

Влияние рекреативной культуры на формирование здорового образа жизни будущих инженеров-педагогов в процессе профессиональной подготовки

Грохова А.П.

Украинская инженерно-педагогическая академия

Аннотации:

Цель работы - экспериментально доказать влияние рекреативной культуры на формирование здорового образа жизни будущих инженеров-педагогов в процессе профессиональной подготовки. В исследовании принимало участие 93 студентки 1 курса в возрасте 18-20 лет. Раскрыты понятия рекреация, рекреативная культура, структурные компоненты рекреативной культуры. Научно обоснованы педагогические условия формирования рекреативной культуры будущих инженеров-педагогов. Установлена связь между здоровым образом жизни и рекреативной культурой. Научно обоснованы и экспериментально проверены педагогические условия формирования рекреативной культуры будущих инженеров-педагогов. В зависимости от проявления совокупности определенных показателей формирование здорового образа жизни будущих инженеров-педагогов выявлены уровни: высокие, достаточный и низкий.

Ключевые слова: рекреация, культура, условия, компоненты, уровни, профессиональная, подготовка.

Грохова Г.П. Вплив рекреативної культури на формування здорового способу життя майбутніх інженерів-педагогів в процесі професійної підготовки. Мета роботи - експериментально довести вплив рекреативної культури на формування здорового способу життя майбутніх інженерів-педагогів в процесі професійної підготовки. У дослідженні брали участь 93 студентки 1 курсу у віці 18-20 років. Розкриті поняття рекреція, рекреативна культура, структурні компоненти рекреативної культури. Науково обґрунтовані педагогічні умови формування рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів. Встановлений зв'язок між здоровим способом життя і рекреативною культурою. Науково обґрунтовані і експериментально перевірені педагогічні умови

формування рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів. Залежно від прояву сукупності певних показників формування здорового способу життя майбутніх інженерів-педагогів виявлені рівні: високий, достатній і низький.

Ключові слова: рекреація, культура, умови, компоненти, рівні, професійна, підготовка.

Grohova A.P. Influence of recreations culture on forming of healthy way of life of future engineers-teachers in the process of professional subgoths. Purpose of work - experimentally to prove influence of рекреативной culture on forming of healthy way of life of future engineers-teachers in the process of professional preparation. In research 93 students of a 1 course took part in age 18-20 years. Concepts are exposed рекреация, рекреативная culture, structural components of рекреативной culture. The pedagogical terms of forming of рекреативной culture of future engineers-teachers are scientifically grounded. Connection is set between the healthy way of life and рекреативной culture. Scientifically grounded and the pedagogical terms of forming of рекреативной culture of future engineers-teachers are experimentally tested. Depending on the display of aggregate of certain indexes forming of healthy way of life of future engineers-teachers levels are exposed: высоки1, sufficient and low.

Keywords: recreations, culture, terms, components, levels, professional, preparation.

Введение.

В условиях формирования в Украине новых производственных отношений здоровье человека, его физическое состояние рассматриваются как товар, который сравнивается с профессиональной квалификацией работника, особенно при приеме на работу. Однако решение этой проблемы полностью зависит от уровня рекреативной и физической культуры конкретного человека.

Важным фактором профессиональной подготовки будущих специалистов является состояние их здоровья. Успешность профессиональной деятельности будущего специалиста, в частности инженера-педагога, в большей степени зависит от физического состояния его организма, что, в свою очередь,

характеризуется показателями его физического развития. Все это находится в прямой зависимости от физической активности, способности студентов к самостоятельным регулярным занятиям физической и рекреативной деятельности, которая в структуре профессиональной деятельности будущего инженера-педагога имеет определенное значение. Именно рекреация направлена на использование средств физической культуры для укрепления и развития физических и духовных качеств студентов, общения и отдыха, формирование ориентации на свободу выбора форм занятий, возможность проявления инициативы и самостоятельности [2].

Основой рекреативной культуры является понимание культуры не как процесса присвоения человеком готовых культурных ценностей, а как постоянного труда, усилий, напряжения [3]. Она имеет глубокие предпосылки, связанные с рекреацией.

Понятие «рекреация» имеет разное смысловое значение. В переводе с латинского «rekreatio» значит возвращать здоровья, силы; греко - возобновить, освежить, подкрепить. В "Англо-русском словаре" слово «рекреация» переводится так: 1) восстановление сил, обновление; 2) развлечение, отдых; 3) изменение. В словаре "The English Dictionary" рекреация трактуется как какое-нибудь приятное времяпровождение, хобби, развлечение, забава, веселье [4]. Но именно понятие «рекреация» связано со свободным от основной деятельности временем. А это уже является досугом, который человек планирует по своему желанию. Оно, в свою очередь, мотивируется многими факторами: быть здоровым; иметь хороший, респектабельный вид; интересно, полезно отдохнуть и возобновить силы, расширить круг своих знакомых и т.д.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – экспериментально доказать влияние рекреативной культуры на формирование здорового образа жизни будущих инженеров-педагогов в процессе профессиональной подготовки.

