

# ВЛИЯНИЕ РЕКРЕАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ-ПЕДАГОГОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Грохова А.П.

Украинская инженерно-педагогическая академия

**Аннотация.** Цель работы - экспериментально доказать влияние рекреативной культуры на формирование здорового образа жизни будущих инженеров-педагогов в процессе профессиональной подготовки. В исследовании приняло 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: высокий, достаточный и низкий.

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

**Анотація.** 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:** рекреція, культура, умови, компоненти, рівні, професійна, підготовка.

**Annotation.** 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 recreative culture on forming of healthy way of life of future engineers-teachers in the process of professional preparation. In research took part 93 students of a 1 course in age 18-20 years. Concepts are exposed recreation, recreative culture, structural components of recreative culture. The pedagogical terms of forming recreative culture of future engineers-teachers are scientifically grounded. Connection is set between the healthy way of life and recreative culture. Scientifically grounded and the pedagogical terms of forming of recreative 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: high, sufficient and low.

**Keywords:** recreations, culture, terms, components, levels, professional, training.

## 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; гектео - 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 [6]. 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.

Работа выполнена по плану НИР Украинской инженерно-педагогической академии.

**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 предусматривала 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 внеучебной 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 [7, 8-10].

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 про-

стных 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-1» (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-2» (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.

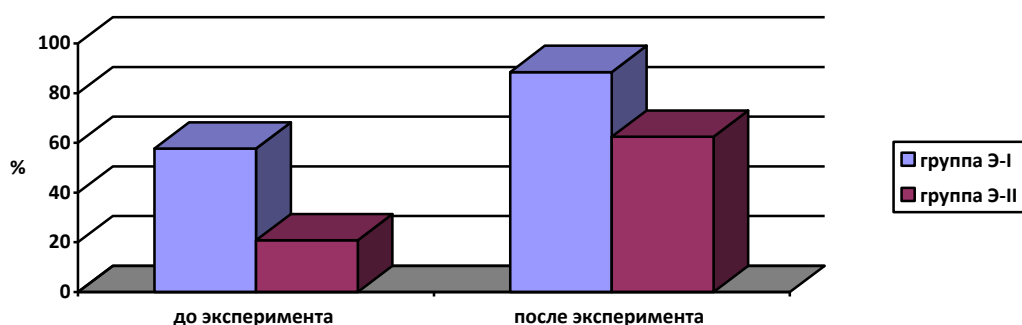
Педагогическое условие использования естественных условий при организации и проведении оздоровительных самостоятельных занятий физической рекреацией создало наиболее благоприятные условия для занятий физической рекреацией, которые дополнили и усилили эффективность действия движений на организм студента, 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.



*Рис. Уровень формирования рекреативной культуры студентов.*

Установлено, что после проведения эксперимента формирование рекреативной культуры на высоком и достаточном уровнях выявили 88,5 % студентов группы и 62,5 % – группы Э-I (до эксперимента соответственно 57,7 % и 20,8 %), что объясняется эффективностью реализации педагогических условий (рис.). 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». 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. Х., 2010. 158 с.
- 3 Гриненко М.Ф., Деметр Р.О., Тихонов В.Н. Производственная гимнастика для работников службы быта. М. : Физкультура и спорт. 1970. 70с.
- 4 Ермаков С.С., Апанасенко Г.Л., Бондаренко Т.В., Прасол С.Д. Физическая культура - основной инструмент культуры здоровья. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011, N11, С. 58-65. С.31-33.
- 5 Зайцев В.П., Ермаков С.С., Хагнер-Деренговська Магдалена. Методологія рекреції в структурі освітнього простору. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011, N1, С. 58-65.
- 6 Современный словарь иностранных слов. М.: Иностранная литература, 1993. 606 с.
- 7 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.

- 8 Рыжкин Ю.Е. Подготовка кадров по физической рекреации. Профессиональная подготовка педагогов – специалистов в области физической культуры и спорта. М.: МГПУ, МГАФК, 1999. С.69-71.
- 9 Georgia Yfantidou, Aikaterini Tsernou, Maria Michalopoulos, George Costa. Criteria of Participation at the Sport and Recreation services of municipal organizations. *International Journal of Sport Management, Recreation & Tourism*. 2011 vol.7. pp. 1-10.
- 10 Ronald Naul. European Union multisector strategies to enhance health, physical education, and physical activities for children and youth. *The Global Journal of Health and Physical Education Pedagogy*. 2012, vol 1, pp. 14-18.

#### References:

- 1 Grokhova G.P. *Formuvannia rekreativnoyi kul'turi majbutnikh inzheneriv-pedagogiv u procesi profesijnoi pidgotovki* [Forming of recreative culture of future engineers-teachers in the process of professional training], Cand. Diss., Kharkov, 2011, 19 p.
- 2 Grokhova G.P. *Formuvannia rekreativnoyi kul'turi majbutnikh inzheneriv-pedagogiv u procesi profesijnoi pidgotovki* [Forming of recreative culture of future engineers-teachers in the process of professional training], Cand. Diss., Kharkov, 2010, 158 p.
- 3 Grinenko M.F., Demetr P.O., Tikhonov V.N. *Proizvodstvennaia gimnastika dlia robotnikov sluzhby byta* [Production gymnastics for the workers of service of way of life], Moscow, Physical Culture and Sport, 1970, 70 p.
- 4 Iermakov S.S., Apanasenko G.L., Bondarenko T.V., Prasol S.D. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2011, vol.11, pp.31-33.
- 5 Zajcev V.P., Iermakov S.S., Khagner-Derengovs'ka Magdalena. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2011, vol.1, pp. 58-65.
- 6 *Sovremennyj slovar' inostrannykh slov* [Modern dictionary of foreign words], Moscow, Foreign literature, 1993, 606 p.
- 7 Lotonenko A.V., Zykov V.S., Kasicyn A.S., Lotonenko V.N. *Fizicheskaia rekreaciia v fizkul'turno-ozdorovitel'noj deiatel'nosti* [Physical recreation in healthy physical culture activity], Voronezh, VSPU, 1996, 36 p.
- 8 Ryzhkin Ju.E. *Podgotovka kadrov po fizicheskoi rekreacii* [Training of personnels on physical recreation], Moscow, MSPU, 1999, pp. 69-71.
- 9 Georgia Yfantidou, Aikaterini Tsernou, Maria Michalopoulos, George Costa. Criteria of Participation at the Sport and Recreation services of municipal organizations. *International Journal of Sport Management, Recreation & Tourism*. 2011 vol.7. pp. 1-10.
- 10 Ronald Naul. European Union multisector strategies to enhance health, physical education, and physical activities for children and youth. *The Global Journal of Health and Physical Education Pedagogy*. 2012, vol 1, pp. 14-18.

#### Информация об авторе:

**Грохова Анна Павловна**

anet0282@mail.ru

Украинская инженерно-педагогическая академия  
ул. Университетская 16, г. Харьков, 61000, Украина  
Поступила в редакцию 07.10.2012г.

#### Information about the author:

**Grohova A.P.**

anet0282@mail.ru

Ukrainian Engineer-Pedagogical Academy  
University str. 16, Kharkov, 61000, Ukraine  
Came to edition 07.10.2012.