

УДК 378.17

Грохова Г. П.  
Українська інженерно-педагогічна академія

## ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У даній статті обґрунтовано суть рекреації та рекреативної культури студентів технічних вузів, як інтегрованого особистісного утворення, яке включає систему знань, умінь і якостей, спрямовану на поліпшення стану його організму та формування здорового способу життя. Встановлений зв'язок між здоровим способом життя і рекреативною культурою.

**Ключові слова:** рекреація, культура, студент, компоненти, умови, здоров'я, технічний.

**Грохова Г.П. Формирование рекреативной культуры студентов технических ВУЗов.** В данной статье обосновано понятие рекреации и рекреативной культуры студентов технических вузов, как интегрированного личностного образования, которое включает систему знаний, умений и качеств, направленную на улучшение состояния его организма и формирования здорового образа жизни. Установленная связь между здоровым образом жизни и рекреативной культурой.

**Ключевые слова:** рекреация, культура, студент, компоненты, условия, здоровье, технический.

**Grohova A.P. Forming of recreations culture of students of technical institutes of higher.** In this article grounded concept of recreation and recreations culture of students of technical institutes of higher, as computer-integrated personality education which includes the system of knowledges, abilities and qualities, directed on the improvement of the state of his organism and forming of healthy way of life. Set connection between the healthy way of life and recreations culture.

**Key words:** recreation, culture, student, components, , terms, health, technical.

### Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.

Суперечності сучасного етапу розвитку суспільства, пов'язані з переходом на нові економічні відносини, відображаються на матеріальній і духовній сфері людини. Різка грань різних верств населення робить недоступним для багатьох людей використання традиційних форм відпочинку і відновлення здоров'я. Категорія здоров'я переходить до категорії економічних відносин і розглядається як предмет праці.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемою рекреації у вищих технічних навчальних закладах освіти займаються І. Агарова, Н. Алексєєв, В. Зайцев, О. Каравишкіна, вважаючи, що одним з найважливіших напрямів у профілактиці захворювань у студентів є формування здорового способу життя, що віддзеркалює типову структуру їхньої життєдіяльності [5].

### Мета та завдання роботи.

Метою дослідження є формування рекреативної культури студентів технічних вузів.

Для успішного досягнення поставленої мети було поставлено такі завдання:

1. На основі аналізу наукової літератури обґрунтувати суть і структуру рекреативної культури майбутнього інженера-педагога.

2. Розробити, науково обґрунтувати й експериментально перевірити педагогічні умови формування рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів.

3. Уточнити критерії та показники рівнів сформованості рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Поняття «рекреація» має різний зміст. У перекладі з латинської «rekreatio» означає повертати здоров'я, сили. Саме поняття «рекреація» пов'язане з вільним від основної діяльності часом. А це вже є дозвіллям, який людина планує по своїм бажанням і потребам мотивуючи багатьма факторами: бути здоровим; мати хороший, респектабельний вигляд; цікаво, корисно відпочити і відновити сили, розширити коло своїх знайомств [1]. Існує два види рекреації. Інтелектуальна, яка допускає певні розумові розваги і фізична, яка передбачає виконання фізичних вправ або інших рухових дій, пов'язаних з фізичною культурою особистості [1].

Фізична рекреація - одна з форм рекреації, її аспекти представлені практично у всіх її видах, і здійснюється вона за допомогою рухової діяльності з використанням фізичних вправ в якості основних засобів. Фізична рекреація включає в себе більше двадцяти цільових установок і основні з них –

відновлення, відпочинок, переключення на інший вид діяльності, отримання задоволення від фізичних занять, розвага. Різноманіття ознак фізичної рекреації визначає різноманітність її форм: рекреативна, фізична культура, рекреація спорту, рекреація туризму, оздоровча фізична рекреація, фізкультурно-виробнича рекреація [2]. Унаслідок цього, на відміну від інших видів фізичної культури, у фізичній рекреації відсутня чітка цільова спрямованість і науково-обґрунтованих рекомендацій з використання засобів, методів, форм рекреаційних занять, параметрів навантаження для задоволення індивідуальних потреб людини в цьому виді діяльності з урахуванням статі і віку, фізичного розвитку, соціального статусу займаються. Специфічні завдання фізичної рекреації розглядаються в контексті завдань фізичного виховання і спорту. У наукових дослідженнях виділяють такі аспекти фізичної рекреації:

