

Физическая рекреация в воспитании активной личности студентов (аналитический разбор)

Зайцев В.П., Манучарян С.В., Крамской С.И.

Харьковская государственная академия физической культуры
Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Аннотации:

Показана значимость физической рекреации в воспитании активной личности студентов. Исследовательский материал – литературные источники по данной проблеме. Рассмотрены факторы, которые влияют на воспитательную функцию личности студентов. Обосновано применение физической рекреации для воспитания активной личности студентов. Отмечается, что физическая рекреация в педагогическом процессе решает воспитательные, образовательные, оздоровительные и социальные задачи. Она положительно влияет на воспитание активной личности студентов. Показано, что в воспитании активной личности студентов важную роль играет их научно-исследовательская деятельность.

Зайцев В.П., Манучарян С.В., Крамской С.И. Фізична рекреація у вихованні активної особистості студентів. Показано значимість фізичної рекреації у вихованні активної особистості студентів. Дослідницький матеріал – літературні джерела з даної проблеми. Розглянуто фактори, які впливають на виховну функцію особистості студентів. Обґрунтовано застосування фізичної рекреації для виховання активної особистості студентів. Відзначається, що фізична рекреація в педагогічному процесі вирішує виховні, освітні, оздоровчі й соціальні завдання. Вона позитивно впливає на виховання активної особистості студентів. Показано, що у вихованні активної особистості студентів важливу роль грає їхня науково-дослідна діяльність.

Zaycev V.P., Manucharyan S.V., Kramskoy S.I. Physical active rest in education of active personality of students. Meaningfulness of physical recreation is rotined in education of active personality of students. Research material is literary sources on this issue. Factors which influence on an educate function of personality of students are considered. Application of physical recreation is grounded for education of active personality of students. It is marked that physical recreation in pedagogical process decides educate, educational, health and social tasks. It positively influences on education of active personality of students. It is rotined that in education of active personality of students an important role is played by their research activity.

Ключевые слова:

студенты, высшее учебное заведение, физическая культура, активный отдых, наблюдение.

студенти, вищий навчальний заклад, фізична культура, активний відпочинок, спостереження.

students, higher educational establishment, physical culture, active rest, analysis of literature, supervision.

Введение.

Известно, что полноценная образовательная и научная деятельность студентов немислима без постоянного накопления и переосмысления знаний об исследуемой предметной области. Проблемы соотношения традиционных и инновационных образовательных технологий в сфере их физического воспитания не достаточно исследована. С точки зрения современной культуры предметно-содержательной основой образовательных технологий должны быть «вхождение в культуру физическую» и одновременно «творение физической культуры личности» [1, 5, 8, 10].

Для современного этапа общественного развития – это характерный рост роли рекреации в процессе жизнедеятельности человека, в т.ч. и студента [4, 9]. В настоящее время они влияют не только на возобновление рабочей силы, но и, в частности, на их организм. В начале становления и развития капитализма лишали работодателей возможности заниматься проблемами рекреации. Условия производства были такие, что экономическая ценность жизни работника была мизерной. Ценностью собственности были машины, которые массово замещали живую рабочую силу [2].

Основным фактором, который определяет повышение роли рекреации, превращает ее в современных условиях в один из важнейших компонентов возобновления рабочей силы, есть научно-техническая революция. Она ведет к осложнению производства в целом и его отдельных технологических процессов к резкому росту в нем значения рабочей силы. Одновременно с изменением элементов производства растут требования к рабочему: уровню его общего образования и профессиональной подготовки, квалификации, физического состояния и способности быстро адаптироваться к переменчивым условиям производства.

Методической основой статьи являются работы В.М. Выдрина [2], О. Андреевой [1], А.В. Логоненко [8, 9],

© Зайцев В.П., Манучарян С.В., Крамской С.И., 2010

Н.В. Фоменко [14] и др., а также собственные [5, 6] исследования и врачебно-педагогический опыт авторов.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Цель, задачи работы, материалы и методы.

Цель работы: показать на основании литературных источников и собственного врачебно-педагогического опыта значимость физической рекреации в воспитании активной личности студентов. Для выполнения этой цели поставлены задачи:

- Изучить литературные источники по данной проблеме.
- Показать факторы, влияющие на воспитательную функцию личности студентов.
- Обосновать применение физической рекреации для воспитания активной личности студентов.

На основании многолетней врачебной и педагогической деятельности авторов по проблеме «Физическая культура, спорт и здоровье студентов» проанализировали взаимоотношения с ними во время лекций, практических и лабораторных занятий, а также провели обобщение этого материала таким образом, чтобы показать, как влияет физическая рекреация на воспитание активной личности студентов.

