

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. Пырогова 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. Пырогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. - К.: Здоровье, 1989, - 167 с.
4. Вигу 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 continue 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

Запорозький 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..



З метою застереження та подолання відхилень у фізичному розвитку рухливої сфери у дітей на нашу думку, доцільно приділяти значну увагу організації комплектації приміщень, де проводиться корекційна робота.

Соціально-побутові та офтальмо-гігієнічні умови створюють передумови для забезпечення здоров'я, фізичного розвитку, подолання рухливих порушень та підвищення рівня рухливої підготовленості дітей. До цих умов відносяться наявність фізкультурного, корекційного та тренажерного залів, наявність спеціального інвентарю, посібників, предметів для корекції рухів і подолання другорядних відхилень, раціональне розташування обладнання, освітлення всього майданчика залу та обладнання, наявність спортивної форми та взуття, забезпечення особистої гігієни (чисті окуляри, міцність оклюдора, спеціальне пристосування для тримання окулярів), гігієна зовнішнього середовища (чистота підлоги, посібників), офтальмо-гігієнічний контроль за фізичним вихованням.

Спеціальне обладнання та пристосування необхідно розташовувати в залах, де проводяться заняття з фізичної культури, пропедевтична підготовка дітей з метою оволодіння основними рухами, заняття з індивідуальної корекції, а також вправах на тренажерах. Фізкультурне обладнання для основних рухів та загально розвиваючих вправ (гімнастичні палиці, м'ячі, обручі, скакалки, джгути, мотузки, гімнастичні дошки, лави та ін.) повинно мати спеціальні позначки у вигляді яскраво фарбованих крапки діаметром від 3 до 5 мм. Використовуються посібники з спеціальними розмітками для зосередження на предметі його точного відтворення зорового аналізу та контролю.

За допомогою спеціальних розміток діти вільно орієнтуються при виконанні завдань (виконують дії в зазначеному напрямку, визначають місце зосередження зору, визначають місця для стрибків). Спеціальні визначення та обладнання допомагають дітям координувати дії руками і очима, узгоджувати дії рук і очей, також визначати напрямок при виконанні дій та своє положення у просторі. У цьому здійснюється зоровий аналіз своїх дій та дій однолітків.

Спеціально допоміжні доріжки до знаядь, місць ігор, рухів (на доріжках намальовані прямокутники, кола діаметром від 15 до 30 см, контури, силуети тощо) дозволяють дітям точніше виконувати напрямки рухів, рухатися без зривної напруги, зберігати правильну поставу, координувати виконання завдань, вдосконалювати погодження руки та ока при русі.

Цілеспрямовано в залах та приміщеннях для занять встановлюються дзеркальні стінки розміром 1500x3000 мм. Це пристосування дає можливість здійснити зоровий аналіз за власними рухами, співвідношення своїх дій в просторі.

В достатній кількості слід мати зорові орієнтири у вигляді плоских та об'ємних фігур (людина, зображення тварин, ляльок, іграшок та інше).

Для проведення спеціальної гімнастики для очей використовуються різні предмети з метою слідкування дій руки, зосередження, локалізації зору. Предмети (іграшки, конуси, маленькі іграшки) повинні мати спеціальні заглиблення для пальців.

В наборі спеціальних пристосувань необхідно мати різні мішені: круглі, розфарбовані, з яскравим контуром, різні за розміром (відповідно до зростаючих можливостей дітей), рухливі у вигляді геометричних фігур із зображенням тварин, об'ємні, типу "Барабан", "Бубон".



У процесі фізичного виховання дітей з порушенням зору можуть бути використані різні блимаючі прилади, типу "Сова", "Маяк", а також прилади з рухливими частинами типу "Маятник", "Годинник". В індивідуальній роботі з фізичного виховання з дітьми застосовуються різні оптичні прилади (лінзи, даскопи та ін.).

Використання наборів настільних ігор "Кільцекид", "Бадмінтон", "Баскетбол" та ін. необхідні для розвитку зорового сприйняття з урахуванням індивідуальних можливостей дітей.

Широке застосування мають вправи з трафаретами, які використовуються при організації рухливих ігор та ігрових завдань: "Виклади літак по трафарету", "Збудуй піраміду", "Найди своє місце" та інше. Для проведення пропедевтичних занять по орієнтуванні у просторі застосовуються спеціальні схеми-малюнки. На малюнках зображені діти виконуючи дії в різних напрямках.

