

Выводы.

1. По результатам изучения литературных источников были выявлены самые простые в овладении системы и методы самомассажа, которые не требовали много времени как на овладение, так и на применение, которое является целесообразным в условиях дефицита времени у студентов, особенно во время экзаменационной сессии.

2. Разработанная методика овладения и применения способствовала:

1) появлению позитивной мотивации к использованию самомассажа с целью повышения иммунитета организма и профилактики бронхитов в зимнее время;

2) появлению желания у студентов применять самомассаж как средство стимулирования своего организма во время значительных умственных нагрузок, когда резко снижаются физические;

3) появлению желания придерживаться здорового образа жизни и в дальнейшем использовать его средства в повседневной жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бирюков А.А. Самомассаж для всех и каждого / А.А. Бирюков. – М.: «Золотой теленок», 2003. – 320 с.

2. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / П.Б. Єфіменко. – Х.: ХНАДУ, 2013. – 296 с.

3. Єфіменко П.Б. Самомасаж у комплексі засобів здоров'язберігаючих технологій у студентів вищих навчальних закладів / П.Б. Єфіменко // Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна № 1109 серія «Валеологія: сучасність і майбутнє» випуск. 17 // Сб. наук. праць укр., рос., анг. мов.- Харків, 2014.- С.72-75

4. Каніщева О.П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента: навчальний посібник / О.П. Каніщева. – Х.: ХНФДУ, 2014. – 124 с.

МОТИВИ ЗАНЯТЬ РЕКРЕАЦІЄЮ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

REASONS OF EMPLOYMENTS RECREATIONS OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE

Магістр В.І. Гутеньова¹⁾, керівник Н.П. Єфіменко²⁾

¹⁾*Українська інженерно-педагогічна академія, м. Харків*

²⁾*Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків*

Анотація. Розкрито поняття рекреативна діяльність та наведено психологічну структуру діяльності, яка має елементи: потреба, мотив, мета, умова. Визначено в процесі професійної підготовки сучасних фахівців формування мотивації до занять рекреацією.

Виявлено систему вмінь та навичок з організації і управління рекреативною діяльністю її методи і засоби. Обґрунтовано сформованість та стимулювання розвитку стійкої позитивної мотивації студентів, усвідомлення цінностей людини, її здоров'я та здорового способу життя, інтерес до занять рекреативною діяльністю.

Ключові слова: рекреативна діяльність, мотивація, рекреативні уміння, рекреативні навички.

Аннотация. Раскрыто понятие рекреативная деятельность и приведена психологическая структура деятельности, которая имеет элементы: потребность, мотив, цель, условие. Определенно в процессе профессиональной подготовки современных специалистов формирование мотивации к занятиям рекреацией. Выведена система умений и навыков по организации и управлению рекреативной деятельностью, ее методы и средства. Обоснована сформированность и стимулирование развития стойкой позитивной мотивации студентов, осознания ценностей человека, его здоровья и здорового образа жизни, интереса к занятиям рекреативной деятельностью.

Ключевые слова: рекреативная деятельность, мотивация, рекреативные умения, рекреативные навыки.

Annotation. A concept is exposed recreations activity and a psychological structure over of activity which has elements is brought: necessity, reason, purpose, condition. Certainly in the process of professional preparation of modern specialists forming of motivation to employments recreations. The system of abilities and skills is educed on organization and management recreations activity, her methods and facilities. The formed and stimulation of development of proof positive motivation of students, realization of values of man, his health and healthy way of life is reasonable, interest to employments by recreations activity.

Keywords: recreations activity, motivation, recreations abilities, recreations skills.

Вступ. Важливим чинником професійної підготовки майбутніх педагогів фізичної культури є стан здоров'я їх організму, тому що головним показником професійного здоров'я майбутнього фахівця є його працездатність. Студент має піклуватися про своє здоров'я з першого курсу, берегти його як цінність, набуваючи навичок професійного здоров'я – інтегральної характеристики функціонального стану організму людини, що характеризує її здатність до певної професійної діяльності, в даному випадку педагога, із заданою ефективністю і тривалістю впродовж навчання у ВНЗ.