Задачи исследования:

1. На основании анализа научной литературы обосновать суть и структуру рекреативной культуры будущего инженера-педагога в процессе профессиональной подготовки.

2. Разработать, научно обосновать и экспериментально проверить педагогические условия формирования рекреативной культуры будущих инженеров-педагогов.

3. Уточнить критерии и показатели уровней формирования здорового образа жизни с помощью рекреативной культуры.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие *методы исследования*: анализ научной литературы для сравнения, сопоставления разных взглядов на исследуемую проблему, определение понятийно-категориального аппарата, разработки педагогических условий формирования рекреативной культуры будущих инженеров-педагогов; анкетирование, опрос, тестирование, наблюдение, беседа, диалог, методы экспертных оценок, самооценки; методы математической статистики для количественного и качественного анализа эмпирических данных.

Результаты исследования

В исследовании обоснована сущность рекреативной культуры будущего инженера-педагога, как интегрированного личностного образования, которое включает систему знаний, умений и качеств, направленную на улучшение состояния его организма и формирование здорового образа жизни.

Физическая и рекреативная культуры создают необходимые предпосылки и условия для формирования здорового образа жизни. По нашему мнению, *здоровый образ жизни, физическая и рекреативная культуры едины в своей гуманистической направленности, ориентированные на конкретную личность студента.*

Здоровый образ жизни является важнейшей составляющей частью культуры студента, способствует формированию здоровья будущего специалиста. Его существенной гранью является проявление физических и духовных возможностей

студентов, связанных с социальной и психофизической активностью в учебной, трудовой и общественной сферах деятельности.

Под здоровым образом жизни понимаются такие формы и средства повседневной жизнедеятельности, которые отвечают гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют успешному восстановлению, поддержке и развитию резервных возможностей организма, полноценному выполнению социально профессиональных функций.

Социальными показателями здорового образа жизни являются формы и методы удовлетворения физических и духовных потребностей студентов в учебе, труде, быту, активном отдыхе, что способствует формированию здоровых норм жизни. В этих условиях состояние здоровья студентов является показателем их общекультурного развития, важнейшей ценностной ориентацией и имеет большую социальную значимость [2].

Рекреативная культура будущего инженера-педагога включала такие структурные компоненты: мотивационно-ценностный, который предусматривали направленность студента на осуществление рекреативной деятельности (сформированность у студентов осознания ценности человека, его здоровья и здорового образа жизни, интереса к занятиям рекреативной деятельностью); когнитивно-процессуальный, включающий систему знаний оздоровительной и психолого-педагогической направленности, рекреативных проективных, организационных, конструктивных, рефлексивных умений и значимых качеств личности – двигательных (гибкость, ловкость, сила, скорость, выносливость) и волевых (целеустремленность, настойчивость, решительность, самостоятельность, самообладание и дисциплинированность); контрольно-рефлексивный, предусматривающий контроль и коррекцию собственной деятельности [1].

В результате изучения психолого-педагогической литературы, наблюдений за учебной и познавательной деятельностью студентов, их самооценок и экспертных оценок уточнены основные критерии, количественные и качественные показатели, которые отображали изменения на формировании здорового образа жизни при помощи рекреативной культуры будущего инженера-

педагога, а именно: формирование позитивной мотивации (позитивное отношение к проблемам рекреативной культуры, стойкий интерес к формированию рекреативной культуры); формирование рекреативных знаний, умений и качеств [5, 6].

В зависимости от проявления совокупности определенных показателей формирование здорового образа жизни будущих инженеров-педагогов характеризовалось высоким, достаточным и низким уровнями.

