

підготовленості, що можна пов'язати з підвищенням мотивації до самовдосконалення у ППФП.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку педагогічних умов та дидактичного компоненту професійно-прикладної професійної підготовки студентів різних спеціальностей.

Література

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт. – М.: Альфа, 2010. – 336 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учеб. пособие / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
3. Дутчак М. Система залучення населення до рухової активності / М.Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. №4. – С. 45-54.
4. Зайцев В.П. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении / В.П.Зайцев, С.И.Крамской. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г.Шухова, 2003. – 232 с.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента в жизни: Учебник / В.И.Ильинич. –М.: Гардарики, 2007. – 336 с.
6. Круцевич Т. Ю. Потребово-мотиваційний підхід до керування фізичним вихованням студентів. / Т. Круцевич, О. Подлесний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту – науково-методичний журнал – № 2, 2008. – С. 69-73.
7. Куц О.С. Фізична активність та розумова працездатність студентів / О.С.Куц, О.В.Кузнецова // Молода спортивна наука України. – Львів: 2006. – Вип. 10. –Т.4. – с. 136-142.
8. Осипенко Т.В. Методичні вказівки з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. – К.: КНУБА, 2009. – 64 с.
9. Присяжнюк С.И. Физическое воспитание / С.И.Присяжнюк – К.: Центр учебной литературы, 2008. – 315 с.
10. Ячнюк Ю.С. Фізична підготовка як один із шляхів формування професійної надійності фахівця / Ю.С.Ячнюк // Молода спортивна наука України: [Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту]. – Львів: 2004. Вип. 8: Т. 4. – с. 401-403.

References

1. Baronenko V.A. Zdorov'ye i fizicheskaya kul'tura studenta: Ucheb. posobiye / V.A.Baronenko, L.A.Rapoport. – М.: Alfa, 2010. – 336 s.
2. Vilenskiy M.YA. Fizicheskaya kul'tura i zdorovyy obraz zhizni studenta: Ucheb. posibiye / M.YA.Vilenskiy, A.G.Gorshkov. – М.: Gardariki, 2007. – 218 s.
3. Dutchak M. Sistema zaluchennya naselennya do rukhovoї aktivnosti / M.Dutchak // Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu. – 2007. №4. – S. 45-54.
4. Zaytsev V.P. Formirovaniye ozdorovitel'noy kul'tury studentov v spetsial'nom uchebnom otdelenii / V.P.Zaytse, S.I.Kramskoy. – Belgorod: Izd-vo BGTU im. V.G.Shukhova, 2003. – 232 s.
5. Il'inich V.I. Fizicheskaya kul'tura studenta v zhizni: Uchebnik / V.I.Il'inich. –М.: Gardariki, 2007. – 336 s.
6. Krutsevich T. YU. Potrebovo-motivatsiyniy pikhid do keruvannya fizichnim vikhovanniyam studentiv. / T. Krutsevich, O. Podlesniy // Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu – naukovо-metodichniy zhurnal – № 2, 2008. – S. 69-73.
7. Kuts O.S. Fizichna aktivnist' ta rozumova pratsezdatsnist' studentiv / O.S.Kuts, O.V.Kuznetsova // Moloda sportivna nauka Ukraini. – L'viv: 2006. – Vip. 10. –Т.4. – s. 136-142.
8. Osipenko T.V. Metodichni vказivki z profesiyno-prikladnoї fizichnoї pidgotovki studentiv vishchikh navchal'nikh zakladiv. – К.: KNUBA, 2009. – 64 s.
9. Prisyazhnyuk S.I. Fizicheskoye vospitaniye / S.I.Prisyazhnyuk – К.: Tsentр uchebnoy literatury, 2008. – 315 s.
10. Yachnyuk YU.S. Fizichna pidgotovka yak odin iz shlyakhiv formuvannya profesiynoї nadiynosti fakhivtsya / YU.S.Yachnyuk // Moloda sportivna nauka Ukraini: [Zb. nauk. prats' z galuzi fizichnoї kul'turi ta sportu]. – L'viv: 2004. Vip. 8: T. 4. – s. 401-403.

