

Грохова А.П.
ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАТИВНИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ У МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ-ПЕДАГОГІВ

На успішність професійної діяльності майбутнього фахівця, зокрема інженера-педагога, значний вплив має саме фізичний стан його організму, що, у свою чергу, залежить від показників фізичного розвитку. Усе це знаходиться в прямій залежності від фізичної активності, а саме здатності студентів до самостійних регулярних занять фізичною та рекреативною діяльністю, яка в структурі професійної діяльності майбутнього інженера-педагога посідає важливе місце. Саме рекреація спрямована на використання фізичної культури як засобу зміцнення й розвитку фізичних і духовних якостей студентів, спілкування та відпочинку, формування орієнтації на свободу вибору форм занять, можливість активізації ініціативи та самостійності.

Формування рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів сприяють певні якості особистості, а саме:

1. Рухові якості: гнучкість, спритність, сила, швидкість, витривалість.

Гнучкість – здатність виконувати рухи з великим розмахом (амплітудою). Чим більше м'язи будуть спроможні до прояву сили й швидкості, тим більше вони зможуть розтягуватися, розслаблятися, тим кращою буде гнучкість людини, оскільки вона визначається ступенем рухливості в будь-якому суглобі, котру можна визначити за допомогою партнера чи самостійно, використовуючи тільки силу своїх м'язів [150]

Швидкість – це здатність збільшувати й підтримувати швидкість руху, яка залежить від швидкості рухових реакцій, окремих рухів і частоти рухів.

Спритність – це здатність за короткий час оволодівати новими рухами, правильно реагувати на швидку зміну ситуацій. Чим вищий рівень розвитку спритності, тим швидше й точніше можна оволодіти технікою виконання різноманітних фізичних вправ, особливо гімнастичних, легкоатлетичних, борцівських, ігрових тощо [3].

Витривалість – це здатність організму протистояти втомі при тривалій роботі. Крім того, витривалість як волевовільна якість виражається в здатності переборювати психологічну втому й не показувати її зовні. Чим більше розвинена ця якість, тим менше втомлюється організм під час тривалого виконання фізичної роботи. У даному випадку ці обидва поняття є нерозривними й допомагають студенту рівномірно протягом усього робочого дня виконувати свою роботу, не знижуючи якості й ефективності. Витривалість залежить від рівня розвитку швидкості, сили й спритності. Ця якість формується, насамперед, протягом регулярних рухових вправ на академічних заняттях і під час самостійної роботи студентів. Вона удосконалюється вправами ранкової гімнастики, рухливими й спортивними іграми, бігом, плаванням, пішими походами [3].

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Сила тісно пов'язана із швидкістю й витривалістю та залежить від цих фізичних якостей, впливає на їх розвиток [150].

2. Вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, самостійність, самовладання та дисциплінованість.

Цілеспрямованість характеризується ясністю мети, завдань неухильним прагненням до їх досягнення, незважаючи на деякі труднощі, підпорядкування вирішенню завдань усіх думок, відчуттів і дій.

Наполегливість характеризується неухильним активним досягненням накресленої мети, постійним контролем своєї поведінки.

Рішучість - здатність швидко, продумано і без коливань ухвалювати обґрунтовані рішення.

Самостійність - це такий прояв волі, який виражається в умінні самостійно ставити цілі, визначати шляхи їх реалізації, організувати свою діяльність.

Дисциплінованість виражається в умінні підпорядковувати свої дії встановленим нормам і правилам поведінки, завданням колективу, рекреативній діяльності, програмі.

Засоби які допомагають розвинути ці якості у змісті рекреативної діяльності включають різні види ігрової діяльності, що застосовуються в сфері дозвілля і пов'язані з рухом.

Література:

1. Галкин Ю. П. Проблемы физической рекреации и неспециального физкультурного образования работников промышленного производства [Электронный ресурс]: дисс. доктора пед. наук : 13.00.04 / Галкин Ю. П.- М.: РГБ, 2003.- 150с.

2. Круцевич Т.Ю. Рекреація різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.: Бібліогр.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения/ Платонов В.Н.-К.: Олимпийская литература, 2004.-808с.