

ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕГРАТИВНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ-ПЕДАГОГІВ

Постановка проблеми. Здоров'я населення як економічна і соціальна категорія виступає об'єктом дослідження, забезпечує необхідні умови стійкого розвитку, охорону безпеки життєдіяльності, екологічної безпеки, збереження надійності і національної безпеки. Метою формування сучасної концепції зміцнення і підтримки здоров'я населення є розробка теоретичних положень учення про здоров'я, пошуку прогресивних технологій, методів рефлексії колективної діяльності, корекції й оцінної діяльності валеологічних та екологічних чинників, біологічної і соціальної адаптації людини, що є в суспільстві і природі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових джерел засвідчив, що метою професійної підготовки майбутнього інженера-педагога є сприяння формуванню гармонійно розвиненої, творчої особистості, здатної орієнтуватися в складних педагогічних ситуаціях, уміти швидко приймати правильні рішення, володіти новітніми технологіями в галузі інженерної та педагогічної освіти [2; 3; 7]. У той же час необхідно зауважити, що важливим чинником професійної підготовки майбутніх фахівців є стан здоров'я їхнього організму і його збереження та організація дозвілля студентів.

У наш час ученими розроблено концепції оздоровчої рухової активності (М. Амосов, Л. Головіна, А. Менхін, І. Мурахов, Е. Хоулі); концепції здорового способу життя (В. Бальсевич, В. Горашук, О. Іонова, А. Царик); теорії здоров'я (В. Петренко); теорію розвитку рухових здібностей (А. Ухтомський, В. Фарфель); положення теорії фізичної культури про місце й роль рекреації в життєдіяльності людини (Г. Будагянц, В. Видрін, С. Єрмаков, В. Зайцев).

На підставі огляду літератури з означеної проблеми та на основі існуючих оздоровчих технологій, а також педагогічних досліджень у системі фізичного виховання студентів, ми вважаємо, що воно повинно здійснюватися за індивідуальним підходом, тобто диференційовано.

Постановка завдання. Розробити та реалізувати інтегративну технологію рекреативної культури студентів майбутніх інженерів-педагогів.

Для успішного досягнення поставленої мети було поставлено такі завдання:

1. Забезпечити студентів певними інтегративними знаннями оздоровчої та психолого-педагогічної спрямованості, що сприятимуть формуванню позитивної мотивації до занять фізичною рекреацією.

2. Підготувати спецкурс із фітнес-аеробіки для самостійного використання в подальшій професійній діяльності.

Виклад основного матеріалу. На наш погляд, інтегративною технологією рекреативної культури студентів є динамічний неперервний педагогічний процес поступового вдосконалення вмінь та якостей із фізичної культури з одночасним нарощуванням інтегративних знань оздоровчої та психолого-педагогічної спрямованості, які сприяють посиленню мотивації до здорового способу життя.

Надана інтегративна технологія передбачала:

– надання інтегрованих знань із науково-біологічних і практичних основ фізичної культури і здорового способу життя;

– формування мотиваційно-ціннісного ставлення до свого життя та здоров'я, як цінності;

– надання установки та залучення студентів до здорового способу життя в процесі професійної підготовки, а також методи і засоби її реалізації, а саме: самостійні заняття, тренування, саморозвиток, самоконтроль, самодіагностика;

- навчання володінню системою практичних інтегративних знань та вмінь рекреативної спрямованості, які забезпечують збереження здоров'я особистості.

При розробці інтегративної технології формування рекреативної культури для студентів майбутніх інженерів-педагогів ми використовували таке:

- діагностику рівня індивідуального здоров'я студентів з урахуванням антропометричних особливостей студентів;

- формування індивідуальних потреб особистості і професійного становлення на основі інтегративних знань різних дисциплін та власних можливостей і особливостей соматичного, психічного, інтелектуального, духовного і соціального здоров'я;

- вибір оптимальних сучасних і адекватних методів, форм і засобів рекреативної діяльності студентів з урахуванням віку, статі, психотипу, регіону та екологічного середовища;

- організацію системи рекреативних заходів зміцнення і підтримки здоров'я та створення комфортних умов для їх здійснення;

- навчання методам самодіагностики, самооцінки, самоконтролю і самокорекції психосоматичного стану організму студента на всіх етапах життя.

У зміст інтегративної технології формування рекреативної культури були включені три етапи її реалізації.

Протягом 2004 – 2008 років проводився педагогічний експеримент із упровадженням інтегративної технології в підготовку студентів технічного ВНЗ для організації самостійних занять рекреативною діяльністю.

