

каталог курсу Незалежного навчання, який містить необхідні роз'яснення політики навчального закладу, прав і обов'язків студентів-інвалідів. Планування навчання відповідає змісту курсу та індивідуальним потребам студентів. При цьому ретельно розробляють програми технічних послуг, використовуючи індивідуальний підхід до кожного студента для забезпечення відчуття комфорту під час навчання. Реалізація на практиці основних принципів незалежного навчання включає наступні компоненти: інформування студентів-інвалідів чи їх представників про зміст програми і можливості надання освітніх послуг; індивідуальне планування технічної допомоги і доступу студентів до певних ресурсів; забезпечення доступності навчання, навчальних матеріалів, тестування; навчання і підтримка викладачів і допоміжного персоналу; отримання субсидій для навчання і допомоги студентам-інвалідам; використання нових технологій, особливо технічних розробок, які покращують чи полегшують підтримку і доступ студентів-інвалідів до матеріалів інституту. Інклюзивна вища освіта в Україні перебуває поки що на початковій стадії розвитку, незважаючи на наявність достатньої нормативно-правової бази для впровадження інклюзивного навчання. Безперечно навчання студента з особливими потребами який постраждав внаслідок соціальної небезпеки потребує обов'язково додаткової психологічної підтримки. Тому необхідно переходити від вивчення теоретичних аспектів інклюзії в системі вищої освіти до практичного втілення інклюзивних тенденцій у практику соціально-педагогічної роботи ВНЗ., в тому числі для студентів які отримали вади внаслідок небезпечних подій, надзвичайних ситуацій.

Моргун Зінаїда Петрівна

*«Києво-Могилянська академія», ст. викладач кафедри фізичного виховання
sport@ukma.edu.ua*

Максименко Василь Васильович

*«Києво-Могилянська академія», ст. викладач кафедри фізичного виховання
sport@ukma.edu.ua*

МОЖЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЇ РУХІВ ТА УВАГИ ПІД ЧАС ГРИ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Анотація. У роботі показані основні напрямки вдосконалення координації рухів та уваги студентів під час гри у настільний теніс. Розглянута така психічна функція, як увага. Процес виховання різних

складових уваги. Показано можливість моделювання ігрових ситуацій під час тренувальних занять. Застосування настільного тенісу як засобу профілактики хвороб очей.

***Annotation.** Basic directions of perfection of coordination of motions and attention of players are in process shown at play in table tennis. Such is considered your psychical function, as attention. Process of education of different constituents of attention. Possibility of design of playing situations is shown during training employments. Application of table tennis as means of prophylaxis of eye illnesses.*

Мета роботи — вивчити можливість вдосконалення координації рухів та уваги під час тренувальних занять настільним тенісом, застосування елементів гри настільного тенісу як засобу профілактики хвороби очей.

Методи і організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовувались наступні методи досліджень: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, бесіди, моделювання окремих ігрових епізодів.

Дослідження проводились із студентами секції з настільного тенісу під час тренувальних занять. В процесі навчально-тренувальних занять велику частину часу було відведено відпрацюванню координації рухів та увазі. Розглядалась можливість подальшого розвитку координації рухів та уваги під час гри.

В процесі гри у настільний теніс моделювались ігрові ситуації: від елементарних до більш складних. Ступінь складності регулювалась напрямом польоту кульки, його траєкторією та швидкістю. Студентам пропонували кілька варіантів ігрових ситуацій, які умовно називались як «ближче-далі», «вправо-вліво», «вище-нижче». В першому варіанті студенту треба було координувати рухи «вперед-назад». У другому — «вправо-вліво». Третій варіант вимагав необхідної пози гравця та розташування кисті руки з ракеткою відносно власного тіла та тенісного столу. Такий підхід дозволяв достатньо швидко і ефективно розвивати координацію рухів. Змінювались у великому діапазоні просторово-часові характеристики ігрової діяльності. Регулятором вказаних змін були траєкторія, швидкість і напрямок польоту тенісної кульки.

Так, задавши високу траєкторію польоту кульки, створювались оптимальні умови для аналізу виникаючої ситуації, прийняття адекватного рішення та наступної рухової дії, де важливу роль відіграють координація та увага.