Актуальність. Тому в структурі професійної діяльності майбутнього педагога фізичної культури **рекреативна** діяльність 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.

Здоров'я студента є однією з основних умов його успішного навчання у ВНЗ, а потім – у професійній діяльності. На успішність професійної діяльності майбутнього фахівця значний вплив має саме фізичний стан його організму, що, в свою чергу,

залежить від витривалості та показників фізичного розвитку. Все це знаходиться в прямій залежності від фізичної активності студентів та їх здатності до самостійних та регулярних занять фізичною рекреацією.

Психологи і педагоги приділяли (Ф. Гребель, А. Дістервег, І. Зимня, П. Каптерев) і також приділяють велику увагу проблемі діяльності. Так, Є. Ільїн, обґрунтував положення про те, що основою теорії діяльності є принцип предметності. Під предметом він розумів те, на що спрямована дія суб'єкта, до чого він певним чином ставиться і що він виділяє з об'єкта у процесі його перетворення при виконанні зовнішньої або внутрішньої дії. Автор також розкриває психологічну структуру діяльності, яка включає такі **елементи**: потреба – мотив – мета – умова – досягнення мети (єдність мети і умов складає задачу) [3, 4].

На наш погляд, рекреативною діяльністю майбутнього педагога фізичної культури в процесі його професійної підготовки слід вважати певний рівень його ціннісного ставлення до свого здоров'я через здоровий спосіб життя, що ґрунтується на оволодінні системою інтегративних умінь, підкріплених уміннями рекреативної діяльності, спрямованими на самостійне втілення у повсякденне життя з метою покращення стану свого здоров'я.

При визначенні сутності рекреативних умінь та навичок необхідно враховувати види рекреативних потреб, а саме громадські, групові, особисті які впливають на: збереження та зміцнення здоров'я; підвищення рівня життя; формування особистості; відпочинок у канікулярний час. Рекреативна діяльність охоплює певні види діяльності, пов'язані із туристичною, оздоровчою та спортивною метою.

Мета здійснення рекреативної діяльності збігається із видами діяльності рекреації та її функціональним призначенням. Управління рекреативною діяльністю являє собою комплексне завдання, і його успішне вирішення потребує від фахівця глибоких міжпредметних знань та форм організації навчально-виховного процесу його професійної підготовки. Все це має сприяти набуттю студентами стійких умінь і навичок раціонального вирішення комплексних практичних завдань, пов'язаних з реалізацією рекреативної діяльності й використанням її у майбутній професійній діяльності [1].

Основна мета фізичної культури – забезпечити фізичну досконалість людини. Рекреація, як вид фізичної культури, сприяє оптимізації фізичного, психічного, душевного і соціального здоров'я людини [2]. Тому в професійній підготовці сучасних фахівців слід звернути особливу увагу на рекреативну діяльність та рекреативні

навички, в процесі яких необхідно: формувати у педагогів мотивацію до занять рекреацією; формувати систему вмінь та навичок, з організації і управління рекреативною діяльністю її методів і засобів; розвивати стійкі рекреативні навички та виховувати у них особисту відповідальність за стан свого здоров'я.

Проблемою вивчення мотивів рекреативної діяльності займаються наступні автори: Г. Грохова (2011), Т. Круцевич (2010), Л. Лубишева (2000), В. Макєєва (2014), Ю. Рижкін (2000), І. Сурдок (2000).

На нашу думку, формування рекреативної діяльності та рекреативних навичок майбутніх педагогів фізичної культури у навчальному процесі відбувається шляхом: мотивації до занять рекреацією. Тобто усвідомлення студентами потреби в рекреативній діяльності, її особистої значущості, виникнення пізнавального інтересу (формується мотив); постановка цілей навчальної діяльності на основі потреб і мотивів (усвідомлення студентом задачі, яка перед ним постала).