- Біологічний: вплив фізичної рекреації на оптимізацію стану організму людини;
- Соціальний: якою мірою вона сприяє інтеграції людей в певну соціальну спільність і як в процесі неї відбувається обмін соціальним досвідом;
- Психологічний: які мотиви лежать в основі рекреаційної діяльності і які психічні новоутворення виникають у людини в результаті цієї діяльності;
- Освітньо-виховний: який вплив фізична рекреація надає на формування особистості в її фізичному, інтелектуальному, моральному, творчому розвитку;
- Культурно-аксіологічні: які культурні цінності засвоює людина в процесі фізичної рекреаційної діяльності, і якою мірою вона сприяє створенню нових особистісно-суспільних цінностей;
- Економічний: як організовується фізична рекреація, які кошти використовуються і хто її організовує [2].

Фізична та рекреативна культури єдині у своїй гуманістичній спрямованості та орієнтовані на конкретну особистість студента і створюють необхідні передумови і умови для формування здорового способу життя [3]. Рекреативна культура студентів технічних вузів у процесі професійного навчання характеризується сформованим ціннісно-мотиваційним ставленням студента до свого здоров'я, формування здорового способу життя, оволодінням системою інтегрованих і міждисциплінарних знань, умінь і навичками самостійної, добровільної рекреативної діяльності, спрямованих на поліпшення стану організму студента, які він самостійно втілює у своє повсякденне життя [2].

Структурними компонентами рекреативної культури студентів технічних вузів є: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-процесуальний та рефлексивно-контрольний [5]. *Мотиваційно-ціннісний компонент* передбачає спрямованість студента на здійснення рекреативної діяльності (сформованість у студентів усвідомлення цінностей людини, її здоров'я та здорового способу життя, інтересу до занять рекреативною діяльністю). З проблемою потреб, інтересів і мотивів діяльності тісно пов'язане завдання формування у студента усвідомленого ставлення до свого здоров'я, здорового способу життя – одного з концептуальних положень процесу формування рекреативної культури. Рекреативна культура повинна викликати потребу і інтерес до регулярних і систематичних занять фізичною культурою, фізичного самовдосконалення.

*Когнітивно-процесуальний компонент* включає систему знань оздоровчої та психолого-педагогічної спрямованості (валеології, теорії та методиці фізичної культури, екології, безпеки життєдіяльності, психології, педагогіки); проєктивних, організаційних, конструктивних, рефлексивних умінь та значущих якостей особистості – рухових (гнучкість, спритність, сила, швидкість, витривалість) та вольових (цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, самостійність і дисциплінованість). Під час формування рекреативної культури студентів технічних вузів є рекреативна діяльність, яку здійснює студент. *Контрольно-рефлексивний компонент* передбачав контроль та корекцію власної діяльності. Проведення регулярного моніторингу за рівнем досягнення студентами фізичного розвитку; мотиви і потреби студентів у рекреативної діяльності. Необхідно зазначити, що всі компоненти взаємозв'язані, а у процесі формування необхідно домагатися їх єдності: умінь без знань неможливі, творча діяльність здійснюється на певному змістовому матеріалі знань, умінь та розвитку якостей [5].

Складний та динамічний процес формування рекреативної культури студентів технічних ВНЗ вимагає реалізації певних педагогічних умов, а саме: здійснення індивідуальної корекції практичної й самостійної діяльності студентів; використання природних умов щодо організації та проведення оздоровчих самостійних занять фізичною рекреацією [5]. *Здійснення індивідуальної корекції практичної й самостійної діяльності студентів* на основі створення пошуку оздоровчої програми для кожного студента, залежно від підготовчого періоду занять, рівня його соматичного здоров'я, фізичного

