

## **СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА РЕКРЕАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ-ПЕДАГОГІВ**

**Постановка проблеми.** Суперечності сучасного етапу розвитку суспільства, пов'язані з переходом на нові економічні відносини, відображаються на матеріальній і духовній сфері людини. Різка грань у рівні життя різних верств населення, з одного боку, робить недоступним для багатьох людей використання традиційних форм відпочинку і відновлення здоров'я, з іншого, – надає необмежені можливості для реалізації цих потреб. Категорія здоров'я переходить до категорії економічних відносин і розглядається як предмет праці. Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення, особливо студентської молоді, залишається однією з найактуальніших для держави. Переоцінка культурних і етичних цінностей породжує їх мутацію, особливо у підростаючого покоління. Стосовно цього положення роль фізичної культури, як частини культури суспільства, важко переоцінити в справі культурного і національного відродження України.

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.

У дослідженні ми дотримувалися думки, що в умовах формування в Україні нових виробничих відносин, здоров'я людини, її фізичний стан розглядаються певним чином як товар і порівнюють із професійною кваліфікацією працівника, особливо при прийомі на роботу. Вони стали предметом престижу людей, які зайняті інтенсивним діловим життям. Однак вирішення цієї проблеми цілком залежить від рівня фізичної культури конкретної людини, невід'ємною частиною якої є рекреативна.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У дозвіллевій діяльності студентів особливо важливо, щоб рекреативна функція (зняття стомлення, одержаного у процесі занять) поєднувалася гедоністичною (отримання задоволення) розвивальною функціями. Дозвіллева рухова активність може супроводжуватися навіть граничними для людини фізичними і психічними навантаженнями. Так, в екстремальних умовах рекреативним ефектом може бути здатність подолати себе в ситуації ризику, небезпеки, працювати на межі людських можливостей. Так, Г. Виноградов указує, що існує два види рекреації. Інтелектуальна, яка припускає певні розумові розваги під час культурно - дозвіллевої діяльності, та фізична, або рухова [1].

Позиції дослідників мають відмінності в трактуванні ступеня свободи вибору регламенту і змісту фізкультурно-рекреативних занять. Так, А. Джумаєв як провідну відмінну ознаку досліджуваного феномена виділяє вільну, обрану за бажанням тих, що займаються діяльністю [4]. Цієї позиції дотримуються деякі дослідники, виділяючи, при цьому, повну свободу вибору видів, форм, засобів, змісту занять, часу, місця їх тривалості, свободу вибору партнерів [5], необов'язковість регламентації й урахування фізичної підготовленості тих, хто займаються [6].

Деяку іншу точку зору має Л. Матвеев, який уточнює, що рухова діяльність, у тому числі і фізкультурно-рекреативна, має бути впорядкована, здійснюватися не спонтанно, а осмислено, не огульно, а за принципами, правилами і нормами, що встановлені сферою

фізичної культури, не в будь-яких формах, а у формах, типових для цієї сфери. Вільний регламент фізкультурно-рекреативної діяльності можливий лише за умови, що запропоновані навантаження помірні й не супроводжуються значним стомленням або виснажуючою дією, а зміст узгоджується між учасниками даної діяльності [7].

Вивчення літературних джерел свідчить, що у визначенні сутності структури фізичної культури та її складників, єдиної думки немає. Кожний з авторів по-своєму трактує це поняття [1]. Однак, більшість фахівців вважають, що фізична культура об'єднує чотири взаємозв'язані між собою компоненти: фізичне виховання, спорт, фізичну рекреацію та фізичну реабілітацію [1].

Але не дивлячись на розбіжності, всі автори єдині в тому, що в основу здоров'я людини є рівень його рухової активності. Все залежить від вільного часу, мотивації, цілей і завдань, що ставить перед собою людина при виборі засобу підвищення і підтримання рівня свого фізичного стану. Тут певного значення набуває здоровий спосіб життя, який є підґрунтям здоров'я людини, а фізична рекреація дає можливість у вільний від навчання або виробництва час відновити сили і підвищити рівень фізичного розвитку. Деякі дослідники зазначають, що фізичне виховання відіграє провідну роль у формуванні здорового способу життя [8, 9].

**Постановка завдання.** Теоретичне обґрунтування формування рекреативної культури майбутніх інженерів - педагогів у процесі професійної підготовки. Метою статті є обґрунтування сутності та структури рекреативної культури їхньої підготовки.