Результаты исследования.

Рекреационные ресурсы [14] являются материальной предпосылкой формирования рекреационной отрасли народного хозяйства, ее ресурсной базой. Они нуждаются в бережном и экономном использовании, охране и приумножении. Все это связано с необходимостью их количественной и качественной оценки, определение пригодности и альтернативности использования в той или другой отрасли народного хозяйства. Поскольку рекреация имеет большое социальное значение и на эффективность общественного производства влияет путем расширенного возобновления трудовых ресурсов, экономическая оценка природных рекреационных ресурсов применяется только для тех лечебных веществ, факторов, свойств, народнохозяйственный эффект использования которых можно измерять. Такая оценка возмож-

на для минеральных вод, лечебных грязей, озокерита, леса, поверхностных вод, естественных национальных парков. Бальная оценка дается тем ресурсам, факторам, свойствам, народнохозяйственный эффект использования которых трудно оценить количественно. Путем бальной оценки оцениваются климатические территории, эстетичные и рекреационные свойства ландшафтов, комфортность климата, пригодность водоемов и озер для купания, водных видов туризма и др. [5, 6, 14].

Оценка рекреационных ресурсов бывает дифференцированной и интегральной. Дифференцированная оценка дается каждому отдельному ресурсу, его свойству или особенности в пределах региона или страны в целом. Интегральная оценка дается определенному участку территории, которая отличается однородностью и набором дискретных за распределением в ее пределах отдельных видов ресурсов. Дифференцированная оценка способствует определению объема развития того или другого вида рекреации, который базируется на данном ресурсе. Интегральная оценка позволяет определить оптимальное сосуществование разных видов рекреации на определенной территории, выяснить ограничение и допустимые нагрузки отдыхающих на ландшафт.

Наука о природе развивалась в меру накопления знаний о целебных естественных факторах – климате, минеральных водах, лечебных грязях и др., а также в связи с расширением сети курортов и развитием курортного дела в целом. Современная курортология, как считают М.В. Лобода, Е.О. Колесников, В.В. Кенц [11], изучает лечебные свойства естественных физических факторов, характер их действия на организм человека, возможности их приложения с лечебной и профилактической целью на курортах и вне их пределов, которая разрабатывает рекомендации для санаторно-курортного лечения и методы применения курортных факторов при разных заболеваниях. Кроме того, в задачи курортологии входят поиск и исследование курортных ресурсов, изучение потребностей населения в санаторно-курортном лечении и разработка научных основ его организации, принципов и нормативов курортного строительства и благоустройства, включая вопрос о санитарной охране курортов. Курортология использует достижение и методы смежных научных дисциплин – общей климатологии и гидрогеологии, физиологии, гигиены, физической рекреации, лечебной физической культуры и других наук.

Исторически взаимоотношения общества и природы развивались в меру накопления знаний и опыта от пассивной охраны естественных объектов к рациональному природопользованию, которое включает охрану и возобновление природных ресурсов и другие мероприятия. Природные рекреационные ресурсы являются незаменимым условием и материальной базой развития рекреационного природопользования, а их охрана от загрязнения и разрушения – важнейшее задание общества. Охрана природы важна не только в экономическом отношении, но и как средство защиты здоровья человека. Степень удовлетворения рекреационных потребностей зависит от качества окружающей среды в том или другом регионе. Безусловно, все это богатство можно использовать и в процессе рекреации не только при различных заболеваниях, травмах, но и для беременных женщин, находящихся в условиях санатория.

Физическая рекреация – это вид физической культуры, который отражает активный отдых человека, в т.ч. студента, вне производственной, учебной, научной,

спортивной и иной деятельности, направленный на формирование, восстановление, укрепление и сохранение его здоровья и приносящий удовольствие, удовлетворение, благополучие от данного мероприятия. Причем основой активного отдыха являются все средства физической культуры, ее формы и методы занятий.

Все виды двигательной активности, удовлетворяющие потребность в активном отдыхе, реализуются в процессе физической рекреации [8]. К их числу можно отнести физические упражнения, двигательные режимы, естественные факторы природы, массаж, а также трудотерапию и работу на тренажерах. Среди форм занятий рекомендуется использовать утреннюю гигиеническую и вечернюю гимнастику, лечебную гимнастику, дозированную лечебную ходьбу, терренкур, оздоровительный бег, тренировочную ходьбу по лестнице на этажи, занятия на тропе здоровья, дозированное плавание, ходьбу на лыжах, ближний туризм, самостоятельные занятия физическими упражнениями, физкультминутки в учебных заведениях, простейшие спортивные состязания, подвижные игры и другие. В процессе физической рекреации на занятиях лучше всего применять групповой метод (12-15 студентов), можно и малогрупповой, и индивидуальный.