Студент – майбутній фахівець повинен сьогодні володіти інтегрованими знаннями різних дисциплін оздоровчої спрямованості з підтримки свого здоров'я для успішної адаптації до навколишнього середовища. Здоровий спосіб життя є фундаментом для гармонійного розвитку інших сторін культури людини, який забезпечує продуктивність навчально-пізнавальної та позанавчальної діяльності студентів та їх спілкування.

У процесі теоретичних напрацювань були сформовані етапи реалізації змісту інтегративної технології.

Зміст першого етапу інтегративної технології *організаційно-мотиваційний* передбачав:

- комплексне обстеження стану здоров'я студентів 1-го курсу;

- діагностику рівня індивідуального здоров'я з урахуванням психосоматичних, конституціональних і соціально-духовних особливостей особистості;

- формування індивідуальних потреб особистості і професійного становлення на основі знань власних можливостей і особливостей соматичного, психічного, інтелектуального, духовного і соціального здоров'я; розвиток спонукальних позитивних мотивів;

- орієнтацію студентів на визнання цінностей свого життя та здоров'я, сприйняття їх як цінності;

- чітку структурування навчального матеріалу, що досягалося оголошенням основних питань теми лекції: «Теоретичні аспекти фізичної рекреації», яка вивчалася, та чітким виділенням переходів від одного питання до іншого;

- поєднання інтегративних знань із навчальних дисциплін оздоровчої та психолого-педагогічної спрямованості для подальшого усвідомленого використання у своїй професійній діяльності;

- розробку програми з фітнес-аеробіки;

- уміння самостійно вести щоденник оцінки моніторингу стану здоров'я студентів.

На цьому етапі було розроблено оздоровчу програму зі спецкурсу «Фітнес-аеробіка», що розрахована на 3-річний освітній цикл. Її розробка передбачала аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з питань, що стосуються фізичного розвитку, фізичної підготовленості й рухового режиму дівчат 17-21 року, їхніх вікових особливостей розвитку організму, теорії тестів, побудови й планування занять із фітнес-аеробіки.

З цією метою на початку кожного заняття надавалася теоретична інформація, тобто

знання оздоровчої («Фізичне виховання», «Валеологія», «Безпека життєдіяльності», «Екологія») та психолого-педагогічної («Педагогіка», «Психологія») спрямованості, а саме: «Теоретичні аспекти фізичної рекреації»; «Професійно-прикладна фізична підготовка»; «Розвиток фізичних якостей»; «Виробнича гімнастика»; «Оздоровча фізична культура при профілактиці професійних захворювань»; «Нетрадиційні засоби оздоровлення», проводився міжпредметний семінар-дискусія «Фізичне виховання – Валеологія – Безпека життєдіяльності – Екологія», підсумковий семінар «Здоровий спосіб життя» та «Планування власної фізкультурно-рекреативної діяльності», що сприяло систематизації й узагальненню рекреативних знань майбутніх інженерів-педагогів, розвитку їхньої активності й самостійності.

До практичного розділу спецкурсу «Фітнес-аеробіка» входили такі види: класична аеробіка, степ-аеробіка, вправи з гантелями та фітболом. Заняття складалося з підготовчої, основної й заключної частин. Для кожної з них було виділено характерні для даного напрямку оздоровчих занять фрагменти, що дозволяли вирішувати певні індивідуальні завдання. Після теоретичної інформації починалася підготовча частина, тобто розминка тривалістю 7-10 хвилин. Її метою була підготовка опорно-рухового апарату й усіх систем організму до основної частини заняття, що передбачала аеробні та силові вправи. Залежно від спрямованості заняття (класичної аеробіки на 1 та 2 курсі, степ-аеробіки на 3 та 4 курсі), послідовність і тривалість вправ основної частини була різною. Тривалість основної частини заняття, що включала аеробні рухи, силові вправи на всі групи м'язів, вправи з гантелями та фітболом, а також вправи з елементами йоги, складала 40-45 хвилин.

Другим етапом інтегративної технології був *змістово-практичний*. Зміст цього етапу передбачав комплекс педагогічних заходів у студентів II та III курсів, спрямованих на формування інтегративних знань, умінь та якостей із дисциплін: 1) оздоровчої спрямованості: безпека життєдіяльності, екологія; 2) психолого-педагогічної спрямованості: педагогіка, психологія.