**Виклад основного матеріалу.** Адаптаційні можливості людини, досягнення досконалості у фізичному розвитку характерні для рекреативної діяльності. Поняття «рекреація» має різні смислові напрями. Вважається, що мета рекреації полягає в збереженні і зміцненні фізичного здоров'я людини. Проте, оздоровчу функцію рекреації не можна розглядати як єдину функцію активного відпочинку і дозвілля людини.

Фізична та рекреативна культури створюють необхідні передумови й умови для формування здорового способу життя. На нашу думку, здоровий спосіб життя, фізична і рекреативна культури єдині в своїй гуманістичній спрямованості, орієнтовані на конкретну особистість студента.

Здоровий спосіб життя, будучи найважливішим складником культури, сприяє формуванню здоров'я майбутнього фахівця. Його істотною стороною є гармонійний прояв фізичних і духовних спроможностей студентів, пов'язаних із соціальною і психофізичною активністю в навчальній, трудовій і суспільній сферах діяльності.

Рухова рекреація допомагає відновленню, компенсації знижених або втрачених функцій, профілактиці захворювань. Провідним чинником, що об'єднує різні аспекти рекреації, є створення певного фізичного стану, що забезпечує нормальне функціонування людського організму. Всі форми використання фізичних вправ спрямовані на емоційно-активний відпочинок, розвагу, отримання задоволення від рухової діяльності, відновлення фізичних і психічних сил, неформальне спілкування з природою або партнерами в процесі рухової активності входять у зміст рекреації. Вона складає основний зміст масових форм фізичної культури і за своєю сутністю є рекреативною культурою.

Виділені специфічні ознаки рекреативної культури, включені в сферу фізичної культури, дозволили сформулювати робоче визначення терміну.

Рекреативна культура майбутнього інженера-педагога у процесі професійної підготовки характеризується сформованим мотиваційно-цільовим ставленням до людей і свого здоров'я, оволодінням системою інтегрованих і міждисциплінарних знань, уміннями і

навичками самостійної рекреативної діяльності, спрямованими на покращення стану організму людини, які вона самостійно втілює у своє повсякденне життя.

На наш погляд завданнями рекреативної культури з оздоровчою спрямованістю в профілактиці несприятливих зрушень стану здоров'я у студентів технічних ВНЗ є:

1) студентська рекреативна культура повинна забезпечувати наступність між обов'язковими, суворо регламентованими і самостійними заняттями;

2) значно розширити обсяг доцільної рухової активності за допомогою занять рекреативної спрямованості в режимі навчального дня студента [3].

Модель рекреативної культури студентів майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки містить структурні компоненти. Вони гармонійно взаємодіють і доповнюють один одного, кожен з них має свої оздоровчі завдання спрямовані на збереження та відновлення знижених функцій організму та психіки студентів, що значно підвищує професійну компетентність майбутніх інженерів-педагогів.

Фізична рекреація спрямована на зміцнення та розвиток тілесних і духовних якостей, свободу вибору форм занять, підвищення ініціативи і самостійності, використання фізичної культури як засобу спілкування і відпочинку. Фізичний стан майбутнього інженера-педагога став свого роду товаром, фізичні якості увійшли до вартості робочої сили, стали предметом престижу, особливо людей, зайнятих інтенсивним діловим життям. Це додало новий напрям фізкультурній діяльності.

У даний час в навчальних закладах України, здійснюючих підготовку інженерів-педагогів, поступово розгортається процес моделювання інженерно-педагогічної діяльності і відповідно змісту сучасних підходів, в основу яких встановлена також і компетентність у фізкультурно-рекреативній діяльності, включаючи аспекти особистого здоров'я і вибір шляхів і способів використання вільного часу.

Компетентність у сфері рекреації при неспеціальній фізкультурній освіті включає сукупність взаємозв'язаних знань, умінь, навичок і способів діяльності майбутнього інженера-педагога в процесі його професійної підготовки. Вони необхідні для ефективної підтримки і підвищення рівня його здоров'я, що сприяє якісній і продуктивній професійній діяльності і забезпечує процес розвитку і самовдосконалення. Але просте розрізнене володіння ними ще не означає ефективності при використанні. Забезпечити їхню результативність може правильно підібрана методика оволодіння. Все це складає теоретичні підходи, що сприятимуть найефективнішому формуванню рекреативної культури майбутнього інженера-педагога у професійній діяльності.

Як провідні теоретичні підходи, на підґрунті яких здійснювалося моделювання навчального процесу, були обрані: історичний, аксіологічний, культурологічний і системний.