Розглянемо детальніше основні характеристики координації. Координація — це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань [2]. Координаційні здатності людини дуже різноманітні і специфічні. За методикою розвитку координаційних здатностей треба проводити виконання рухових завдань в ускладнених умовах. Для цього вправи виконуються при дефіциті простору і часу, недостатній або надмірній інформації. Поступово, змінюючи просторово-часові характеристики, можна цілеспрямовано формувати широкий діапазон варіантів аналізу ситуацій, прийняття рішення виконавчих рухів [4].

Якщо система рухів будується на механізмі відображення простору, то проектується просторове пересування тіла або предмета. Це відображення контролює правильність дії [1].

Ігрові ситуації при грі в настільний теніс різко змінюються, дефіцит часу для прийняття рішення та виконання самого рухового акту вимагають від гравця розвитку такої психічної функції як увага. Найрізноманітніші обертання кульки в ігрових ситуаціях вимагають високого рівня розвитку уваги. Досягаємо цього, моделюючи можливі ігрові ситуації під час навчальних та тренувальних занять. В процесі гри студенту потрібно проявити різні складові уваги: об'єм, розподіл, перемикавання, стійкість. Увага є як довільною (або активною) так і мимовільною (або пасивною) за спрямованістю і зосередженістю психічної діяльності людини. Тільки за одну секунду гравець перемикає увагу на 4—7 об'єктів. Виховання різних складових уваги йде, як правило, паралельно.

Розподіл і об'єм уваги доцільно розвивати при виконанні різного роду естафет, гімнастичних вправ на координацію рухів, жонглювання двома кульками, передачі кульки при зустрічному русі партнерів. Перемикавання уваги краще всього розвивати при використанні різного роду пересувань із зміною темпу, напрямку, способу пересування, зміні тактики ведення гри за сигналом тренера. Стійкість уваги підтримується вольовими зусиллями або інтересом до даного виду діяльності (зокрема, до настільного тенісу).

Всі перераховані властивості уваги досягаються тренуванням вольових якостей, стійкості, терпіння, рішучості, а також створенням психофізіологічної основи для можливості прояву стійкої уваги [3].

Настільний теніс являє собою одну із захоплюючих форм рухової активності. Обертання тенісної кульки, багаточисленні варіанти переміщення її в просторі здійснюють відповідний тренувальний

вплив на зоровий апарат людини. Це визначає велику потребу в постійному зоровому спостереженні. Застосування тренувань з настільного тенісу дає можливість проводити профілактику хвороб очей, а також відновлювати ті порушення зорового апарату, які вже мають місце [5]. Під час навчання здібність ока бачити і оцінювати просторові відносини сприяє покращенню координації рухів в просторі, швидкому досягненні мети.

Висновки. Таким чином, розвиток координації рухів та уваги під час гри у настільний теніс є необхідною частиною у тренувальному процесі. Стало зрозуміло, що під час гри є можливість моделювати безліч ситуацій, створювати саме ті, які потрібні тому, або іншому, студенту; корегувати і розвивати як фізичні, так і психомоторні якості, а також проводити профілактику хвороб очей.

Література

1. Клименко В.В. Механізми психомоторики людини. — К., 1997. — 192 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. — Т 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. — К.: Олімпійська література, 2008. — 392 с.
3. Лазуренко С.І. Розвиток психомоторних якостей студентів технічних ВНЗ / С.І. Лазуренко; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. — К.: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2010. — 195 с.
4. Лазуренко С.І. Психофізіологія установок в регуляції моторики людини: [монографія]. — К.: Університет «Україна», 2011. — 406 с.
5. Лазуренко С.І., Моргун З.П. Можливі шляхи профілактики хвороб зору // Студентський фізкультурно — спортивний рух в Україні на порозі XXI ст. національно-історичні, соціально-економічні, оздоровчо-профілактичні аспекти відродження. — К.: НАУКМА, 1988. — 126 с.

Новікова Олена Анатоліївна
старший викладач кафедри психології,
Хмельницький інститут соціальних технологій,
nov_kova_len@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОСТІР У ЛЮДЕЙ З ЗАХВОРЮВАННЯМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Анотація. Розглядаються особливості психологічного простору особистості, зовнішні і внутрішні чинники, що впливають на його формування, стосовно людей, які мають порушення опорно-рухового апарату.