Цей етап передбачав:

– актуалізацію професійних знань і особистісного досвіду студентів, поповнення й прирощування нових інтегративних рекреативних знань та вмінь, набуття нового рекреативного досвіду;

– використання знань у практичній рекреативній діяльності, через розв'язання системи педагогічних завдань із застосуванням сукупності рекреативних умінь;

– варіативне індивідуальне й групове моделювання, розігрування педагогічних ситуацій, що вимагало залучення сукупності рекреативних умінь і якостей особистості.

У процесі занять відбувався розвиток рекреативних умінь, а саме: *проективних* (поетапне планування режиму дня, що передбачало регулярні фізкультурно-рекреативні заняття як у секціях за інтересом, так і самостійних, враховуючи матеріальні можливості студента, стан та можливості його організму), *організаційних* (організувати власну діяльність як в аудиторній, так і позааудиторний час; реалізувати заплановані заходи впродовж поточного дня, проведення заняття з іншими студентами, використовувати творчі можливості щодо пристосовування занять фізичною рекреацією до умов середовища існування, організувати заняття фізичною рекреацією у вихідні дні та під час канікул), *конструктивних* (обирати засоби фізкультурно-рекреативної діяльності, використовуючи методичну літературу, досвід викладача та інших оточуючих людей, складати комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики та фітнесу, який сприяє розвитку певних рухових якостей особистості, використовувати інтегративні знання та вміння з дисциплін фізичне виховання, валеологія, безпека життєдіяльності, екологія у своїй рекреативній діяльності, використовувати отримані знання, вміння та навички в майбутній самостійній діяльності після закінчення ВНЗ), *рефлексивних* (корегувати, самостійно оцінювати, аналізувати власну рекреативну діяльність) та *значущих якостей особистості – рухових*: гнучкість (здатність виконувати рухи з великою амплітудою), спритність (здатність за короткий час оволодівати новими рухами, правильно реагувати на швидку зміну ситуацій), сила

(здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль), швидкість (здатність збільшувати і підтримувати швидкість руху, яка залежить від швидкості рухових реакцій, окремих рухів і частоти рухів), витривалість (здатність організму протистояти втомі при тривалій роботі) та *вольових*: цілеспрямованість (характеризується ясністю мети, завдань, неухильним прагненням до їх досягнення, незважаючи на будь-які труднощі, підпорядкування вирішенню завдань усіх думок, відчуттів і дій), наполегливість (характеризується неухильним активним досягненням наміченої 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, намічати шляхи їх реалізації, організувати свою діяльність), дисциплінованість (виражається в умінні підпорядковувати свої дії встановленим нормам і правилам поведінки, завданням колективу, рекреативній діяльності, програмі).

Розвитку рекреативних умінь та якостей сприяв комплекс завдань: фізичні вправи, ситуації, задачі, інтегровані завдання (планування та реалізація різноманітних традиційних та нетрадиційних фізкультурно-рекреативних засобів упродовж дня, у вихідні дні та під час канікул; використання природних умов щодо організації та проведення самостійних занять фізичною рекреацією з творчим підходом; розробка комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики та фітнесу, що сприяє відновленню сил після навчальних навантажень; самостійне встановлювання зв'язків між знаннями з дисциплін: фізичне виховання, валеологія, безпека життєдіяльності, екологія та використання їх у своїй фізкультурно-рекреативній діяльності після закінчення ВНЗ тощо). Спочатку викладач демонстрував алгоритм вирішення завдання, а потім до цієї діяльності залучався студент. Як було виявлено в процесі співбесід, їм найбільш імпонували завдання, в яких пропонувалося доводити свої думки, організувати та проводити заняття, які були відображені в педагогічних ситуаціях та завданнях.

Наступним, третім етапом реалізації інтегративної технології формування рекреативної культури студентів є *аналітико-результативний*, який реалізувався впродовж 1 – 4 курсу і передбачав на 1 – 3 курсах його здійснення під керівництвом викладача, а на 4 курсі (7 семестр) уже самостійно. Цей етап передбачав:

- контроль і самоконтроль за ходом рекреативно-оздоровчої діяльності студентів;
- своєчасну корекцію і самокорекцію організації самостійних занять рекреацією;
- внесення змін у методи, форми і засоби для самостійної рекреативної діяльності;
- оцінювання і самооцінку досягнутих результатів;
- проектування навчальних завдань з урахуванням визначених недоліків;
- виявлення викладачем результатів готовності студентів до рекреативної діяльності на основі аналізу й оцінки виконання різних завдань, якості написання рефератів, ведення щоденника оцінки стану здоров'я. Для того, щоб процес контролю відбувався успішно, студентів знайомили з критеріями ефективності в цьому напрямі, методами контролю й самоконтролю, які сприяли усвідомленню й оцінюванню власних дій, поведінки, вмінь і якостей;

- самоаналіз, осмислення, самоконтроль студентами результатів виконання завдання, здійснення рефлексії своєї діяльності;

- складання різноманітних фізичних вправ із фітнесу й індивідуальної корекції стану здоров'я з метою підвищення рівня сформованості рівня рекреаційної культури студентів.

