організації навчально-виховного процесу, кожний з яких характеризується певним типом взаємодії викладача і студента, а також відповідними умовами занять. Такі заняття за особливостями організації студентів і способами керівництва ними підрозділяються на дві групи: урочні і позаурочні.

При виконанні самостійних занять студентам слід дотримуватися певних методичних принципів [6].

Так принцип:

- *свідомості і активності* – відображає усвідомлене ставлення студентів до таких занять: це вміння поставити перед собою мету і завдання, а також здатність аналізувати і оцінювати вплив фізичних вправ на організм. В той же час сам студент повинен бути активним при виконанні поставлених цілей і задач;

- *систематичності* – передбачає безперервність виконання тренувальних занять, але в той же час виключає перерви більше 3 – 4 днів, оскільки саме такі перерви не сприятимуть бажаному тренувальному ефекту;

- *доступності і індивідуалізації* – обумовлює те, що фізичні вправи повинні бути доступними для виконання. Причому при виконанні кожного тренувального заняття враховується стать, вік, рівень фізичної підготовленості, функціональний стан здоров'я студента;

- *динамічності і поступовості* – характеризується послідовним збільшенням тренувальних навантажень за об'ємом, інтенсивності і будується залежно від індивідуальних особливостей організму. Ігнорування цього принципу, прискорена або сповільнена підготовка не сприятимуть досягненню позитивних результатів і можуть виявитися шкідливими для здоров'я.

Правила проведення самостійних занять фізичними вправами:

- перш ніж почати самостійні заняття фізичними вправами, з'ясовують стан свого здоров'я, фізичного розвитку і визначають рівень своєї фізичної підготовленості;

- тренування починають з розминки, а після закінчення використовують засоби відновлення (теплий душ, ванна, сауна, масаж);

- ефективність тренування буде найвищою, якщо використовувати фізичні вправи спільно з процедурами, що гартують, дотримуватись гігієнічних умов, режиму правильного харчування;

- слід дотримувати фізіологічних принципів тренування: поступове збільшення труднощі вправ, об'єму й інтенсивності фізичних навантажень, правильне чергування навантажень і відпочинку між вправами з урахуванням вашої тренуваності і переносимості навантаження;

- результати тренування залежать від їх регулярності, оскільки великі перерви (4-5 днів і більш) між заняттями знижують ефект попередніх занять;

- не слід прагнути до досягнення високих результатів у найкоротші терміни. Поспіх може призвести до перевантаження організму і перевтоми;

- фізичні навантаження повинні відповідати можливостям тих, хто займається, тому їх складність підвищують поступово, контролюючи реакцію організму на них;

- складаючи план тренування, включають вправи на розвиток рухових якостей (швидкості, сили, гнучкості, витривалості, швидко-силової і координаційних якостей). Це дозволяє досягти успіхів в обраному виді спорту;

- слід намагатися тренувальні заняття проводити на свіжому повітрі із залученням до них своїх товаришів, членів сім'ї, родичів.

Слід знати, що дівчатам при виконанні самостійних занять необхідно враховувати анатомо-фізіологічні особливості. Адже у них м'язова маса менша, ніж у чоловіків, а тулуб довший, плечі вужчі, таз ширший, ноги і руки коротші, центр важкості нижчий. Є також відмінності між ними в структурі і функції внутрішніх органів. Ці особливості, природно, вимагають іншого підходу при виконанні фізичних вправ. Дівчата з великою легкістю виконують вправи, що вимагають пластичності, відчуття ритму і рівноваги. У той же час вправи, що вимагають значної сили і витривалості, виконуються ними відносно гірше.

#### **Висновки.**

1. Рекреативна діяльність, як різновид активного відпочинку, що є різновидом фізичної культури, "використовує" всі її положення, принципи, засоби, форми і методи занять, але з урахуванням заломлення до її дефініцій.

2. У вищих навчальних закладах рекреативна діяльність має бути застосована в повному обсязі через високу захворюваність населення країни, зокрема серед студентів і викладачів.