*Історичний* підхід виявив роль рекреації в різні історичні епохи

*Аксіологічний* визначав розвиток ціннісної, особисто-сенсової сфери студентів, створення певної гармонійної цілісності культури знань і мислення.

*Культурологічний* підхід дозволяв розглядати освітній процес з фізичного виховання в аспекті формування рекреативної культури у взаємозв'язку з духовним станом, сприяв вивченню загальних закономірностей розвитку культури особистості і соціуму, принципів їх функціонування, взаємозв'язку і взаємозалежності.

*Системний* підхід, дозволив розглядати всі компоненти створеної моделі у взаємозв'язку і розвитку.

Основою моделювання процесу формування рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів визначили такі концептуальні положення:

- забезпечити залучення майбутніх інженерів-педагогів до рухової активності у вільний час і цим сприяти задоволенню їх інтересів і потреб в різносторонньому розвитку у межах рекреативної діяльності.
- оволодіння новою інформацією на підґрунті інтегрованих міждисциплінарних знань для посилення оздоровчого ефекту фізичної культури на організм студентів розширенням сфери її поняття за рахунок впровадження різних видів і форм рекреативної діяльності.
- закласти основи здорового способу життя студентів і сформувати у них необхідність до регулярної рухової активності на майбутнє, коли вони вже як фахівці почнуть свою професійну діяльність [10].

Структурна модель процесу формування рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів включає такі структурні компоненти: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-процесуальний і рефлексивно-контролюючий.

*Мотиваційно-ціннісний* компонент орієнтує студентів на формування у них мотивації до регулярної рухової активності. Студентам, які займаються фізичною рекреацією, властива процесуальна мотивація (привабливість процесу заняття).

Аналіз результатів опитування студентів УПА (табл.) дозволяє виявити, що поліпшення самопочуття, активності та настрою є головним мотивом занять фізичною рекреацією як у студентів, так і студенток [2]. Мати гарну статуру більше зацікавлені студентки, а розвивати фізичні якості – студенти. Спілкування з друзями більш привабливе студенток, а підвищити спортивні результати – студентів. Розвиток вольових якостей та інтерес до занять майже однаковий у всіх. Зміцненням здоров'я більш зацікавлені студенти. Але студенти першокурсники, нажаль, не всі вважають що фізична рекреація сприяє навчанню.

Таблиця

Мотиви занять студентів фізичною рекреацією

Назва мотивів	Хлопці	Дівчата	Індекс мотивів
Поліпшити самопочуття, активність, настрої	54,2	80,6	1,41
Приваблює спілкування з друзями	12,5	22,2	1,36
Розвинути фізичні якості	41,7	33,3	1,55
Зміцнення здоров'я	29,2	19,4	1,20
Мати хорошу статуру	29,2	55,6	1,34
Розвинути вольові якості	25,0	22,2	1,52
Сприяє навчанню	4,2	8,3	1,33
Підвищити спортивні результати	16,7	5,6	1,74
Приваблює сам інтерес занять	25,0	25,0	1,50

Рекреативна культура повинна викликати потребу та інтерес до регулярних і систематичних занять фізичною культурою (а саме фізичними вправами), фізичного самовдосконалення.

Розуміючи під метою окремі вияви фізкультурно-рекреативної діяльності, ми помічаємо, що реалізація фізичної культури студентами неможливо без усвідомленої мотивації особистості на задоволення своїх потреб.

Основні напрями, які характеризують структуру мотивації студентів до самостійних занять при формуванні рекреативної культури:

1) мотивація рекреативного плану (зняття розумової напруги, оздоровлення, зниження кількості загострень при хронічних захворюваннях, покращення загального самопочуття);

2) прагнення до фізичної досконалості згідно стандартам, що пропонують засоби масової інформації;

3) рекреація як засіб емоційної розрядки та мобілізації до навчання з метою підготовки до майбутньої професійної діяльності;

4) можливості розширення спілкування з одногрупниками.

*Когнітивно-процесуальний* компонент формування фізкультурно- рекреативної культури студентів є базовим. Завдяки йому у майбутніх інженерів-педагогів поступово формуються уявлення про значущість та оздоровчий ефект рекреативної культури у їхньому житті. Він містить систему інтегрованих міждисциплінарних знань з: теорії фізичної культури, валеології, безпеки життєдіяльності, екології, психології, педагогіки, які у комплексі сприяють формуванню фізкультурно-рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів. У сфері фізкультурно-рекреативної діяльності студент реформує свою духовну та фізичну культуру, розвиває свої здібності, зберігає і вдосконалює свою природу, сприяє розвитку суспільства.