Висновки. У результаті проведеної роботи було виявлено: інтегративні знання з дисциплін оздоровчої («фізичне виховання», «валеологія», «безпека життєдіяльності», «екологія») та психолого-педагогічної («педагогіка» та «психологія») спрямованості сприяли більш успішному формуванню мотивації студентів до здорового способу життя та усвідомленої рекреативної діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Представлена інтегративна технологія формування рекреативної культури, яка передбачала такі етапи її реалізації: організаційно-

мотиваційний, змістово-практичний та аналітико-результативний сприяли стійкому засвоєнню навичок самостійних занять студентів, майбутніх інженерів-педагогів рекреативною діяльністю на основі спецкурсу «Фітнес-аеробіки».

Список використаних джерел

1. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. – М. : Центр «Педагогический поиск», 2003. – 256 с.
2. Гриньова В. М. Формування педагогічної культури майбутнього вчителя (теоретичний та методичний аспекти) / В. М. Гриньова. – Х. : Основа, 1998. – 300 с.
3. Коваленко О. Е. Методичні основи технології навчання : Теоретичний та практичний аспект викладання дисципліни електроенергетичного факультету / О. Е. Коваленко. – Х. : Основа, 1996. – 184 с.
4. Кларин М. В. Педагогическая технология в учебном процессе: методическое пособие для учителя / М. В. Кларин. – М. : Просвещение, 1989. – 168 с.
5. Освітні технології: навч.-метод посібник / О. М. Пехота, А. З. Кіхтенко, О. М. Любарська [та ін.] ; за заг. ред. О. М. Пехоти. – К. : А.С.К., 2002. – 255 с.
6. Прокопенко І. Ф. Педагогічні технології: навч. посіб. / І. Ф. Прокопенко, В. І. Євдокимов. – Х. : Колегіум, 2005. – 224 с.
7. Романовський О. Г. Підготовка майбутніх інженерів до управлінської діяльності : монографія / О. Г. Романовський. – Х. : Основа, 2001. – 310 с.
8. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии : учеб. пособие / Г. К. Селевко. – М. : Народное образование, 1998. – 256 с.

Грохова Г. П.

Впровадження інтегративної технології формування рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів

Розглянуто особливості професійної підготовки майбутніх інженерів-педагогів. Дано визначення рекреативної культури, як складової частини моделі здорової сучасної людини, необхідної для повноцінної виробничої діяльності майбутніх фахівців. Представлено теоретичні аспекти інтегративної технології, спрямованої на формування рекреативної культури студентів технічних ВНЗ. Представлено і проаналізовано етапи її практичного впровадження й реалізації в побуті студентів у позанавчальний час та їх використання після закінчення навчального закладу.

Ключові слова: рекреація, культура, інтегративні знання, інтегративна технологія, етапи, фізична культура, фізичне виховання.

Грохова А. П.

Внедрение интегративной технологии формирования рекреативной культуры будущих инженеров-педагогов

Рассмотрены особенности профессиональной подготовки будущих инженеров-педагогов. Представлено определение рекреативной культуры, как составной части модели здорового современного человека, необходимого для полноценной производственной деятельности будущих специалистов. Представлены теоретические аспекты интегративной технологии, направленной на формирование рекреативной культуры студентов технических ВНЗ. Представлены и проанализированы этапы ее практического внедрения и реализации в быту студентов во внеучебное время и их использование по окончании учебного заведения.

Ключевые слова: рекреація, культура, інтегративні знання, інтегративна технологія, етапи, фізична культура, фізичне виховання.

A. Grokhova

Adoption of Integrative Technology of Forming Recreative Culture for Future Engineers-Teachers

This paper deals with the features of future engineers-teachers' professional preparation. The definition of recreative culture have been determined as a component part of modern, healthy man model, which is necessary for valuable production activity of future specialists. The theoretical aspects of integrative technology, directed on forming of recreative culture of engineering academies students are shown. The author presented and analyzed the stages of its practical adoption and implementation in students everyday life during educational time, and their use on graduating from university.

Key words: recreation, culture, integrative knowledge, integrative technology, stages, physical culture, physical training.

Стаття надійшла до редакції 18.01.2012 р.