Как отмечают А.В. Лотоненко и др. [9], Смородин А.С. [13], физическая рекреация направлена на удовлетворение биологических потребностей, двигательной активности и эмоциональных действий в развлечении, получении удовольствия, наслаждения через движения, переключения с одного вида деятельности на другой, на активизацию деятельности организма с помощью двигательной активности и профилактику неблагоприятных воздействий на организм студентов.

Физическая рекреация, как и рекреация вообще, это педагогические процессы, связанные с решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и социальных задач. Она характеризуется общими признаками учебно-педагогического процесса или осуществляется в порядке самовоспитания. Отличительная особенность физической рекреации заключается в том, что этот процесс направлен на формирование двигательных навыков во время активного отдыха и воспитание так называемых физических качеств человека, в т.ч. больного человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность. Следовательно, физическая рекреация – это вид физической культуры, специфика которого заключается в обучении движениям и воспитании физических качеств студента и, конечно, больного студента. В прикладном отношении физическая рекреация представляет собой процесс физической подготовки к социально обусловленной деятельности [12].

С точки зрения педагогики, физическая рекреация является важным условием формирования социально активной личности и квалифицированного специалиста в сфере любой профессиональной деятельности. Все это рассматривается как один из видов социальных процессов, который нуждается в управлении и регулировании. Деятельность преподавателя, инструктора, методиста по оздоровлению занимающихся физической культурой, регламентируется учебными программами по проведению учебно-тренировочных занятий. Организационно-педагогические основы учебного процесса в физическом воспитании и спорте отражены рядом авторов в изданиях по физической культуре. В своих разработках они разъясняют, как следует по-

нимать учебно-тренировочное занятие физическими упражнениями. Все эти положения можно применять и в физической рекреации.

Роль преподавателя, инструктора, методиста в процессе физического воспитания должна быть ведущей в системе обучения навыкам движения. Для этого ему необходимо не только владеть методикой преподавания, но и постоянно совершенствовать свое педагогическое мастерство, быть сознательным и активным, придерживаться системности и индивидуального подхода в обучении и наглядности преподавания, прочной связи обучения с современной наукой и практикой. В то же время личность студента является активной составляющей образовательного процесса, а его физкультурная деятельность – системообразующим фактором, объединяющим образовательно-профессиональные компоненты. В свою очередь физкультурная деятельность включает в себя:

- гуманизацию физического воспитания;
- развитие демократических аспектов и либерализацию процесса физического воспитания;
- культурологические ценности физической культуры и в частности физической рекреации;
- повышение интеллектуализации процесса формирования физической культуры студента;
- формирование у студента осознанного творческого отношения к повышению уровня физической культуры, убеждения в необходимости освоения различных ее видов, в развитии мотивационно-потребностной сферы и в самоорганизации здорового стиля и образа жизни. [3].

Система организации процесса физического воспитания студентов имеет ряд своих специфических особенностей. Во-первых, это многолетний непрерывный процесс. Во-вторых, это процесс, содержание, формы и методы которого находятся в зависимости от закономерностей, свойственных возрастным особенностям и полу студентов. В-третьих, это социальная значимость сформированности физической культуры в структуре личности студента и его подготовленности к будущей профессиональной деятельности. В-четвертых, все изложенное даёт основание для формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения к восстановлению, укреплению и сохранению своего здоровья и здоровья общества.

Главными критериями структурного построения системы формирования физической культуры у студента следует считать как объективную, так и субъективную стороны в разнообразной физкультурной деятельности. Ведущим компонентом, входящим во все виды физической культуры, в том числе и физической рекреации, является непрофессиональное физическое образование, то есть то, которое дается для всех, кроме вузов физкультурного направления.

Следовательно, физическая культура специально приспособлена для объективного сравнения и оценки определенных человеческих возможностей, а именно с этих позиций оздоровительная значимость физической рекреации продолжает возрастать. Следует заметить, в этих аспектах существенное положение занимают руководители всех структурных подразделений вуза, а ведущая роль принадлежит ректору.