розвитку, рухової підготовленості як у ході, так і для безпосереднього тренувального процесу – характеру фізичних навантажень, інтенсивності, тривалості вправи, кількості повторень, включаючи оцінку поточного стану здоров'я й корекцію виконання рекреативної діяльності; здійснення індивідуальної корекції стану і можливостей організму студентів, а саме: індивідуально-диференційованого підходу до оволодіння знаннями, уміннями й навичками та організації занять з фітнес-аеробіки [1]. Реалізація індивідуального підходу до рекреативної діяльності дозволяє диференціювати педагогічні дії й створює передумови для «рухової складової» активної життєдіяльності майбутнього інженера-педагога. Основою для диференціації студентів є інтегрований показник якості знань з професійно спрямованих навчальних дисциплін або інтерес до більш глибокого їх засвоєння. Тому слід реалізувати означену педагогічну умову, адаптовану згідно психологічних особливостей і специфічних завдань, які виникають у зв'язку з профілізацією навчання й цілеспрямованою підготовкою до майбутньої професійної діяльності [5].

З'ясовано, що на практичних заняттях з фізичного виховання колективне навчання юнаків та дівчат за єдиною програмою для всіх не є однаково ефективним. Тут оптимальним є використання диференційованого навчання за гендерним підходом з урахуванням різного початкового рівня фізичної підготовки [6]. Педагогічна умова використання природних умов при організації та проведенні оздоровчих самостійних занять фізичною рекреацією створює найбільш сприятливі умови для занять фізичною рекреацією, що доповнюють і підсилюють ефективність дії рухів на організм студента, враховує вплив на організм цих чинників, вивчає функціональні можливості організму.

Однією з головних вимог при використанні природних умов є системне й комплексне їх застосування в поєднанні з фізичними вправами. Головним чинником використання природних умов є гартування, правильне використання якого дозволяє реалізувати механізм перенесення його ефекту, тобто виявити набутий ефект у навчальній та трудовій діяльності; створює можливості для подолання великих навантажень, а, отже, підвищення працездатності; збільшує опір організму до дії радіації, перевантажень, вібрації; формує високі вольові якості [7]. Значною групою різноманітних засобів є гігієнічні чинники, що умовно поділяються на дві підгрупи: до першої підгрупи належать засоби, що забезпечують життєдіяльність студента поза процесом фізичного виховання, а саме: норми особистої й суспільної гігієни, побуту, навчання, праці, харчування, відпочинку, тобто умови для повноцінних занять рекреацією. До другої групи входять засоби, які включаються до процесу рекреативної діяльності, а саме: оптимізація режиму навантажень і відпочинку відповідно до гігієнічних норм, забезпечення раціонального харчування, створення зовнішніх умов для занять фізичними вправами (чистота повітря, достатня освітленість, штучна аеронізація, справність інвентарю, зручність одягу тощо) і відновлення після них (баня, душ, масаж тощо) [6]. До особливих чинників відносять і «педагогіку канікул», що містить уявлення про сукупність педагогічних умов, які забезпечують свободу самовизначення й саморозвитку особистості в цікавій для неї діяльності, зокрема дозвіллевій, і створюють можливості набуття життєво важливого соціального практичного досвіду в студентській спільності поза домівкою та ВНЗ. Характерним є те, що «педагогіка канікул» передбачає «активний» відпочинок, у ході якого вирішуються певні завдання саме оздоровчої спрямованості. Інтенсивне розповсюдження «педагогіки канікул» обумовлене зростаючою потребою у вдосконаленні форм і методів організації повноцінного відпочинку й оздоровлення студентів у літній період зокрема. Адже літній відпочинок – канікули – традиційно розглядається як період рекреації, час вільної життєдіяльності студента, безпосередньо пов'язаної з його інтересами і його життєвим досвідом, можливістю формування його рекреативної культури. А тому все більш різноманітними в рекреаційному плані стають програми заміських таборів та туристських походів.

### ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗРОБОК

Обґрунтовано суть рекреативної культури як інтегрованого особистісного утворення, що включає систему знань, умінь і якостей, спрямовану на покращення стану їхнього організму та формування здорового способу життя. Науково обґрунтовано педагогічні умови, які забезпечують ефективність формування рекреативної культури для студентів технічних ВНЗ.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Бондар А.С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи / А.С. Бондар – Харків, 2010. – 176 с.
2. Виноградов Г.П. Теоретические и методические основы физической рекреации: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Виноградов Геннадий Петрович. – СПб, 1998. – 502 с.