Залежно від взаємодії з компонентами фізичної культури всі форми фізкультурно-рекреативної діяльності можна поділити на тих, що мають переважний взаємозв'язок із спортивною діяльністю, фізичним вихованням, руховою реабілітацією.

1) До форм, тісно пов'язаних із спортивною діяльністю, відносяться секції з видів спорту, спортивний час, змагання, фізкультурно-рекреативні свята і ін. Крім рішення рекреативних завдань, вони спрямовані на освоєння студентами задоволення потреб і інтересів у сфері спорту.

2) Взаємозв'язок рекреативної діяльності з фізичним вихованням у ВНЗ забезпечується проведенням секцій загальної фізичної підготовки, днів здоров'я, туристичних походів. Крім спрямованості на активний відпочинок, розвагу, неформальне спілкування, ці заходи орієнтовані на розвиток кондиційних можливостей і фізичних якостей.

3) Взаємодія з руховою реабілітацією відображається в проведенні занять у спеціальних медичних групах, прогулянок і ін. у межах взаємодії з фізкультурно-рекреативною діяльністю, вони спрямовані на відновлення або компенсацію знижених фізіологічних функцій, фізичної або розумової працездатності, профілактику різних захворювань.

З погляду регулярності застосування форми фізкультурно-рекреативної діяльності необхідно підрозділити на такі групи:

1) Регулярні заходи, які проводяться щодня або кілька разів на тиждень. До цієї групи відносяться такі форми діяльності, як заняття в секціях загальної фізичної підготовки, в спеціальних медичних групах.

2) Епізодичні: фізкультурні свята, дні здоров'я, туристичні походи.

По виконанню специфічних функцій у в межах фізичній культури:

1) Оздоровчі форми: спортивний годинник, секції загальної фізичної підготовки і по видах спорту.

2) Розважальні форми занять: дні здоров'я, фізкультурні свята і фестивалі, атракціони, турніри.

3) Коректувальні і такі, які активізують функціональні можливості.

*Рефлексивно-контролюючий* компонент - це готовність до рекреативної діяльності, тому що цілеспрямоване здійснення і правильна організація діяльності майбутніх інженерів-педагогів є найважливішим чинником їх професійного розвитку. Становлення інженера-педагога починається з уміння організувати себе і інших, терпимості, здібності до спілкування, схильності до само - й взаємоаналізу, уміння залишатися собою в будь-якій ситуації.

Рефлексивно-контролюючий компонент припускає проведення регулярного моніторингу за станом оволодіння студентами рівня фізичного стану, рівня фізичного розвитку, потреби студентів в рекреаційній діяльності та мотиви занять рекреативною діяльністю.

Функціональними компонентами рекреативної культури є: пізнавально-перетворюючий, цінносно-орієнтаційний, організаційно-дозвіллевий, захисний.

*Пізнавально-перетворюючий*, реалізується на заняттях фізичною рекреацією за рахунок освоєння людиною явищ природи, суспільства і самопізнання. При цьому розвиваються інтелект і творчий потенціал студента, розвиваються принципи еталонних орієнтирів на основі розширення засвоєних їм знань. Здійснення даної функції сприяє реалізації педагогічних принципів на заняттях фізичною рекреацією. Відомо, що студент пізнає зовнішній і внутрішній світ та перетворює його згідно особистим і суспільним потребам. Стосовно рекреації це значною мірою зачіпає потреби у фізичному і духовному саморозвитку, самовираженні і самореалізації. Рекреація несе в собі потенціал свободи у волевиявленнях, творчій самодіяльності, всебічному й гармонійному розвитку людини.

*Цінносно-орієнтаційний (аксіологічний)* функціональний компонент формує у студента особливе ставлення до себе, свого тіла, рухів, здоров'я, а також до природи, суспільства. Він ґрунтується на оцінці співвідношення між вказаними явищами та ідеалами, потребами, інтересами людини.

*Організаційно-дозвіллевий* функціональний компонент. Відомо, що фізична рекреація є частиною фізичної культури і ефективним видом рухової активності. Вона здійснюється з урахуванням інтересів, потреб, схильностей людини й за її вибором. Але вона функціонує і як важлива форма дозвілля, спосіб, засіб його корисного проведення і тому є специфічною функцією фізичної рекреації.