Выполнение кафедрой рекреации и физической реабилитации учебной, учебно-методической и научно-исследовательской деятельности способствовало творческому сотрудничеству с учеными, педагогами, врачами, тренерами и студентами других кафедр нашей академии,

других вузов Украины и России. Среди них:

- кафедры спортивной медицины и физической реабилитации, легкой атлетики, футбола и хоккея, спортивных и подвижных игр Харьковской государственной академии физической культуры;
- кафедры физического воспитания Харьковской государственной академии дизайна и искусств, физического воспитания и спорта Харьковского национального университета им. В.Н. Каразина, физического воспитания Харьковского национального технического университета сельского хозяйства им. П. Василенко, спортивных игр национального педагогического университета им. Г.С. Сковороды;
- кафедры микробиологии, вирусологии и иммунологии, хирургии № 3, физической реабилитации и спортивной медицины с курсом физического воспитания и здоровья Харьковского национального медицинского университета;
- кафедры наркологии, рефлексотерапии Харьковской медицинской академии последиplomного образования;
- институт физического воспитания и спорта национального педагогического университета им. М.П. Драгоманова (г. Киев);
- кафедра спортивных и подвижных игр Херсонского государственного университета;
- кафедры физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова, физического воспитания сибирского аэрокосмического университета им. Решетнева (г. Красноярск);
- общество медицинской валеологии Харьковского медицинского общества;
- санаторий «Высокий» (Харьковский район);
- городская больница скорой медицинской помощи им. Мещанинова;
- городская клиническая многопрофильная больница № 25, г. Харькова;
- клиники НИИ протезирования и протезостроения, общей и неотложной хирургии (г. Харьков).

Важную роль в повышении знаний у студентов по физической рекреации в воспитании его активной личности играет проведение «Дня кафедры». Так, 27 ноября 2009 года проведен «День кафедры» на тему: «Здоровьезберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях». Второй раз – 3 марта 2010 года на тему: «Актуальные вопросы современного массажа».

В 2009-2010 учебном году в штате кафедры трудилось 6 преподавателей, в т. ч. 4 (66,7%) из них – кандидаты наук, 9 – совместителей, в т.ч. 4 кандидата медицинских наук, 14 – преподавателей и методистов клинических баз с почасовой оплатой, в. ч. 4 кандидата медицинских наук. Научно-методическое обеспечение осуществляют два лаборанта и методист (0,5 ставки). На кафедре функционирует магистратура и аспирантура. Студенты, магистры, аспиранты приехали учиться из 15 стран Европы, Азии, Африки и изучают более 40 дисциплин. На 3-м курсе выполняют курсовые работы, на 4-м – квалификационные работы, в магистратуре защищают магистерские работы, а после окончания аспирантуры – диссертации на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту.

Профессорско-преподавательский коллектив кафедры в этом учебном году завершил выполнение поисковой темы: «Гендерные врачебно-педагогические ис-

следования студентов в физкультурном вузе» с тремя направлениями. Мы в содружестве с другими учеными и педагогами из Харьковского национального медицинского университета, Харьковской медицинской академии последипломного образования, Харьковской национальной академии городского хозяйства, Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова Украины и России выпустили в свет коллективную монографию «Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного подхода» и опубликовали 54 статьи и тезисов докладов, из них в 15-ти изданиях ВАК (8 – в журналах, 7 – в сборниках), а в 22-х – в г. Москве, Красноярске, Белгороде, Губкине, Херсоне. Следует заметить, что в написании статей участвовали и иностранные студенты из Китая, Марокко, Ирана, Сирии: Алзин Ходуд, Дхауди Хишем, Ге Чен, Карим Мазуз, Ли Бинь, Ван Ди, Ян Цзянь и др.

Коллектив кафедры участвовал в организации и проведении трех международных научных конференциях по следующим направлениям:

- Здоровьезберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях (27-28 ноября 2009 г.). Конференция проходила на базе кафедры рекреации и физической реабилитации Харьковской государственной академии физической культуры.
- Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях (2 февраля 2010 г.). Конференция проходила на кафедре физического воспитания и спорта Харьковского национального технического университета сельского хозяйства им. П. Василенко.
- Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях (21-22 апреля 2010 г.). Конференция проходила на кафедре физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова (Россия).

Кроме того преподаватели нашей кафедры (к.пед.н., профессор Ефименко П.Б. и к.н.ф.в.с., доцент Подкопай Д.О.) организовали и провели областную научно-практическую конференцию на тему: «Актуальные вопросы современного массажа» (3 марта 2010 г.). На ней выступили 9 человек: преподаватели, инструкторы ЛФК и магистр из Сирии Алзин Ходуд.