УДК 37.016.796.011.61

Філатова З.І., Євтушок М.В.
Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, м. Київ

ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ЗАСОБАМИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ

Останнім часом спостерігається тенденція щодо погіршення здоров'я студентської молоді. В даній роботі аналізуються технології, що сприятимуть розвитку фізичної працездатності та зміцненню здоров'я студентської молоді шляхом засвоєння ними навички плавати. Визначено ефективність упровадження технології розвитку фізичної працездатності засобами навчання плавання та динаміка змін у функціональному стані студентів.

Ключові слова: студенти ВНЗ, фізична працездатність, навчання плавання.

Філатова З.И., Евтушок М. В. Технологии развития физической работоспособности будущих учителей средствами обучения плавания. В последнее время наблюдается тенденция ухудшения здоровья студенческой молодежи. В данной работе анализируются технологии, способствующие развитию физической работоспособности и укреплению здоровья студенческой молодежи путем усвоения ими навыка плавания. Определена эффективность внедрения технологии развития физической работоспособности средствами обучения плаванию и динамика изменений в функциональном состоянии студентов.

Ключевые слова: студентки ВУЗов, функциональное состояние, обучение плаванию.

Filatova Z., Yevtushok M., Technologies for the development of the physical capacity of future teachers by means of swimming learning. Recently there has been a tendency towards a deterioration in the health of student youth. There is the analyzed of technologies that will generally result in better health and attraction of students to a healthy lifestyle.

The purpose of the research: to theoretically substantiate and experimentally verify the influence effectiveness of the presented method of swimming learning in the process of physical education of future teachers for the development of their physical capacity. Physical training at the university is a part of the general system of education where the important type of motor loading is swimming. It is noted, that the number of students who do not know how to swim continuously increases from year to year. Teaching swimming Student Youth is the main means of preventing accidents on the water; significantly increases physical development of the individual; raises social status; adapts to life; involves a healthy lifestyle.

In order to solve the tasks of the research were using methods like: empirical: pedagogical observation, questioning, expert evaluation, questionnaires, testing, statistical processing of data.

The organizational and content component of the methodology involves the introduction of physical culture and health technologies aimed at improving health, increasing the physical fitness of students, preparing for future professional activities, and determines the criteria for selecting the means and forms. The specific reasons that raised or, conversely, decreased interest in swimming learning classes were determined.

Key words: university students, swimming training, physical condition, healthy lifestyle.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність впливу впровадженої методики навчання плавання у процесі фізичного виховання майбутніх вчителів на розвиток їх фізичної працездатності.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Фізичне виховання у ВНЗ є складовою частиною загальної системи освіти де важливим видом рухових навантажень є плавання. Відмічено, що кількість студентів які не вміють плавати невпинно збільшується з року в рік. Навчання плавання студентської молоді є основним засобом запобігання нещасних випадків на воді; суттєво підвищує фізичний розвиток особистості; піднімає соціальний статус; адаптує до життєдіяльності; залучає до здорового способу життя [2,6].

Проаналізовано потужний фонд наукових знань у галузі фізичного виховання та зокрема плавання, який невпинно поповнюється. Тематика наукових досліджень досить широка [1,3,4,7]. Разом із тим, більшість наукових розробок присвячена питанням загального плавального тренування студентів. Результати вивчення спеціальної літератури [2,5] виявили фундаментальні дослідження щодо навчання плавання дітей; декларування відомих медичних протипоказань до навчання плавання. Зважаючи на важливість та недостатню наукову розробленість, враховуючи науково-практичну значущість ефективної фізичної підготовки студентів ВНЗ, виникла потреба в уточненні та розширенні змісту, форм та методів технології розвитку фізичної працездатності студентів ВНЗ засобами навчання плавання, що обумовило актуальність роботи.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити положення науково-методичної літератури та досвід передової практики щодо навчання плавання студентів ВНЗ.
2. Визначити зміст, форми та методи навчання плавання студенток; дослідити фізичні можливості їх організму.
3. Експериментально перевірити ефективність та довести значущість технології розвитку фізичної працездатності майбутніх вчителів засобами навчання плавання як чинника ефективного навчання.