Высокий уровень предусматривал:

- позитивное полное осознание ценностей человека, его здоровья и здорового образа жизни; стойкий интерес и позитивная мотивация к рекреативной культуре; осознание важности и потребности в самостоятельных занятиях физкультурно-рекреативной деятельности;

- глубокие и полные знания, самостоятельное установление связей между знаниями оздоровительной и психолого-педагогической направленности (физическое воспитание, валеология, безопасность жизнедеятельности, экология), для их использования в собственной рекреативной деятельности;

- планирование и реализация разнообразных традиционных и нетрадиционных рекреативных средств на протяжении дня, в выходные дни и во время каникул; творческое использование естественных условий для организации и проведения самостоятельных занятий физической рекреацией; разработка комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики и фитнеса, который содействует развитию определенных двигательных качеств и возобновлению сил после учебных нагрузок; осуществление самоконтроля с использованием самых простых методик и систематическое ведение «Дневника мониторинга оценки состояния здоровья»; формирование стойкого навыка самостоятельного совершенствования своей двигательной активности за счет лавирования нагрузкой и сложностью движений (комплексов упражнений и игр); развитое умение передавать полученные знания и умение другим людям;

- двигательные и волевые качества поддерживаются постоянно;

- постоянное осуществление анализа собственной рекреативной деятельности; постоянный самоконтроль по состоянию здоровья своего организма; постоянное внесение коррективов изменения в рекреативную деятельность.

Достаточный уровень характеризовался:

- нейтральное, нерегулярное принятие ценностей человека, его здоровья; проявление эпизодической заинтересованности к рекреативной культуре, развитие внутренней позитивной мотивации; не осознанность важности самостоятельных занятий, но не регулярно возникает потребность в физкультурно-рекреативной деятельности;

- с помощью преподавателя устанавливаются связи между знаниями оздоровительной и психолого-педагогической направленности, поверхностное их использование в собственной рекреативной деятельности;

- планирование рекреативных средств на протяжении дня, в выходные дни и во время каникул, но с применением преимущественно традиционных средств; частичное использование естественных условий для организации и проведения самостоятельных занятий физической рекреацией; есть затруднения в разработке комплексов упражнений для восстановления сил после учебной нагрузки; требуется помощь при осуществлении самоконтроля с использованием самых простых методик; систематическое ведение «Дневника мониторинга оценки состояния здоровья»; неустойчивый навык самостоятельного совершенствования своей двигательной активности за счет лавирования нагрузкой и сложностью движений (комплексов упражнений и игр); владение умением передавать полученные знания и умение другим людям своего окружения, однако не всегда в оптимальной последовательности;

- двигательные и волевые качества поддерживаются, но некоторые из них требуют усовершенствования;

- постоянное проведение анализа собственной рекреативной деятельности, но с помощью преподавателя; постоянный самоконтроль по состоянию своего

организма с помощью преподавателя; постоянное внесение коррективов, изменений в рекреативную деятельность.

Низкий уровень предусматривал:

- негативное осознание ценностей человека, его здоровья и здорового образа жизни; отсутствие интереса к физкультурно-рекреативной деятельности; не имеет потребности заниматься физкультурно-рекреативной деятельностью;
- не устанавливает связи между знаниями оздоровительной и психолого-педагогической направленности, не использует их в собственной рекреативной деятельности;
- не всегда способен спланировать средства рекреации в течение дня, в выходные дни и во время каникул; не использует естественные условия при организации и проведении самостоятельных занятий физической рекреацией; допускает много ошибок при разработке комплексов упражнений для развития определенных двигательных качеств личности и восстановления сил после учебных нагрузок;
- не всегда поддерживает рекреативные качества, особенно волевые;
- отсутствует анализ собственной рекреативной деятельности; не осуществляется самоконтроль и коррекция с использованием самых простых методик.

На основе рассмотренных уровней было выделено две группы студентов экспериментальные и одну контрольную.

В контрольную группу «КГ» (30 студ.) вошли студентки первого курса обучения, занимающиеся в соответствии с рабочей программой специализации «Физическое воспитание», которая основывается на государственной программе физического воспитания для студентов ВУЗов.

В экспериментальную группу «ЭГ-І» (32 студ.) вошли студентки первого курса второго семестра обучения, у которых согласно опроса было желание заниматься фитнесом и осуществлять индивидуальную коррекцию практической и самостоятельной деятельности на основе оздоровительной программ.

К экспериментальной группе «ЭГ-II» (31 студ.) – вошли студентки первого курса второго семестра учебы, у которых, согласно опроса, было желание заниматься фитнесом, осуществлять индивидуальную коррекцию практической и самостоятельной деятельности на основе оздоровительной программы, а также дополнительно активно использовать естественные условия относительно организации и проведения оздоровительных самостоятельных занятий физической рекреацией.

В нашем исследовании было выделено два педагогических условия формирования рекреативной культуры будущих инженеров-педагогов в процессе профессиональной подготовки, а именно: осуществление индивидуальной коррекции практической и самостоятельной деятельности студентов; использование естественных условий относительно организации и проведения оздоровительных самостоятельных занятий физической рекреацией.

