

диференціюванні простору, функції статичної і динамічної рівноваги, а також диференціюванні часу.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Земцова М.И. Учителю о детях с нарушением зрения. - Москва: Просвещение, 1973.
2. Ермаков В.П., Якунин Т.А. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения. - Москва, 1988.
3. Аномалии развития и коррекционно-воспитательная работа при глубоком нарушении зрения: Сб. науч. трудов/ Под ред. М.И. Земцовой. - Москва, 1980.
4. Сермеев Б.В. Физическое воспитание слепых и слабовидящих. - Москва, 1983.
5. Сермеев Б.В. Физическое воспитание детей с нарушением зрения. - К.: Здоров'я, 1987.

### THE COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF INDEXES OF A MORPHOFUNCTIONAL STATE AND FUNCTIONAL STATE OF MOTIVE SPHERE OF THE CECUTIENT TEENAGERS WITH CHILDREN OF THEIR AGE

KSENIYA YAREMBASH  
Zaporozhye State University

The failure of vision has an negatively effect for progressing of all sides of a motive function and specially on regulation of moves, on a realization of selfchecking at implementation of exercises on fidelity, coordination, speed.

In operation the comparative characteristics of indexes of a morphological functional state and functional state of motive sphere of the cecutient teenagers with children of their age is introduced. The given study was conducted with the purpose of eliciting features in progressing children with failure of vision. The given study will allow to elaborate a complex of correctional measures, which will intensify and optimize compensator processes of children of the given category.

### ПРОФІЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗУ У СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ СУДНОВОДІННЯ

ІРИНА ЯРОШ

*Київська державна академія водного транспорту*

**Актуальність.** В статистиці професійних захворювань фахівців флоту чільне місце займають проблеми опорно-рухового апарату. Домінуючим у цій групі захворювань є остеохондроз [Мацевич Л. М., 1986].

Сучасні напрямки методів боротьби з остеохондрозом ґрунтуються на усуненні наслідків, а не на запобіганню їм. Найявні програми з фізичного виховання недостатньо ефективні, бо жодна з них не передбачає роз'яснювальної та профілактичної роботи серед студентів стосовно майбутньої специфіки їх професії в аспекті дієвого продовження трудового довшліття засобами фізичного виховання [Капралов С. Ю., Подлесний О. І., 2000]. Тому назріла потреба втілення в навчальний процес з фізичного виховання Київської державної академії водного транспорту (КДАВТ) програми профілактичних засобів, пов'язаних із запобіганням професійних захворювань.

**Мета.** Для покращення фізичного стану, підвищення працездатності та профілактики захворювань хребта у студентів, після практики на флоті втілити комплекс фізичних вправ водночас з використанням нетрадиційного самомасажу зі спеціальними реабілітаційними пристосуваннями та Су-Джок терапії у навчальному процесі КДАВТ (Капралов С. Ю., 2000).

**Методи та організація.** Протягом 2000 навчального року на базі КДАВТ проводились дослідження зі студентами факультету судноводіння. Під нашим наглядом перебувало 32 студенти чоловічої статі віком від 17 до 20 років. З них основна група (на яких був випробований комплекс фізичних вправ та нетрадиційного самомасажу зі спеціальними реабілітаційними пристосуваннями) із 17 студентів та контрольна група (яка виконувала загальну програму) із 15 студентів.

Методологія виконаної роботи ґрунтується на ретроспективному вивченні історій хвороб (анкетування), педагогічному і психологічному тестуванні, а також на об'єктивній оцінці інструментальних досліджень функціонального стану серцево-судинної, нервової, дихальної та опорно-рухової систем у процесі профілактичних заходів у студентів.

**Результати дослідження.** Застосований комплекс фізичних вправ та нетрадиційного самомасажу зі спеціальними реабілітаційними пристосуваннями та Су-Джок терапії для профілактики захворювань хребта за програмою, розробленою к.н.ф.в.с., Капраловим С. Ю. [2000] для студентів виявився більш ефективним, ніж загальноприйнята програма. Про це свідчать попередні результати дослідження стану їх здоров'я, які були проведені під керівництвом Подлесного О. І. та Капралова С. Ю. разом зі студентською бригадою. Перші результати показали значне покращення загального тонуусу організму, зміцнення психічного стану, послаблення скарг на біль у хребті, збільшення обсягу рухів у всіх відділах хребта, а також в покращенні постави.

Запропонований комплекс гімнастики відрізняється тим, що окрім статично нерухомих поз з Хатха-Йоги, які впливають, у першу чергу, на центральну та вегетативну нервову систему, а також на кардіо-респіраторну систему, ще використовуються динамічні вправи, призначені для самокорекції хребта та зміцнення його м'язового корсету.

Динамічні вправи підібрані з метою послідовної та цілеспрямованої мобілізації певних відділів хребта та кінцівок і, таким чином, ці вправи рефлекторно впливали на певні внутрішні органи.

Застосований комплекс гімнастики складається з 25 вправ, які вводилися поступово, відповідно адаптації до них (частина цих вправ приведена у таблиці 1).

В процесі та після виконання фізичних вправ студенти проводили самомасаж руками [за Бірюковим А. А., 1984] та спеціальними масажерами [за методикою Ляпко Н. Г., Ісаєва Ю. О., 1997; Капралова С. Ю., 1999].