Організація дослідження: дослідження проведено на навчально-спортивній базі Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Результати дослідження. Упродовж педагогічного дослідження задля визначення змісту технології розвитку фізичної працездатності засобами навчання плавання було проведено анкетування в якому взяли участь студентки I курсу факультетів іноземної філології, фізико-математичної освіти, природничо-географічної освіти та екології, які не вміли плавати. До складу експериментальної групи (ЕГ) увійшли 45 студенток які мали достатній рівень фізичної підготовленості та не вміли плавати. Проблема навчання їх плавання суттєво ускладнювалась на фоні наявності у них неспокою, тривоги та страху води під час занять у водному середовищі. Завдання навчання плавання не було для них суттєво важливим як і систематична рухова активність загалом. Студенти ЕГ взагалі мали сумніви щодо можливості застосування в подальшому житті отриманої навички плавати.

До контрольної групи (КГ) увійшли 40 студенток, які мали достатній рівень фізичної підготовленості, тримались на воді, могли пропливати незначні дистанції (3-5 метрів), Студентки КГ не мали можливості, з різних причин, (регіон проживання, відсутність басейну та ін.) добре навчитись плавати.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань дослідження використовувались методи: емпіричні: педагогічне спостереження, опитування, експертне оцінювання, анкетування, тестування, статистична обробка даних.

Організаційно-змістовна складова методики передбачає впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності студентів, підготовки до майбутньої професійної діяльності, та обумовлює критерії підбору засобів і форм. Визначено конкретні причини, що підвищували чи, навпаки, знижували інтерес до занять з навчання плавання. До причин, які не сприяють позитивній вмотивованості до відвідування занять віднесено:

- загальну фізичну пасивність;
- наявність сумнівів у доцільності отримання навички плавати загалом;

– систематичне невіддале виконання студентами наданих вправ, рухів.

Наявність в студентів одного чи декількох чинників призводить до втрати впевненості в собі, ставить під сумнів доцільність витрати своїх зусиль та успішність засвоєння навички плавати загалом.

З метою створення позитивного налаштування на бажання отримати навичку плавати застосовано методи, а саме:

– активізація пізнавальної діяльності у галузі фізичного вдосконалення, поглиблення теоретичних знань щодо доцільності отримання навички плавати;

– досягнення свідомого ставлення до занять з навчання плавання шляхом спостереження рівня фізичної працездатності;

– сприяння розвитку фізичної активності, особистісної відповідальності та самостійності при виконанні запропонованих вправ у ході занять;

– об'єктивне оцінювання отриманих навичок на кожному занятті.

Отримання нових знань та практичних навичок покликане сприяти залученню студентської молоді до виконання фізичних вправ, занять з плавання, залучаючи до здорового способу життя, що має виключне значення для майбутньої професійної діяльності. Студентам *контрольної групи* впроваджене виконання загально розвиваючих фізичних вправ у залі (комплекс спеціально підібраних фізичних вправ у співвідношенні їх виконання з активним та пасивним відпочинком). У водному середовищі виконання плавальних рухів, вивчення способів плавання, яке чергувалось із розслабленням у вигляді подовжених видихів у воду, засвоєння способів плавання, вільного плавання та ін. залежно від мети й поставлених завдань заняття. Ігри та вправи з елементами плавальної підготовки для сприйняття водного середовища. Застосування вправ у воді на міліні: а) переважне використання підтримувальних засобів (дощечок, поясів, манжетів); б) ігри: «Утримай дощечку», «Гусениця», «Фонтан», «Млин», «Море хвилюється»; в) елементи плавальних вправ без підтримувальних засобів. Наступним етапом було надання вправ для розвитку фізичних якостей. Поступове збільшення рухової активності. Застосування координаційно складних вправ, збільшення подоланої дистанції.

Студентам *експериментальної групи* було запропоновано, відповідно до фізичних можливостей їх організму, виконання фізичних вправ у залі з загальної фізичної підготовки (комплекс спеціально підібраних фізичних вправ у співвідношенні їх виконання з активним та пасивним відпочинком). Відмінністю навчання плавання студентів ЕГ було використання методичних прийомів та спеціальних засобів, спрямованих на позбавлення відчуття небезпеки у водному середовищі. Заняття проводились залежно від мети й поставлених завдань. Надання ігор та вправ з елементами плавальної підготовки для сприйняття водного середовища. Вправи з елементами плавальної підготовки: а) робота рук, ніг, плавання в координації способами «кріль на грудях» та «кріль на спині»; б) вправа «Руки-дельфін – ноги-кріль»; в) подолання дистанції 10 м улюбленим способом. Прийоми для вивчення поворотів, стрибки у воду. Надалі вправи для розвитку фізичних якостей. Поступове збільшення рухової активності. Впровадження координаційно складних вправ, подолання великих дистанцій.