3. Галкин Ю. П. Проблемы физической рекреации и неспециального физкультурного образования работников промышленного производства: дис. ...д-ра пед. наук : 13.00.04 / Галкин Юрий Петрович. - СПб, 1996. - 359 с.
4. Гониянц С. А. Физическая рекреация и «спорт для всех»: основные проблемы и перспективы исследования // Олімпійський спорт для всіх: Тези доповідей IX міжнародного наукового конгресу. – Київ: НУФВСУ, 2005. – С. 673.
5. Грохова Г.П. Формування рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Грохова Ганна Павлівна. - Харків, 2010. – 158 с.
6. Зайцев В.П. Ролевые действия студентов по оздоровлению человека в учебном процессе / В.П. Зайцев, С.И. Крамской. - Белгород: изд-во. БелГТАСМ, 2002. - 96 с.
7. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник / Ю.В. Суббота. – Київ: КНЕУ, 2007. – 164 с.

УДК: 615.825

Гузак О.Ю., Дуло О.А., Мальцева О.Б

### ОЦІНКА І КОРЕКЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ І РУХОВИХ ФУНКЦІЙ У ХВОРИХ НА ОСТЕОХОНДРОЗ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА З СИМПТОМАМИ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ В УМОВАХ ПОЛІКЛІНІКИ

*В статті представлено метод реабілітації хворих на остеохондроз шийного відділу хребта з симптомами психоемоційних розладів в умовах поліклініки. Проведені клініко-функціональні та психоневрологічні дослідження в динаміці підтвердили ефективність застосування нового комплексу для корекції функціонального стану та рухових функцій пацієнтів.*

**Ключові слова:** ЛФК, реабілітація, остеохондроз шийного відділу хребта, поліклінічний етап.

**Гузак О.Ю., Дуло О.А., Мальцева О.Б. Оценка и коррекция функционального состояния и двигательных функций у больных остеохондрозом шейного отдела позвоночника с симптомами психоэмоциональных нарушений в условиях поликлиники.** В статье представлен метод реабилитации больных остеохондрозом шейного отдела позвоночника в условиях поликлиники. Проведенные клинико-функциональные и психоневрологические исследования в динамике подтвердили эффективность использования нового комплекса для коррекции функционального состояния и двигательных функций пациентов.

**Ключевые слова:** ЛФК, реабилитация, остеохондроз шейного отдела позвоночника, поликлинический этап.

*Guzak O.U., Dulo O.A., Maltceva O.B. Evaluation and correction of functional state of motor function in patients with osteochondrosis of the cervical spine with psycho-emotional disorders at the stage of polyclinic examination.* The principles and the policy of rehabilitation with medical physical culture of the patients suffering from osteochondrosis of neck department of spine at the stage of polyclinic examination are explained. Instrumental, clinical and psycho emotional sphere research confirmed the advantage of the new medical physical culture techniques employment.

**Key words:** physical culture, rehabilitation, osteochondrosis of neck department of spine, polyclinic examination.

За даними досліджень останніх років, на остеохондроз шийного відділу хребта (ОШВХ) страждає 80-90% працездатного населення. Актуальність теми визначається збільшенням кількості хворих із захворюваннями шийного відділу хребта (ШВХ), що є самою активною руховою ділянкою, адже він постійно утримує голову, що створює додаткове навантаження на хребетний стовп [1]

Розуміння ролі емоційного фактора у виникненні розладів психоемоційної сфери як відповідь на гостре чи хронічне захворювання внутрішніх органів набуває особливої важливості на сучасному етапі, коли відбувається збільшення частоти нервово-психічних розладів у всьому світі. Встановлено, що психоемоційні розлади виявляються у 50% населення. Протягом же всього свого життя з ними стикаються 80-95% пацієнтів із захворюваннями внутрішніх органів, в тому числі остеохондрозі хребта,