3. При плануванні студентам рекреативної діяльності слід враховувати як сприятливі, так і несприятливі соціальні чинники, певні основи і напрями на тлі педагогічних, психологічних, медико-біологічних і природних принципів, а також її основні аспекти: біологічний, соціальний, психологічний, освітньо-виховний, культурно-аксіологічний і економічний.

4. Безумовно, рекреативна діяльність посідає гідне місце в системі фізичної культури і спорту, на нашу думку, її як дисципліну треба вводити в навчальний процес не лише у ВНЗ фізкультурного напрямку, але і ВНЗ технічного профілю.

**Перспективи подальших досліджень.** Рекреативна діяльність, як вид активного відпочинку, має важливе місце для майбутніх фахівців. Це впливає на стан їхнього

організму (здоров'я) та працездатність. При їх виконанні слід дотримуватися певних принципів, правил і установок, зокрема регулярно проводити медичний контроль і самоконтроль.

### Список використаних джерел

1. Головченко Г. Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: учеб. пособие / Г. Т. Головченко, Т. В. Бондаренко. – Харьков: ИВМО "ХК" 2001. – 156 с.
2. Грохова Г. П. Формування рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г. П. Грохова. – Х., 2010. – 158 с.
3. Єфіменко Г. П. Стан проблеми фізичної рекреації у вищому навчальному закладі освіти / Г. П. Єфіменко // Гуманізація навчально-виховного процесу: зб. наук. пр. / Слов'янськ. держ. пед. ун-т. – Слов'янськ, 2004. – Вип. 22. – С. 104–107.
4. Зайцев В. П. Комплексная программа здоровья студентов / В. П. Зайцев. – Белгород: Изд-во БелГТАСМ, 2000. – 78 с.
5. Зайцев В. П. Ролевые действия студентов по оздоровлению человека в учебном процессе / В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Белгород: Изд-во. БелГТАСМ, 2002. – 96 с.
6. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1988. – 160 с.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001. – 480 с.

#### **Грохова Г. П.**

*Рекреативна діяльність як різновид активного відпочинку майбутніх інженерів-педагогів*

Розкрито суть рекреативної діяльності та наведено приклади рекреативних заходів як різновиду активного відпочинку майбутніх інженерів-педагогів та рекомендації до їх здійснення. Представлено основні положення, засоби, форми, методи рекреативної діяльності. Виявлено взаємозв'язок між мотивами і потребами занять студентів і конкретними видами рухової активності, а також взаємозв'язки між їхніми мотивами і потребами.

**Ключові слова:** рекреативна діяльність, активний відпочинок, інженер-педагог, потреби, мотиви, засоби, форми.

#### **Грохова А. П.**

*Рекреативная деятельность как разновидность активного отдыха будущих инженеров-педагогов*

Раскрыта суть рекреативной деятельности и приведены примеры рекреативных мероприятий как разновидности активного отдыха будущих инженеров-педагогов и рекомендации к их осуществлению. Представлены основные положения, средства, формы, методы рекреативной деятельности. Обнаружена взаимосвязь между мотивами и потребностями занятий студентов и конкретными видами двигательной активности, а также взаимосвязь между их мотивами и потребностями.

**Ключевые слова:** рекреативная деятельность, активный отдых, инженер-педагог, потребности, мотивы, средства, формы.

#### **A. Grokhova**

*Recreation Activity as Variety of Active Rest of Future Engineers-Teachers*

The author shows the mean of recreation activity in process exposed and the examples of recreation measures, as varieties of active rest of future engineers-teachers, and recommendations to their realization. Substantive provisions, facilities, forms, methods of recreation activity are presented. The paper finds out intercommunication between reasons and necessities of

employments of students and concrete types of motive activity, and also intercommunications between their reasons and necessities.

**Key words:** recreation activity, active rest, engineer-teacher, necessities, reasons, facilities, forms.

*Стаття надійшла до редакції 28.09.2012 р.*