В процесі занять у водному середовищі встановлено, що ігри у воді та змагальні елементи є найбільш дієвим засобом навчання плавання незалежно від віку особи, що навчається. Ігри формували в студентів найперші, необхідні для засвоєння навички плавати рухи, давали поштовх для розвитку фізичних якостей. Важливе значення ігор у воді в тому, що водночас вони розвивають моторну та фізичну сфери діяльності студента.

Варто відзначити, що виконання ігрових вправ в парах формувало відчуття «плеча», впевненості у власних силах, дозволяло подолати психологічну напругу протягом занять. Студентами відзначено зниження рівня фізичної напруженості та скутості, що сприяло встановленню більш товариських стосунків між ними. Студенти стали більш доброзичливими один до одного, про що засвідчили 100% опитаних. У ході занять зафіксовано комплексне покращення фізичної працездатності студентів; поступове позбавлення страху води.

Експериментальна перевірка ефективності впровадження Технології у розділі перевірки показників фізичної працездатності засвідчили:

– контрольні вправи що виконувались студентами експериментальної та контрольної груп, передбачені навчальною програмою, які характеризують фізичну працездатність засвідчили низькі показники на початку дослідження в обох групах;

– достовірне покращення показників, які зумовлюють рівень функціонального стану студентів контрольної та експериментальної груп, безумовно, демонструє високу ефективність впровадженої методики.

Згідно з аналізом отриманих та зареєстрованих в кінці педагогічного дослідження показників, відзначено позитивні зміни функціонального стану за всіма показниками ($P < 0,05$) у студентів експериментальної групи: при виконанні Гарвардського степ-тесту зафіксоване покращення на 18,06%; при виконанні проби Штанге – 38,68%; проби Генчі – зафіксоване поліпшення на 33% (таблиця 1).

Таблиця 1.

Динаміка показників функціонального стану студентів експериментальної групи за період навчання плавання (дівчата)

Тести	Експериментальна група		Різниця	
	Початок дослідження	Кінець дослідження	Достовірність	Відсоток змін (%)
Індекс Гарвардського степ-тесту (ум./од.)	59±0,47	72±0,71	$P < 0,05$	18,06
Проба Штанге (секунд)	27,39±1,05	44,67±1,53	$P < 0,05$	38,68
Проба Генчі (секунд)	13,4±0,33	20,0±0,53	$P < 0,05$	33

У студентів контрольної групи також зареєстровано позитивні зміни за всіма показниками, що характеризують функціональний стан. Результати Гарвардського степ-тесту у студентів контрольної групи покращено на 11,59%, показник проби Штанге поліпшився на 30,65%; зафіксоване поліпшення результату при виконанні проби Генчі – 36,19% ($P < 0,05$) (таблиця 2).

Таблиця 2

Динаміка показників функціонального стану студентів контрольної групи за період навчання плавання (дівчата)

Тести	Контрольна група		Різниця	
	Початок дослідження	Кінець дослідження	Достовірність	Відсоток змін, (%)
Індекс Гарвардського степ-тесту (ум./од.)	61±0,65	69±0,53	$P < 0,05$	11,59
Проба Штанге (секунд)	29,12±1,02	41,99±1,18	$P < 0,05$	30,65
Проба Генчі (секунд)	13,4±0,33	21,0±0,3	$P < 0,05$	36,19

Водночас зафіксована більш виражена зміна показників функціонального стану студентів експериментальної групи порівняно з результатами студентів контрольної групи при виконанні Гарвардського степ-тесту: в експериментальній групі зареєстроване покращення на 18,06%, а в контрольній – тільки на 11,59%; поліпшення показника проби Штанге в експериментальній групі становить 38,68% проти 30,65% у контрольній групі. Результати проби Генчі у студентів експериментальної групи зросли на 33%, покращення цього показника в студентів контрольної групи зафіксоване на 36,19%.

