

Масажний комплекс можна виконувати як варіант самомасажу. Прийоми самомасажу виконуються в повільному темпі, без значних зусиль. Гарний ефект в терапії дає також точковий масаж, що є елементом рефлексотерапії. Гідромасаж об'єднує дві оздоровчі процедури: ручний масаж, що виконується у воді і масаж водою під тиском [3].

Отже, проблема терапії осіб з вадами зору може бути розв'язана з використанням засобів адаптивної фізичної культури: лікувальної фізичної культури, технік мануальної терапії, лікувального масажу та інших методів. Для попередження вад зору та їх корекції доцільно використовувати різні види лікувальної гімнастики. Необхідною умовою збереження і корекції зору є також попередження та вчасне попередження вад постави у користувачів комп'ютерної техніки.

Література

1. Восстановление зрения. Лучшие методики: от У. Бейтса и М. Корбетт до В. Жданова и М. Норбекова. [Текст]. СПб.: ООО «Вектор», 2011. 208 с.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2018. 608 с.: ил.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, 2005. 472 с.

Морозов Л., студент групи 101-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник:

к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту Оніщук Л. М.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ДЕФЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ В УКРАЇНІ

Дефлімпійський спорт є повноцінною складовою Олімпійського руху інвалідів. Більше того, саме спортивні заняття і змагання глухих були підґрунтям розвитку сучасного спорту інвалідів. Перші спроби залучення інвалідів з вадами слуху до спорту були здійснені ще в ХІХ столітті, коли у 1888 році в Берліні було засновано перший спортивний клуб для глухих, а Перші "Олімпійські ігри для глухих" було проведено у Парижі (Франція) з 10 по 17 серпня 1924 року. Міжнародний Спортивний Комітет глухих (МСКГ) спільно з іншими організаціями брав участь у створенні Міжнародного Координаційного Комітету, Міжнародного спортивного фонду інвалідів, Міжнародного Паралімпійського Комітету. Проте, у 1993 р. на конгресі Міжнародного Спортивного Комітету глухих (МСКГ) у Софії (Болгарія) було поставлено питання або про вихід з Міжнародного Паралімпійського Комітету, або припинення ігор глухих та участь у Паралімпійських іграх. Міжнародний Спортивний Комітет глухих залишився членом МПК, але прийняв рішення про продовження проведення Всесвітніх ігор глухих та недоцільність участі глухих

у Паралімпійських іграх. Недоцільність участі у Паралімпійських іграх обґрунтовувалася тим, що глухі вважають себе не інвалідами, а частиною культурної та мовної меншості людства – здоровими людьми без фізичних та психічних ушкоджень; змагання глухих спортсменів проводяться за тими ж спортивним правилам як і у здорових спортсменів, за винятком деяких змін технічного характеру (дії арбітрів повинні бути чітко видимими, наприклад, світловими сигналами). Крім того, на Паралімпійських іграх глухі спортсмени мали змагатися не з іншими інвалідами, а з спортсменами своєї міжнародної федерації.

Вперше на міжнародній арені національна збірна дебютувала на 17 Всесвітніх іграх глухих у 1993 році, які відбулися у Софії, де завоювала 8 нагород (2 – золоті, 4 – срібні та 2 – бронзові). Через чотири роки, на 18 Всесвітніх іграх глухих, що проходили у Копенгагені (Данія), українські спортсмени викликали цілий фурор, здобувши п'ять – золотих, десять – срібних і п'ять – бронзових медалей та встановивши чотири світові рекорди.

За вісім років українські спортсмени завоювали 143 нагороди (46 – золотих, 54 – срібні та 43 – бронзові). 19 спортсменам присвоєно звання «Заслуженого майстра спорту», 36 – «Майстра спорту України міжнародного класу», 60 – «Майстра спорту України».

На 19 Дефлімпійських іграх, які відбулися у Римі у 2001 році, українські спортсмени здобули 32 медалі (12 – золотих, 12 – срібних та 10 – бронзових), встановивши 4 світові рекорди і посівши четверте загальнокомандне місце серед 85 країн-учасниць.

На 20-тих літніх Дефлімпійських іграх, які пройшли з 5 по 16 січня 2005 року в австралійських містах Мельбурн і Баллараті українська збірна зайняла перше місце в загальнокомандному заліку, завоювавши 52 медалі (21 золоту, 17 срібних і 14 бронзових) і випередивши команди з Росії, США і Китаю.

Література

1. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https>

Оніщук Л. М., к.пед.н., завідувач кафедри фізичної культури та спорту
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

РЕАБІЛІТАЦІЙНА ТА СПОРТИВНА РОБОТА ПОЛТАВСЬКОГО РЕГІОНАЛЬНОГО ЦЕНТРУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ІНВАЛІДІВ «ІНВАСПОРТ»

Полтавський регіональний центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» працює з 29.03.1993 року, начальником якого є Верещака Олександр Юрійович. Полтавський регіональний центр «Інваспорт» багато років поспіль займає I місце в спорті вищих досягнень України. Полтавський