

стратегію гри, розвиток гнучкості та спритності, удосконалення кардіовитривалості тощо.

Експерти з фізичного виховання розробили шість принципів, яких варто дотримуватися при тренуванні для покращення фізичної форми [2]:

- адаптація – для досягнення поставленої мети треба добиватися певних змін в організмі;
- специфічність – адаптація є специфічною для кожної здібності (аеробна здібність у випадку тенісу);
- різноманітність – тренування повинні бути різноманітними, щоб не відбувалося «вигорання», втрати інтересу;
- індивідуальність – повага до індивідуальних особливостей та потреб кожного студента;
- прогрес – здібність та навички повинні покращуватися по мірі тренування;
- відновлення – повинно бути обов'язковим як в межах ігрового сезону, так і протягом тренувального дня.

Врахування цих принципів допоможе правильно структурувати навчальні плани та ефективно здійснювати навчальний процес.

Список використаних джерел:

1. Menzinger T. Why adult recreational tennis players learn technique differently than kids / Feel Tennis. – Режим доступу: <https://www.feeltennis.net/learning-technique-adults-kids/>.
2. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. Current Dire High School Tennis Coaches Workbook. Edition III Selected articles, drills, charts and forms from High School Tennis Coach. – Режим доступу: <http://ushsta.org/wp-content/uploads/2017/04/USHSTCAWorkbook.pdf>.

Іванська О.В.

старший викладач,

Запорізький національний університет

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ В ЗАПОРІЖЖІ

На сьогодні проблеми в Україні особливо зростає в період сучасного «фармакологічного буму», нервово-психічних напружень, значної гіподинамії.

Планомірний розвиток та подальше втілення фізичної терапії в систему охорони здоров'я допоможе повернути до повноцінного життя в суспільстві значну кількість осіб, що перенесли захворювання та травми, стане реальним заходом профілактики захворювань та зниження рівня інвалідності. Соціальна адаптація молодих інвалідів є однією з найактуальніших проблем сучасної соціальної роботи та реабілітації. Історія розвитку проблеми інвалідності свідчить про проходження складного шляху від фізичного знищення,

невизнання, ізоляції неповноцінних членів суспільства до необхідності інтеграції осіб з обмеженими можливостями та створення безбар'єрне середовище життєдіяльності.

Отже, соціально-культурна та соціально-побутова реабілітація – комплекс заходів, спрямованих на відновлення людини в правах, соціальному статусі, здоров'ї, дієздатності [3].

Соціальна адаптація – пристосування індивіда до умов соціального середовища, формування адекватної системи відносин із соціальними об'єктами рольова пластичність поведінки, інтеграція особистості в соціальні групи, діяльність щодо освоєння стабільних соціальних умов, прийняття норм і цінностей нового соціального середовища, форм соціальної взаємодії. Адаптація може здійснюватися у формі акомодатії (повного підпорядкування вимогам середовища без їх критичного аналізу), конформізму (вимушеного підпорядкування вимогам середовища) та асиміляції (свідомого й добровільного прийняття норм та цінностей середовища на основі особистісної солідарності з ними).

Соціально-побутова адаптація – пристосування індивіда до нових умов життя, побуту, що передбачає поліпшення його становища, психологічного самопочуття, узгодженість із намірами, інтересами, уподобаннями. Особливо це стосується осіб, які проходять реабілітацію у спеціалізованих закладах, відірвані від сім'ї і звичайного способу життя [3].

Самореалізація – рівень задоволення духовних потреб особистості, реалізації творчого потенціалу. Соціальна адаптація до нової життєвої ситуації чи умов життя здійснюється через активізацію сильних сторін особистості, самореалізацію в трудовій діяльності чи творчості, розширення кругозору і світогляду, подолання екзистенціальних проблем.

Відповідно до умов, які її викликають, розрізняють такі види соціальної адаптації клієнтів соціальних служб: соціальна адаптація до статусу «клієнт соціальної служби»; соціальна адаптація до реабілітаційного соціального фону, який створює соціальна служба; соціальна адаптації до нових умов праці, проживання, відпочинку тощо.

Нами було проведено дослідження серед молодих людей з інвалідністю в м. Запоріжжя, та визначили що їх значно обмежує в життєдіяльності, побуті, взаємовідносини з суспільством. Аналізували спеціалізовану літературу, проаналізували статистику молодих людей з інвалідністю в м. Запоріжжі та Запорізькій області.

Оцінка статистики молодих людей з обмеженими можливостями, нами було виділено дві групи факторів, що призводять до їх виникнення:

– до об'єктивних належать: негативне сприйняття молодого інваліда суспільством; відсутність прагнення здорових людей інтегрувати молодих інвалідів у суспільство; малозабезпеченість; низький рівень соціального забезпечення, захисту і допомоги молодим інвалідам, не впорядкованість житлових і громадських ділянок для користування молодих інвалідів; відсутність батьків та родичів як найважливішого джерела моральної і

матеріальної підтримки молодого інваліда; вікові та освітні характеристики; нищість соціального статусу.

– до суб'єктивних можна віднести: життєва позиція, яка полягає в пасивності і не прагненні відчувати себе повноцінним членом суспільства через рух і діяльність; психологічний усвідомлення себе, недооцінка своїх можливостей, прихованого особистісного потенціалу; відсутність життєвих цілей, установок; реабілітаційний та адаптаційний потенціал молодого інваліда; відторгненню від соціуму (замкнутість, агресивність); бажання навчатися, працювати, жити [1].

Всі ці форми соціокультурної та побутової реабілітації формують у молодих інвалідів позитивне ставлення, як до себе, так і до навколишнього світу, активну життєву позицію, позитивну оцінку і ставлення до свого становища, а також поступово починає проявлятися і з толком використовуватися особистісний потенціал молодої людини. Надалі нами буде досліджуватися проблематики даної теми і написання наукових робіт, та співпраця з українськими фізичними терапевтами та ерготерапевтами також за кордонними спеціалістів.

Список використаних джерел:

1. Беседа Н. А. Здоров'я зберезувальні технології як запорука ефективного навчання і виховання школярів: (тренінг для вчителів) / Н. А. Беседа // Пост Методика. – 2010. – № 1. – С. 47-53.
2. Буйневич, О. Школа культури здоров'я «Барвистий світового життя» / О. Буйневич // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2010. – № 3. – С. 42-46.
3. Комплексная реабилитация больных и инвалидов: Учебно-методическое пособие / С. Б. Нарзулаев, Г. Н. Попов, Г. Н. Лапина, О. Ю. Похоруков. – Томск. Изд-во ТГПУ, 2015. – С. 22-26.
4. Лисовский, В. А. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. Учебное пособие / В. А. Лисовский, С. П. Евсеев, В. Ю. Голофеевский, А. Н. Мироненко. – М.: Советский спорт, 2014. – С. 251-253.

Лукачина А.В.

старший викладач,

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут

імені Ігоря Сікорського»

ВИКОРИСТАННЯ СТАТИСТИКИ МАТЧІВ У НАВЧАННІ ГРИ В ТЕНІС СТУДЕНТІВ ВНЗ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Теніс стає все більш популярним і це видно по кількості студентів, які вступивши до університету, вибирають групи тенісу для занять з фізвиховання. В НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського» є 4 корти і стінка для вправ, але це не вирішує проблему розміщення під час заняття всіх тенісистів групи саме на кортах.