Мотивація спрямована на формування у педагогів усвідомленого відношення до свого здоров'я, як найбільшої цінності всього людства, засвоєння необхідності рекреативних дій, результати яких можуть бути включені до мотиваційно-потребнісної сфери особистості. Ґрунтуючись на цих поняттях, їх місці в мотиваційній структурі особистості студентів, можна прогнозувати можливості рекреативної активності при їх оздоровленні в процесі професійної підготовки.

На рисунку 1 наведено формування мотивації до занять фізичною рекреацією майбутніх педагогів фізичної культури. Майбутній фахівець має: усвідомлювати, що життя та здоров'я є найвищою цінністю. Студентам, що займаються рекреацією, властива процесуальна мотивація (привабливість процесу заняття), яка стимулює його на самовдосконалення (підвищення рухової культури, здоров'я), спілкування (можливість неформального спілкування, причетність до певної групи людей).

Тому всі засоби, спрямовані на формування рекреативних навичок майбутнього педагога фізичної культури, є *рекреативна діяльність, яку можна представити як один із засобів реалізації професійно-педагогічних цінностей*. Вона поєднує той або інший зміст, характер, спрямованість у залежності від свідомої діяльності викладачів, які організують та використовують її за певною метою в залежності від ступеня оволодіння ними педагогічними цінностями.

