

4. Matysiak J. *Różnice indywidualne w zachowaniu i trudności w nauce dzieci po urazach czaszki i mózgu.* WsiP Warszawa 1982 :235-7.
5. Michałowicz R. *Mózgowe porażenie dziecięce.* PZWL Warszawa.
6. Nartowska H. *Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo.* PZWS Warszawa 1972 :174-81.
7. Ostrowski M. *Informacja obrazkowa.* WNT Warszawa 1992.
8. Przetacznikowa M., Makiello-Jarża G. *Podstawy psychologii ogólnej.* WsiP Warszawa 1982
9. Szewczuk W. *Ćwiczenia eksperymentalne w psychologii ogólnej.* PWN Warszawa 1985: 127-9.
10. Tomaszewski T. *Percepcja, myślenie, decyzje.* PWN Warszawa 1992: 92.

Стаття про дослідження психомоторики дітей на основі використання масажу шиєю є актуальною.

The article on the research of children psychomotor disorders based on the swimming massage is of high topicality.

ПРОГРАМА ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ

ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ РЕАКТОРНОГО ВИРОБНИЦТВА АЕС

Р.В. КЛОПОВ

Запорізький державний університет

На нашу думку, у профілактико-оздоровчому тренуванні, що застосовується для корекції рівня фізичного стану працівників реакторного виробництва АЕС, основні шляхи різнобічного розвитку фізичних якостей, досягнення та збереження протягом життя високого рівня фізичного стану полягають у тому, щоб під час життя організм одержував навантаження на всі органи і системи у різних режимах тренування спрямованістю вправ [1].

Ми припускаємо, що такий підхід дозволить вирішити проблему корекції і підтримки рівня фізичного стану, необхідного для успішної трудової діяльності і повноцінного життя, і дозволить нівелювати негативні фактори умов праці: високий рівень рухової активності на робочому місці, можливий вплив малих доз іонізуючого випромінювання, виникнення синдрому хронічного стомлення. Розв'язання перелічених вище факторів дозволить стабілізувати роботу імунної системи.

При розробці оздоровчих програм для працівників реакторного виробництва АЕС одним із засобів корекції рівня фізичного стану ми вибрали плавання, що є оптимальним засобом для зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичного стану людини, починаючи з першого місяця життя і до старості. Заняття плаванням, у поєднанні з іншими фізичними вправами, особливо сприятливо впливають на стан серцево-судинної і дихальної систем, що є найбільш важливими для розвитку життєвості [2].

Плавання як засіб для розвитку витривалості, на думку багатьох авторів вважається оптимальним для людей усіх вікових груп і категорій [1,3,4]. Це пов'язане з особливостями плавання як виду рухової діяльності? Вода середовище, нормалізація терморегуляції і підвищена витрата (у 2-3 рази) енергетичних субстратів навіть при відсутності рухів у воді. Відносно незалежне положення тіла, що дозволяє практично цілком виключити травматизм на заняттях і розвивати всі групи м'язів рівномірно та гармонійно. Горизонтальне положення тіла сприяє оптимальній роботі опорно-рухового апарату та профілактиці захворювань хребта і суглобів. Робота м'язів у даному положенні дозволяє декілька разів збільшити амплітуду скорочення і розслаблення в процесі м'язової діяльності, що дуже важливо при комплексному використанні разом із засобами спрямованими на розвиток силових якостей і гнучкості. Відносно безпечне положення дозволяє цілеспрямовано впливати на визначені групи м'язів і підвищувати амплітуду рухів у всіх суглобах.

При розробці програми профілактико-оздоровчих занять плаванням з метою корекції фізичного стану працівників реакторного виробництва АЕС ми визначили наступних міркувань:

- потужність навантаження - 50-65% МПК;
- пульсовий режим (інтенсивність) - 120-140 уд/хв.;
- кратність занять – 3 рази на тиждень;
- тривалість занять (обсяг) – 40-45 хв.

Розроблена й апробована нами програма занять плаванням для працівників реакторного виробництва АЕС з урахуванням вище перелічених показників розписана на 12 тижнів для кожного рівня фізичного стану з виходом на основну оздоровчу дистанцію.

Зміна програми відбувається після оцінки результатів етапного контролю зміною рівня фізичного стану. При розробці враховувалися фактори впливу рухової дії і середовища виконання вправ. З кожним заняттям навантаження змінює свою спрямованість на різні групи м'язів. Основна увага приділяється підвищенню МПК. Використовується в основному рівномірний та інтервальний методи. До роботи залучаються найбільші м'язи організму для підвищення споживання кисню (плавання за допомогою ніг). Для підвищення розвитку рухової гнучкості пропонуються вправи з високою амплітудою плавальних рухів.

Для тих, хто не вмів плавати, передбачено вступний курс для освоєння однієї зі способів плавання (полегшеного чи спортивного) [5].

Особливістю програми є чітка регламентація тренуючих завдань, що відсутня в аналогічних програмах оздоровчого плавання, де вказується загальний обсяг швидкість пропливання і пульсовий режим.

Застосування даної програми дозволяє вивчити новий вид рухової діяльності, уникнути передозування на початковому етапі занять та оптимально вийти на основну оздоровчу дистанцію.

Використання протягом року запропонованої нами програми оздоровчого плавання в комплексній системі керування здоров'ям працівників реакторного виробництва АЕС дозволило істотно знизити гостру захворюваність (на 28,89%) і підвищити рівень фізичного стану персоналу (на 15,92%) (табл. 1).

Відповідно до проведених досліджень, для підвищення ефективності оздоровчих занять рекомендується використовувати програму оздоровчого плавання в комплексі з програмою вправ ЗФП на розвиток сили, силової витривалості, швидкісної витривалості, розробленою нами для працівників реакторного виробництва АЕС [1,3,5].

Таблиця 1

Ефективність застосування програми оздоровчого плавання для працівників реакторного виробництва АЕС

Дані	Вихідні дані N=183	Підсумкові дані N=54
РФС (В.И.Белов, 1994), бал	3,58±0,06	4,15±0,1*
Захворюваність, (% осіб, що хворіли)	42,05	29,9

Примітка - * достовірні відмінності при рівні значимості ($p < 0,05$)

ЛІТЕРАТУРА

1. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - К.: Здоровье, 1986. - 150 с.
2. Кардамомова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 320 с.
3. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. - К.: Здоровье, 1989, - 167 с.
4. Вору А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 142с.
5. Лиходед В.С., Клопов Р.В., Лиходед Я.В. Индивидуальные рекомендации по реабилитации персонала АЭС. Методическое пособие. - Запорожье: ЗГУ, 2001. - 203 с.

SANITATIVE SWIMMING PROGRAMME FOR THE REACTOR MAINTAINANCE WORKERS AT NUCLEAR POWER PLANTS

R.V. KLOPOV

Zaporozhye State University

There has been developed a completely new programme of sanitative swimming for the reactor maintenance workers at nuclear power plants. The implementation of the programme and its usage within the complex system of health correction has led to a sufficient decrease of the illnesses percentage (by 28,89%) and has stimulated the increase of the overall physical state level (by 15,92%). It's strongly recommended to combine the programme with general physical exercises aimed at power development, stamina and speed, that have been previously developed in our project.

СПЕЦІАЛЬНЕ ОБЛАДНАННЯ, ЯК ЧИННИК КОРЕКЦІЙНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

ВЕРОНІКА КОВИЛІНА

Навчально-український державний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського

При патології зору у дітей дошкільного віку виявився цілий комплекс порушень. Вони зумовлені зниженням гостроти зору, порушенням витривалості, окоорухових функцій, полем зору та ін..