Успешно выполняются на кафедре и диссертационные исследования. Так Мосаб С.Х. Амуди успешно защитил диссертационную работу «Комплексная физическая реабилитация больных после хирургического лечения остеохондроза коленного сустава» на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности – физическая реабилитация. Научный руководитель – Пустовойт Б.А., д.мед.н.

Прошло обсуждение на расширенном заседании кафедры рекреации и физической реабилитации, спортивной медицины и физической реабилитации диссертационной работы Амжада А.Б. Хамдони на тему: «Предоперационная комплексная реабилитация больных при несостоятельности связок коленного сустава в условиях дисплазии» на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности физическая реабилитация. Научный руководитель Пустовойт Б.А., д.мед.н. Диссертация рекомендована к публичной защите.

Диссертационная работа соискателя ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту Паевского В.В. на тему: «Специальная физическая подго-

товка курсантов противовоздушной обороны сухопутных войск вооруженных сил Украины» прошла публичную защиту. Научный руководитель профессор кафедры рекреации и физической реабилитации, к.пед.н. Ефименко П.Б. Материалы по диссертации направлены в ВАК Украины.

Выводы

Физическая рекреация – это вид физической культуры, которая в педагогическом процессе решает воспитательные, образовательные, оздоровительные и социальные задачи и, безусловно, положительно влияет на воспитание активной личности студентов.

В контексте таких мероприятий, особенно вне учебного процесса, можно использовать все средства физической культуры, а также ее формы и методы занятий. Такой процесс во время активного отдыха направлен на формирование двигательных навыков и воспитание физических качеств студентов, совокупность которых определяет их физическую работоспособность.

В воспитании активной личности студентов важную роль играет не только физическая рекреация, но и их научно-исследовательская деятельность по проблеме «Физическая культура, спорт и здоровье студентов». Она дает возможность изучить и понять факторы, влияющие на воспитание активной личности студентов, механизм действий и их результат.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем физической рекреации в воспитании активной личности студентов.

Литература:

1. Андреева О. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів у вільний час / О. Андреева, Н. Ковальова // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: зб. наукових праць. – К.: вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2010. – Випуск 7. – С. 8-13.
2. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 18-21.
3. Головченко Г.Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: учеб. пособие / Г.Т. Головченко, Т.В. Бондаренко. – Харьков: ИВМО «ХК», 2001. – 156 с.
4. Дмитриев С.В. Обучение двигательным действиям студентов факультетов физической культуры: теория, технология, инновационное педагогическое моделирование: учеб. пособие / С.В. Дмитриев, Д.И. Воронин, В.А. Кузнецов. – Н.Новгород: изд-во НГПУ, 2009. – 243 с.
5. Зайцев В.П. Основные функции рекреационных мероприятий в учебном процессе / В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, С.И. Крамской, В.Б. Евсютина // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: зб. наукових праць. – К.: вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2010. – Випуск 7. – С. 109-113.
6. Зайцев В.П. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания: текст лекции. – Харьков: ХГИФК, 1992. – 28 с.
7. Крамской С.И. Социальное управление физическим воспитанием студентов в высшем учебном заведении: монография / С.И. Крамской. – Белгород: изд-во БГУ, 2009. – 168 с.
8. Лотоненко А.В. Молодежь и физическая культура: монография / А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов. – М., 1996. – 317 с.
9. Лотоненко А.В. Культура физическая и здоровье: монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев. – М.: Еврошкола, 2008. – 450 с.
10. Никишкин В.А. Физическая культура в строительных вузах: учебник / В.А. Никишкин, Л.М. Крылова, А.Ф. Пшеничников, С.И. Крамской. – М.: изд-во АСВ, 2009. – 526 с.
11. Основи курортології: посібник. За ред. М.В. Лободи, Є.О. Колесника. – К.: Видавель Купріянова О.О., 2003. – 512 с.
12. Роша – клинический санаторий: руководство для сотрудников / Состав. В.А. Журавлев. – Харьков – Песочин: сан. Роша, 2010. – 25 с.
13. Смородинов А.С. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов / А.С. Смородинов, В.И. Смородинова // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 1. – С. 30-32.
14. Фоменко Н.В. Рекреаційні ресурси та курортологія: навч. посібник / Н.В. Фоменко. – К.: ЦНЛ, 2007. – 312 с.

Поступила в редакцию 22.09.2010г.
Зайцев Вячеслав Петрович
Манучарян Светлана Валентиновна
Крамской Сергей Иванович
sport2005@bk.ru