Осуществление индивидуальной коррекции практической и самостоятельной деятельности студентов проводилось на основе создания оздоровительной программы для каждого студента, в зависимости от подготовительного периода занятий, уровня его соматического здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, как в ходе, так и для непосредственного тренировочного процесса – характера физических нагрузок и дозировки, включая оценку текущего состояния и коррекцию выполнения рекреативной деятельности; осуществление индивидуальной коррекции состояния и возможностей организма студентов, а именно: личностно-дифференцированного подхода к овладению знаниями, умениями и навыками и организации занятий по фитнесу.

Педагогическое условие использования естественных условий при организации и проведении оздоровительных самостоятельных занятий физической рекреацией создало наиболее благоприятные условия для занятий физической рекреацией, которые дополнили и усилили эффективность действия движений на организм студента, учитывало влияние на организм этих факторов, позволило изучить функциональные возможности организма.

Одним из главных требований при использовании естественных условий было системное и комплексное их применения в сочетании с физическими упражнениями. Главным фактором использования естественных условий являлось закаливание, правильное использование которого помогло реализовать его эффект, т.е. проявило приобретенный эффект в учебной и трудовой деятельности. А именно: создало возможности для преодоления больших нагрузок, и, таким образом повысило трудоспособность; увеличило сопротивляемость организма к действию перегрузок, вибрации; сформировало высокие волевые качества.

Значительной группой разнообразных средств являются гигиеничные факторы, которые условно разделяются на две подгруппы: к первой подгруппе принадлежат средства, которые обеспечивают жизнедеятельность студента вне процесса физического воспитания, а именно: нормы личной и общественной гигиены, быта, обучения, работы, питания, отдыха, т.е. условия для полноценных занятий рекреацией. Ко второй группе относятся средства, которые включаются в процесс рекреативной деятельности, а именно: оптимизация режима нагрузок и отдыха соответственно гигиеничным нормам, обеспечение рационального питания, создание внешних условий для занятий физическими упражнениями (чистота воздуха, достаточная освещенность, искусственная вентиляция, исправность инвентаря, удобство одежды и т.п.) и восстановление после них (купание, душ, массаж и т.п.).

Выводы.

На основе анализа результатов проведенного исследования доказано, что лучшие результаты получены в группе Э-I, в которой у студентов были развиты двигательные качества личности, а именно – сила, гибкость и выносливость за счет акцента в обучении на осуществление индивидуальной коррекции состояния и возможностей организма студентов. В группе Э-II в большей степени обеспечен рост уровней качества знаний и умений по рекреации за счет применения знаний и умений на практике с использованием естественных условий относительно организации и проведения самостоятельных занятий физической рекреацией.

Установлено, что после проведения эксперимента формирование рекреативной культуры на высоком и достаточном уровнях выявили 88,5 % студентов группы и 62,5 % – группы Э-І (до эксперимента соответственно 57,7 % и 20,8 %), что объясняется эффективностью реализации педагогических условий. Это позволило студентам актуализировать, систематизировать, укрепить, расширить и применить рекреативные знания в практических ситуациях, как в аудиторное, так и во вне аудиторное время. А так же овладеть рекреативными умениями, добиться развития рекреативных качеств.

Литература:

1. Грохова Г.П. Формування рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки: автореферат дис. На здобуття ступеня канд. пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Грохова Г.П. – Х., 2011. – 19 с.
2. Грохова Г.П. Формування рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки: Дис.... кандидата пед. наук: 13.00.04 / Грохова Г.П. – Х., 2010. – 158 с.
3. Гриненко М.Ф. Производственная гимнастика для работников службы быта/ Гриненко М.Ф., Деметр Р.О., Тихонов В.Н. - М. : Физкультура и спорт., 1970. - 70с.
4. Современный словарь иностранных слов. – М.: Иностранная литература, 1993. – 606 с.
5. Физическая рекреация в физкультурно-оздоровительной деятельности / [Лотоненко А.В., Зыков В.С., Касицын А.С., Лотоненко В.Н.] Учеб. Пособие. – Воронеж: ВГПУ, 1996. – 36 с.
6. Рыжкин Ю.Е. Подготовка кадров по физической рекреации / Ю.Е. Рыжкин // Профессиональная подготовка педагогов – специалистов в области физической культуры и спорта. – М.: МГПУ, МГАФК, 1999. – С.69-71.

Информация об авторах:

Грохова Анна Павловна

anet0282@mail.ru

Украинская инженерно-педагогическая академия, ул. Университетская 16, г.
Харьков, Украина