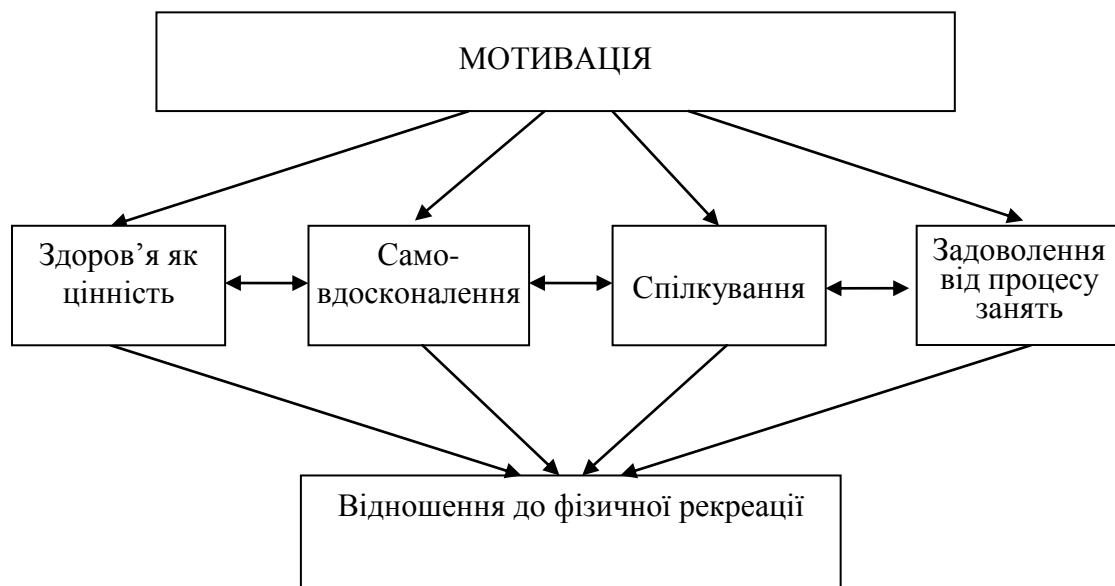


Рисунок 1 – Формування та підтримка мотивації до занять фізичною рекреацією

Нами було проведено дослідження згідно якого було проведене анкетування студентів. До опитування запрошувалися студенти 4 курсу (68 хлопців та 62 дівчини), які вже займалися «Фізичною рекреацією» в ХДАФК. Ця анкета допомогла нам виявити особисте ставлення студентів до занять «Фізичною рекреацією», ставлення до рекреації з метою виявлення мотивів, інтересів та потреб які спонукали займатися рекреативною діяльністю після закінчення ВНЗ. Ці складові системи мотивацій і враховувалися нами при аналізі результатів анкетного опитування майбутніх педагогів при формуванні рекреативних навичок. Так, на питання «Що вам подобалось та не подобалось на заняттях з фізичної рекреації в нашій академії», (студенти могли обрати не один варіант відповіді), див. табл. 1 ми з'ясували, що заняття фізичною рекреацією більш за все сприяли усуненню втоми після навчального навантаження у 48% хлопців, а різноманітність на заняттях влаштовувала 31% дівчат. Але не вподобань у відсотках значно більше. Так слабке навантаження відмітили 63% хлопців, відсутність теоретичного матеріалу про здоровий спосіб життя і рекреацію - 75%.

Таблиця 1

**Вподобання студентів 4 курсу щодо занять фізичною рекреацією
ХДАФК (%)**

Вподобання студентів	Хлопці (68 осіб)	Дівчата (62 особи)
<i>Подобалось:</i>		
Добра організація заняття	34%	25%
Різноманітність на заняттях	23%	31%

Продовження табл. 1

Рівномірний розподіл навантаження на заняттях	26%	21%
Емоційні та цікаві заняття	36%	17%
Розвиток фізичних якостей	43%	21%
Зняття втоми після навчального навантаження	48%	16%
Підвищували працездатність	32%	19%
Давався теоретичний матеріал про здоровий спосіб життя і рекреацію	-	-
Отримання знань і навиків фізичного самовдосконалення	21%	9%
<i>Не подобалось</i>		
Погана організація на заняттях	35%	58%
Одноманітність на заняттях	41%	68%
Слабке навантаження	63%	24%
Надмірне навантаження	17%	68%
Відсутність емоційних і цікавих занять	36%	72%
Слабкий розвиток фізичних якостей	52%	57%
Відчуття втоми, занепад сил після занять	36%	53%
Відсутність теоретичного матеріалу про здоровий спосіб життя і рекреацію	48%	75%
Відсутність знань і навиків фізичного самовдосконалення	26%	56%

На питання: «Ваші пропозиції і зауваження з організації навчального процесу з фізичної рекреації» (див. табл. 2).

Більш за все займатися обраним видом спорту бажають дівчата – 82%, хлопці більше надають перевагу додатковим заняттям – 77 %. Індивідуальний підхід до кожного студента (з урахуванням здоров'я, побажань, інтересів тощо) більше цікавить дівчат – 79%, а удосконалити матеріальну базу хлопців – 49%.

Таблиця 2

Пропозиції та зауваження студентів 4 курсу (у%)

Пропозиції та зауваження	Хлопці (68 осіб)	Дівчата (62 особи)
Проводити додаткові заняття	77%	68%
Удосконалити матеріальну базу	49%	36%
Займатися обраним видом спорту	65%	82%
Давати більше теоретичного матеріалу для самостійної діяльності	34%	63%
Індивідуальний підхід до кожного студента (з урахуванням здоров'я, побажань, інтересів тощо)	57%	79%
Все влаштовує	35%	10%

Давати більше теоретичного матеріалу для самостійної діяльності бажають - 63% дівчат, та 35 % хлопців все влаштовує.

Аналіз результатів дав підстави засвідчити високий рівень розуміння студентами поняття «рекреації», так на питання: «Чи знаєте ви, що таке фізична рекреація». Так відповіло 98% студентів, ні – 2%.

Виявлення взаємозв'язку між мотивами і потребами занять студентів і конкретними видами рухової активності, а також взаємозв'язки між їхніми мотивами і потребами дозволяє стверджувати, що реальні самостійні заняття майбутніх педагогів фізичної культури тим або іншим видом і формою рухової активності на дозвіллі визначаються різними мотивами. Аналіз результатів опитування надано у таблиці 3.