*Захисний* функціональний компонент забезпечує зняття напруги і стресів у процесі рекреаційної діяльності, відпочинок і організацію дозвілля майбутнього інженера-педагога на основі засвоєних умінь психотехніки. Він має прояв у рефлексії, культурі дозвілля, визначає розвиток адаптаційних властивостей організму студента.

Тільки через сформованість усіх структурних компонентів фізкультурно-рекреативної культури лежить шлях до усвідомлення кожним майбутнім інженером-педагогом значущості підтримання стану свого здоров'я на належному рівні, що надає всіх можливостей повноцінного життя.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Узагальнюючи інформацію про структурні та функціональні компоненти фізкультурно-рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів, необхідно зазначити, що всі вони взаємозв'язані, й у процесі формування

необхідно домагатися їх єдності. Уміння без знань неможливі, творча діяльність здійснюється на певному змістовому матеріалі знань і вмінь.

Тільки через сформованість рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів лежить шлях до оптимізації фізичного стану студентів, нормалізації функціонування їх організму в конкретних умовах навколишнього середовища.

### **Література**

1. Виноградов Г.П. Теоретические и методологические основы физической рекреации: Дис... д-ра пед. наук / 13.00.04. - СПб, 1998. – 502 с.
2. Грохова Г.П. Основні мотиви самостійних занять студентів при формуванні рекреативної культури у процесі професійної підготовки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання: Зб. наук. пр. №9. – Харків, 2006. - С. 48-50.
3. Єфіменко Г.П. Основні форми та засоби фізкультурно-рекреативної діяльності майбутніх інженерів-педагогів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання: Зб. наук. пр. № 24. - Харків, 2005. - С. 66-68.
4. Джумаев А.Д. Теоретические основы физической рекреации как составной части физической культуры: Дис. ... канд. пед. наук. – Чарджоу, 1989.
5. Рыжкин Ю.Е. Подготовка кадров по физической рекреации // Профессиональная подготовка педагогов – специалистов в области физической культуры и спорта. – М.: Малаховка, МГПУ, МГАФК, 1999. – С.69-71.
6. Лотоненко А.В., Зыков В.С., Касицын А.С., Лотоненко В.Н. Физическая рекреация в физкультурно-оздоровительной деятельности / Учеб. Пособие. – Воронеж: ВГПУ, 1996. – 36 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
8. Мартиросова Т. А. Рекреативно-оздоровительная технология в системе физического воспитания студентов: Дис. ... канд. пед. наук. – Красноярск, 2006.
9. Юдина Н. М. Методика определения и оценки физического потенциала студентов ВУЗА: Дис. ... канд. пед. наук. – Волжский, 2006.
10. Єфіменко Г.П. Стан проблеми фізичної рекреації у вищому навчальному закладі освіти // Гуманізація навчально-виховного процесу: Збірник наукових праць. Випуск XXXII. / за ред. В.І. Сипченка – Слов'янськ: видавничий центр СДПУ, 2004. – С. 104-107.

### ***Грохова Г.П.***

*Формування рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки*

У статті теоретично обґрунтовано та розкрито сутність та структуру рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки. Виявлено теоретичні підходи, концептуальні положення, структурні та функціональні компоненти.

**Ключеві слова:** рекреація, рекреативна культура, фізична рекреація, фізкультурно-рекреативна культура, рухова рекреація, здоровий спосіб життя, компетентність.

### ***Грохова Г.П.***

*Формирование рекреативной культуры будущих инженеров-педагогов в процессе профессиональной подготовки*

В статье теоретически обосновано и раскрыто сущность и структуру рекреативной культуры будущих инженеров-педагогов в процессе профессиональной подготовки. Раскрыты теоретические подходы, концептуальные положения, структурные и функциональные компоненты.

**Ключевые слова:** рекреация, рекреативная культура, физическая рекреация, физкультурно-рекреативная культура, двигательная рекреация, здоровый образ жизни, компетентность.

**G. Grokhova**

*Forming of Recreations Culture of Future Engineers-Teachers in the Process of Professional Preparation*

In the article in theory grounded and exposed essence and structure of recreations culture of future engineers-teachers in the process of professional preparation. Found out theoretical approaches, conceptual positions, structural and functional components.

**Key words:** recreations, recreations culture, physical recreations, physical recreations culture, motive recreations, healthy way of life, competence.

*Стаття надійшла до редакції 14.11.2008р.*