

Грохова Г.П.

ФОРМУВАННЯ ПЕВНИХ РЕКРЕАТИВНИХ УМІНЬ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Умови сучасного життя, зокрема, впровадження нових технологій, механізація і автоматизація виробничих процесів прискорили загальний режим життя, різко збільшивши кількість емоційного і розумового напруження. Виникла небезпека фізичної детренованості, яка неухильно знижує опірність організму до негативного впливу зовнішнього навколишнього середовища. Теорія фізичної рекреації сформована на стику різних наукових дисциплін, оскільки вона покликана досліджувати рухову діяльність у вільний час з урахуванням інтересів, потреб, мотивів людини. У процесі рекреації можуть здійснюватися найрізноманітніші аспекти дозвіллевої діяльності: культурно-освітня, творча, розважальна діяльність, суспільна робота [1].

Так у процесі фізкультурно-рекреативної діяльності формуються певні уміння. З опорою на структуру умінь, що виступають критерієм професійної підготовки студентів, а також на визначені в науковій літературі умінь рекреативної діяльності можна виділити такі взаємопов'язані уміння, що має засвоїти майбутній фахівець, а саме: проєктивні, організаційні, конструктивні, комунікативні.

Сформованість *проєктивних умінь* має особливе значення для рекреативної діяльності студента, оскільки вони дозволяють: поетапно планувати режим дня, що передбачає регулярні фізкультурно-рекреативні заняття як у секціях за інтересом, так і самостійних, враховуючи матеріальні можливості студента стан та можливості його організму; використовувати природні умови для організації та проведенні оздоровчих самостійних занять фізичною рекреацією.

Сформованість *організаційних умінь* дозволяє: організувати самого себе; розвивати стійкий інтерес до занять фізичною рекреацією; реалізовувати заплановані заходи протягом поточного дня; організувати та проводити заняття з іншими студентами; використовувати творчі можливості студентів для пристосовування занять фізичною рекреацією до умов

середовища існування (розвиток креативності); організувати заняття фізичною рекреацією у вихідні дні та під час канікул.

Конструктивні уміння дозволяють: обирати засоби рекреативної діяльності, використовуючи методичну літературу, досвід викладача та інших оточуючих людей; складати комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики та фітнесу, який сприяє розвитку певних рухових якостей особистості; використовувати інтегративні знання та уміння з дисциплін фізичне виховання, валеології, безпеки життєдіяльності, екології своїй рекреативній діяльності; використовувати отримані знання, уміння та навички в майбутній самостійній діяльності після закінчення ВНЗ; проводити самоконтроль з використанням найпростіших методик та вести «щоденник моніторингу стану свого здоров'я»; при необхідності надати першу медичну допомогу іншим; проводити педагогічні спостереження за ефективністю використовуваних засобів фізичної рекреації, з метою корекції застосованих комплексів занять.

Комунікативні уміння є дуже важливими та пов'язаними з організаційними вміннями. Вони визначаються як вміння, що забезпечують ефективність комунікативної діяльності: організувати спілкування між студентами; проводити комунікативну атаку; управляти спілкуванням у педагогічному процесі; зацікавити студентів і створити позитивну мотивацію до занять фізичною рекреацією; згуртовувати студентів і створювати необхідний позитивний емоційний фон на заняттях фізичною рекреацією.

Засоби які допомагають розвинути ці уміння у змісті рекреативної діяльності включають різні види ігрової діяльності, що застосовуються в сфері дозвілля і пов'язані з рухом. Це положення уточнює Н. Понаморьов, виділяючи ігрову діяльність дозвілля, пов'язану з отриманням задоволення від самого процесу виконання фізичних вправ, і Л. Рубіс, говорячи про фізичні вправи ігрової спрямованості. Л. Піотровський пропонує використовувати різноманітні фізичні вправи аеробного характеру, що виконуються з відносно невеликою інтенсивністю в ігрово-розважальній формі, для відпочинку і розваги [3]. Крім того, в зміст рекреативної діяльності включають: масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи; фізкультурно-масову роботу за місцем проживання; фізичну культуру в системі профілактичних установок; рекреативні заходи в системі організованого відпочинку населення; заняття окремими видами спорту з метою активного відпочинку, оздоровлення, переживання «м'язової радості», зняття нервово-емоційної напруги,

підвищення працездатності; самодіяльні форми занять фізичними вправами, іграми, туризмом; рекреаційні вправи і заходи в режимі навчального дня; мікрокомплекси окремих вправ, форми змагань занять, що не мають вираженої спортивної орієнтації [2, 3].

Література:

1. Галкин Ю. П. Проблемы физической рекреации и неспециального физкультурного образования работников промышленного производства [Электронный ресурс]: дис... доктора пед. наук : 13.00.04 / Галкин Ю. П. – М.: РГБ, 2003. – 150с.
2. Исаев И.Ф. Теория и практика формирования профессионально-педагогической культуры преподавателя вуза: учебник / И.Ф. Исаев. – М.: Эйдос, 1993. – 218 с.
3. Круцевич Т.Ю. Рекреация різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.: Бібліогр.
4. Педагогика: учебное пособие / Слостенин В. А., Исаев И. Ф., Мищенко А. И., Шиянов Е.Н. – М.: Школа-Пресс, 1998. – 512 с.