Таблиця 3

Мотиви занять студентів 4 курсу фізичною рекреацією (у %)

Назва мотивів	Хлопці (68 осіб)	Дівчата (62 особи)
Поліпшити самопочуття, активність, настрій	54,2	80,6
Приваблює спілкування з друзями	12,5	22,2
Розвинути фізичні якості	41,7	33,3
Зміцнення здоров'я	29,2	19,4
Мати хорошу статуру	29,2	55,6
Розвинути вольові якості	25,0	22,2
Сприяти навчанню	4,2	8,3
Підвищити спортивні результати	16,7	5,6
Приваблює сам інтерес занять	25,0	25,0

Це дозволило виявити, що поліпшення самопочуття, активності та настрою є головним мотивом занять рекреацією як у студентів, так і студенток. Мати хорошу статуру більше зацікавлені студентки, а розвивати фізичні якості – студенти. Спілкування з друзями більше приваблює студенток, а підвищити спортивні результати – студентів. Розвиток вольових якостей та інтерес до занять майже однаковий у всіх.

Розгляд теоретичних основ, обґрунтування категоріальної системи дослідження, висвітлення проблеми рекреативної діяльності майбутнього педагога фізичної культури в процесі професійної підготовки, у психолого-педагогічній літературі, дозволяють зробити такі **висновки: мотивація** - характеризується професійно-педагогічною спрямованістю майбутнього педагога фізичної культури і складає сукупність ціннісних орієнтацій. Рекреації, властива процесуальна мотивація (привабливість та задоволення процесу заняття), яка стимулює його на самовдосконалення (підвищення рухової культури, здоров'я), спілкування (можливість неформального спілкування, причетність

до певної групи людей). Вона спрямована на стимулювання розвитку стійкої позитивної мотивації студентів, усвідомлення цінностей людини, її здоров'я та здорового способу життя та інтересу до занять рекреацією.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грохова Г.П. Уміння та якості особистості при формуванні рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітніх школах: зб. наук. пр. / редкол.: Т.І. Сущенко (голов. ред.) та ін.. – Запоріжжя. – 2010. – Вип. 6 (59). – С. 126 – 131.
2. Грохова Г.П. Формування рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки: Дис. ... канд. пед. наук. – Харків, 2011. – 24 с.
3. Зимняя И.А. Педагогическая психология. Учебник для вузов / Зимняя И.А. - Изд. второе. доп. исп. и перераб. - М.: издательская корпорация «Логос», 1999. – 384 с.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Ильин Е.П. - СПб.: Питер, 2002. – 512 с.

ІНТЕГРАЦІЯ БЕЗПЕКОВИХ ДИСЦИПЛІН ЯК АЛЬТЕРНАТИВА ЇХ ЛІКВІДАЦІЇ

INTEGRATING SECURITY DISCIPLINE AS AN ALTERNATIVE OF LIQUIDATION

С.А. Дикань

Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка

Анотація. Доведена необхідність створення на базі колишніх нормативних дисциплін циклу безпеки інтегрованої метадисципліни «Безпека людини». Розглянуті особливості її побудови, концептуальні засади, на яких вона має базуватися, методичні проблеми при її створенні.

Ключові слова: безпека людини, людська безпека, виробнича безпека та здоров'я людини, технологічна безпека.

Аннотация. Доказана необходимость создания на базе бывших нормативных дисциплин цикла безопасности интегрированной мета дисциплины «Безопасность человека». Рассмотрены особенности ее построения, концептуальные основы, на которых она должна базироваться, методические проблемы при ее создании.

Ключевые слова: безопасность человека, человеческая безопасность, производственная безопасность и здоровье человека, технологическая безопасность.

Annotation. The necessity of creation of the integrated metadiscipline called “human security” on the basis of the former regulatory disciplines of security cycle has been proven. The article discusses the peculiarities of its construction, its conceptual basis and methodological problems that may arise in the process of creation the discipline.

Keywords: human security, occupational safety and health, technological safety.