Педагогічне дослідження базувалося на припущенні, що впровадження технології у навчальний процес сприятиме коригуванню рівня вмотивованості та свідомій спрямованості на набуття навички плавати на основі спостереження рівня фізичної працездатності.

Кожний етап навчання плавання закінчувався контрольним іспитом. За підсумками дослідження, студенти експериментальної та контрольної груп оволоділи навичкою плавати та пропливали у великому басейні відстань 25 метрів спортивними способами (табл. 3).

Таблиця 3

Засвоєння способів плавання студентками експериментальної та контрольної груп (за результатами дослідження)

Групи	Плавання способом «кріль на грудях», %	Плавання способом «брас», %	Плавання способом «кріль на спині», %
ЕГ	88	75	90
КГ	91	52	95

На жаль, заняття з плавання не стали для абсолютної кількості студентів життєвою потребою. Першопричиною цього була, з погляду студентів ВНЗ, неможливість у майбутньому стовідсотково реалізувати отримані вміння (через регіон проживання; відсутність басейнів, водоймищ та ін.) та звична для них фізична пасивність.

Висновки.

1. Завдяки науково-методичній літературі було з'ясовано зміст занять із навчання плавання для студентів ВНЗ. Відмічено недостатню розробленість навчальних програм професійно-прикладної спрямованості.

2. Реалізація технології розвитку фізичної працездатності засобами навчання плавання в студентів ВНЗ вимагає ретельного підбору засобів та методів, відповідності застосування навантажень їх фізичним можливостям. Помічено, що за наявності досить низького рівня фізичної працездатності під час занурення у воду у деяких студентів значно пришвидшувалася частота серцевих скорочень, дихання та ін., що призводило до небажання відвідувати заняття. Оптимальне навантаження, частота і тривалість занять будувалися згідно з отриманими у ході дослідження результатами спостережень і тестування.

3. Визначено ефективність упровадження технології розвитку фізичної працездатності засобами навчання плавання. Динаміку змін за підсумками експерименту засвідчують результати тестувань.

Порівняльний аналіз отриманих показників набуття навички плавати на початок і кінець педагогічного дослідження засвідчив, що в експериментальній та контрольній групах відбулася позитивна динаміка; заняття з навчання плавання сприяло покращенню рівня фізичної працездатності, залучало до здорового способу життя.

Перспективи подальшого дослідження Розробка методики навчання плавання студентів ВНЗ на основі формування в них позитивної вмотивованості до занять.

Література

- Архипов О. А. Зміст особливостей розвитку компетентності студентів спеціальної медичної групи у процесі занять фізичними вправами. Архипов О. А., Носко М. О., Приймаков О. О., Євтушок М. В., Філатова З. І., Краснов В. П. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету; Випуск 154, том 2. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів – 2018 с.99-102.
- Блавт О. З. Плавання як засіб реабілітації студентів, які займаються у спеціальних медичних групах (в умовах вузу) / О. З. Блавт, Л. П. Цювх // Спортивна наука України, 2009. – № 2. – С. 42–54.
- Підвальна О. В. Порівняльний аналіз розвитку координаційних здібностей студентів технічних та гуманітарних факультетів / О. В. Підвальна, М. В. Євтушок // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – № 6. – С. 27–30.

4. Сіренко Р. Р. Фактори, що впливають на рухову активність та мотивацію до занять фізичним вихованням студентів вищих навчальних закладів / Р. Р. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2005. – №15 – С. 44–51.
5. Філатова З. І. Особливості складання диференційованих програм з навчання плавання студентів ВНЗ / З. І. Філатова // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / 36. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – Випуск 3К1 (56)15. – С. 370–373.
6. Darst P. W. Dynamic physical education for secondary school student / P. W. Darst, R. P. Pangrazi. – 6th ed. – San Francisco [etc.] : Pearson Benjamin Cummings, 2009. – XIV, 560 p.
7. Hill M. In pursuit of excellence : student guide to sports development / Michael Hill. – London; New York: Roulledge, 2007. – VIII, 124 p. (Student sports studies).
8. Phillips B. Body for life. 12 weeks to mental and Physical Strength / B. Phillips. – Harper Collins Publishers. – 1999. – 201 p..