Профілактична орієнтація даної наукової розробки дозволила більш ефективно і стабільно відновлювати студентів КДАВТ після проходження практики на суднах. Дані спостереження лягають в основу для створення навчально-методичного посібника. Вони можуть отримати широке практичне застосування для профілактики захворювань хребта у студентів.

#### ЛІТЕРАТУРА

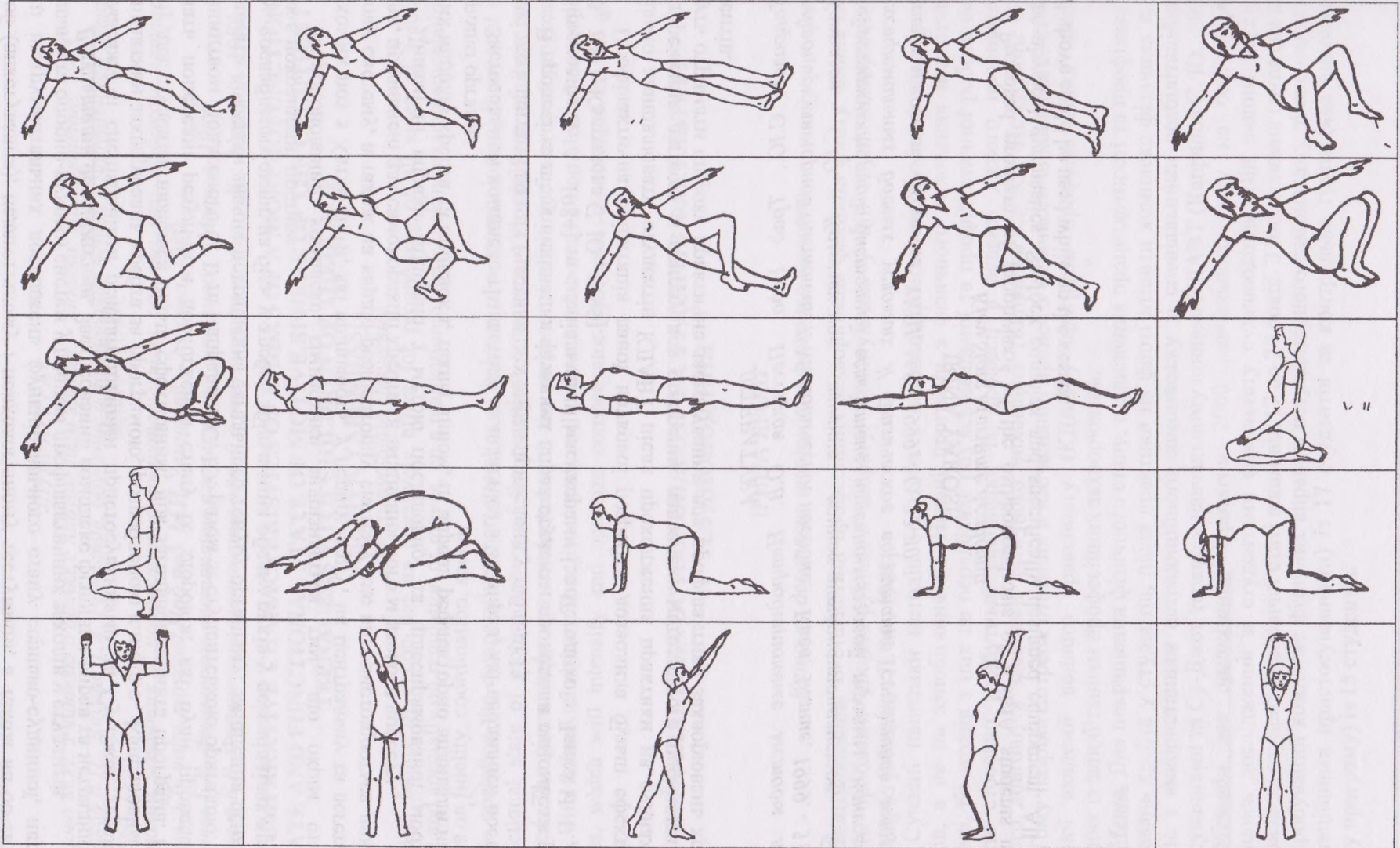
1. Капралов С.Ю., Трад Реда, Песоцкая О.В. Нетрадиционные методы лечения нейроциркуляторной дистонии: // *Методическое пособие*. - Киев: Знание, 1999. - 51 с.
2. Капралов С.Ю. Комплексное лечение воинов-интернационалистов, больных нейроциркуляторной дистонией вследствие черепно-мозговой травмы, нанесенной в экстремальных боевых условиях // *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. - Харьков: ХХПІ, №8.- 1999. - С. 32-40.

IRINA YAROSH

*Kiev State Maritime Academia*

Proposed program of prophylaxis of the osteohondrosis of KSMA students includes psycho-physical gymnastics, Su-Jock complex and specifically designed equipment. All actions listed above could be used while on the vessel.

## Профілактичний комплекс фізичних вправ для запобігання остеохондрозу (Капралов С.Ю., 1997).

РОЗДІЛ 6. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА  
ТА ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НЕПОВНОСПРАВНИХ ОСІБ