В спортивних залах, в кімнатах корекції необхідно розміщувати дороговказні та спеціально опори, які допомагають дітям вибрати необхідний напрямок, визначити місце для виконання вправ, прослідкувати дії рук, якісно виконати завдання самостійно, без допомоги дорослих. Ці прилаштування забезпечують страхування дітей при виконанні стрибків, рівноваги під час ходьби по гімнастичній лаві, по шнурі та інші.

Використання таких посібників дає можливість моделювати різні рухи за допомогою зразком-схемою, показом, зосередити погляд на рухах, які виконує дитина, моделювати рух у просторі, відтворювати їх власно.

У роботі з дітьми дошкільного віку з фізичного виховання необхідно широко використовувати спеціальні тренажери та нестандартне обладнання. З дітьми, які мають порушення зору можуть використовуватися наступні тренажери: бігова дорожка – масажер "Колібрі" (використовується для імітації ходьби та бігу, для масажу стоп), ролик гімнастичний (використовується для зміцнення м'язів спини, верхнього пресу, рук), масажери "Трамплін", "Райдуга" (використовуються для зміцнення шкірно-м'язового тонуусу, покращення кровообігу), ковдра масажна, спеціальна дорожка, мішки з камінням. (застосовуються для запобігання плоскостопості), велотренажери "Педаль", "Здоров'я" (застосовується для зміцнення серцево-судинної системи, розвитку витривалості, зміцнення м'язів спини, живота, ніг), спортивні комплекси "Надія".

Таким чином, використання спеціального обладнання у системі адаптивних занять дозволяє покращити стан зору, формувати рухову активність дітей, забезпечувати фізичне виховання дитини відповідно до її індивідуальних можливостей.

### ЛІТЕРАТУРА

- Лаврина Л.И. Реабилитация средствами образования детей с нарушением зрения // В кн.: Диагностика, развитие и коррекция сенсорной сферы лиц с нарушением зрения. М., 1997. С. 100-105.
- Саргеев Б.В. Методика воспитания двигательных качеств у аномальных детей. М., 1976. 84 с.
- Савицкая Л.И. Введение в тифлопсихологию раннего, дошкольного и школьного возраста. М.: Полиграф-сервис, 1997. 121с.



## SPECIAL EQUIPMENT AS A FACTOR OF CORRECTIVE PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN WITH WEAK EYESIGHT

VERONIKA KOVYLINA

*South Ukrainian State pedagogical University named after K. D. Ushinsky*

The paper deals with the role of correction-pedagogical environment in organization of physical training of children with weak eyesight.

Offering special adapted for children with eyesight pathology training apparatus for Physical Education classes.

## ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ І ПЛАНУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІДЛІТКІВ З ДЦП, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ У ПРОФЕСІЙНОМУ УЧИЛИЩІ

МИХАЙЛО КОВІНЬКО

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Успішність та ефективність професійного навчання, як було показано численними дослідженнями [1; 3; 5], значною мірою обумовлені адаптаційними можливостями організму, що характеризуються ступенем мобілізації відповідних функціональних систем та рівнем розвитку професійно важливих якостей. Підлітки з ДЦП – інваліди зі стійкими морфофункціональними порушеннями, які значною мірою ускладнюють процес професійного навчання або взагалі унеможливають його.

Завданнями фізичного виховання підлітків з ДЦП, які освоюють певні професійні навички, є корекція вад та порушень в поєднанні з розвитком професійно важливих якостей. Успішність вирішення оздоровчих, реабілітаційних завдань та завдань професійно-прикладної фізичної підготовки таких осіб залежить від правильної побудови процесу фізичного виховання, тобто від правильного планування та методики проведення занять. Методика занять з даною категорією осіб залежить від мети та завдань корекційного і реабілітаційного впливу на морфофункціональні порушення внаслідок захворювання, а також від особливостей професії і вимог, що висуваються нею до організму. Важливим моментом є підбір засобів фізичного виховання, визначення їх оптимального співвідношення та раціонального дозування навантажень.

Резидуальна стадія ДЦП, яка характерна для підлітків з даною захворюванням, важко піддається лікуванню та корекції, оскільки вже сформовані патологічні механізми. Тому професійно-прикладна фізична підготовка для розвитку професійно важливих якостей, покликана сприяти формуванню відповідних функціональних зв'язків та компенсаторних механізмів з метою кращого пристосування до професійних вимог.

Теоретичною основою методики занять фізичною культурою з професійно-прикладною спрямованістю підлітків з ДЦП є загальні дидактичні положення, біологічні закони, специфіка засобів, що використовуються в комплексній реабілітації, особливості захворювання та ускладнення, що його супроводжують.