References

1. Arkhypov O. A., Nosko M. O., Pryimakov O. O., Yevtushok M. V., Filatova Z. I., & Krasnov V. P. (2018) Zmist osoblyvostei rozvytku kompetentnosti studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy u protsesi zaniat fizychnymy vpravamy. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu; 154 (2), 99-102.
2. Blavt O. Z., & Tsovkh L. P. (2009) Plavannia yak zasib reabilitatsii studentiv, yaki zaimaiutsia u spetsialnykh medychnykh hrupakh (v umovakh vuzu). Sportyva nauka Ukrainy, 2, 42–54.
3. Pidvalna O. V., & Yevtushok M. V. (2006) Porivnialnyi analiz rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei studentiv tekhnichnykh ta humanitarnykh fakulitetiv. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, 6, 27–30.
4. Sirenko R. R. (2005) Faktory, shcho vplyvaiut na rukhovu aktyvnist ta motyvatsiiu do zaniat fizychnym vykhovanniam studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, 15, 44–51.
5. Filatova Z. I. (2015) Osoblyvosti skladannia dyferentsiiovanykh prohram z navchannia plavannia studentiv VNZ. Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury /fizychna kultura i sport, 3K1 (56)15, 370–373.
6. Darst P. W., & Pangrazi R.P. (2009) Dynamic physical education for secondary school student (6th ed.). San Francisco: Pearson Benjamin Cummings, 560 p.
7. Hill M. (2007) In pursuit of excellence : student guide to sports development. London; New York: Roulledge, 124 p.
8. Phillips B. (2009) Body for life. 12 weeks to mental and Physical Strength Harper Collins Publishers, 201 p.

Хімич І. Ю.

Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», Київ

СОЦІАЛІЗАЦІЯ ТА АДАПТАЦІЯ ЛІВОРУКИХ ДО СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРАВОРУКИХ СТУДЕНТІВ ЗВО

У статті розглянуто питання соціалізації та адаптації студентів з функціональною асиметрією (лівші) для підвищення ефективності процесу фізичного виховання у ВНЗ. Визначено соціальні чинники, які впливають на зміну лідируючої руки на протилежну в наслідок примусу. Представлено результати дослідження співвідношення ліворуких студентів КПІ ім. Ігоря Сікорського, котрі займаються тенісом та розглянуто особливості побудови тренувального процесу та постановки техніки ліворуким студентам. Проаналізовано передумови виникнення феномену лівші та історичні аспекти адаптації людини до «соціуму праворуких», досліджено технічні можливості ліворуких в спорті та відношення викладачів та тренерів до них. Запропоновано імплементації симетричного підходу для всіх студентів не залежно від функціональної асиметрії в процесі проведення занять з фізичного виховання.

Ключові слова: лівші, правші, адаптація, фізичне виховання, студентська молодь.

Химич И.Ю. Социализация и адаптация леворуких к системе физического воспитания праворуких студентов вузов. В статье рассмотрены вопросы социализации и адаптации студентов с функциональной асимметрией (левши) для повышения эффективности процесса физического воспитания в ВУЗЕ. Определены социальные факторы, которые влияют на изменение лидирующей руки на противоположную в следствии принуждения. Представлены результаты исследования соотношения леворуких студентов КПИ им. Игоря Сикорского, которые занимаются теннисом и рассмотрены особенности построения тренировочного процесса и постановки техники леворуким учащимся. Проанализированы предпосылки возникновения феномена левшей и исторические аспекты адаптации человека к «социума праворуких», исследованы технические возможности левшей в спорте и отношение преподавателей и тренеров к ним. Предложено имплементации симметричного подхода для всех студентов не зависимо от функциональной асимметрии в процессе проведения занятий по физическому воспитанию.

Ключевые слова: левши, правши, адаптация, физическое воспитание, студенческая молодежь.

Khimich I. Socialization and adaptation of left-handedness to system physical education of right-handedness student. The article deals with the issues of socialization and adaptation of students with functional asymmetry (left-handed) in order