

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

ОТДЕЛ РЕАБИЛИТАЦИИ  
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ  
ИФВиС

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ  
РЕАБИЛИТАЦИИ В  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

**Материалы  
Республиканской научно-практической конференции**

**8 апреля 2019 года**

  
Луганск  
2019

УДК 615.8(477.61-ЛНР)(06)  
ББК 53.54 (4Укр – ЛНР)я 43  
С56

**Рецензенты:**

- Турынская О.Ф.** – профессор кафедры педагогики ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор педагогических наук, профессор.
- Скляр П.П.** – директор института философии и социально-политических наук ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля», доктор психологических наук, профессор.
- Бугеря Т.Н.** – доцент кафедры социальной работы и организации работы с молодежью, кандидат педагогических наук ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля», кандидат педагогических наук, доцент.

**С56** **Современные проблемы физической реабилитации в Луганской Народной Республике** : материалы Республиканской научно-практ. конф. (Луганск, 8 апреля 2019 года) // под общ. ред. Т.Т. Ротерс, Е.В. Богданова; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Книта, 2019. – 168 с.

В сборнике представлены статьи специалистов по проблемам развития физической реабилитации, актуализации проблемных вопросов нормативно-правового обеспечения деятельности специалистов физической реабилитации в Луганской Народной Республике.

Материалы конференции адресованы специалистам центров реабилитации, физическим реабилитологам, педагогам инклюзивных образовательных организаций, учителям физического воспитания, представителям психолого-медико-педагогических комиссий, преподавателям и студентам.

*Рекомендовано к печати Научной комиссией  
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко»  
(протокол № 9 от 21 05 2019 г.)*

УДК 615.8(477.61-ЛНР)(06)  
ББК 53.54 (4Укр – ЛНР)я 43

© Коллектив авторов, 2019  
© ГОУ ВПО ЛНР  
«ЛНУ имени Тараса Шевченко»

## Содержание

<b>Андросова А.П.</b> Физическое воспитание как неотъемлемая часть здоровьесберегающей среды школьника .....	<b>6</b>
<b>Богданова А.С.</b> Частота сердечных сокращений – информативный показатель адекватности физической нагрузки на организм человека.....	<b>11</b>
<b>Богданова Е.В.</b> Организация физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья в Луганском национальном университете имени Тараса Шевченко.....	<b>16</b>
<b>Бугеря Т.Н.</b> Формирование инклюзивной компетентности будущих педагогов в процессе профессиональной подготовки в высших учебных заведениях.....	<b>23</b>
<b>Васютин Д.П.</b> Психологические аспекты проблемы реадaptации людей с особыми потребностями здоровья .....	<b>29</b>
<b>Вильчинская К.Р.</b> Межличностные конфликты в педагогическом коллективе .....	<b>36</b>
<b>Григоренко И.Н.</b> Инь-Энергия и Ян-Энергия вместе с китайским представлением о внутренних органах человека.....	<b>42</b>
<b>Григоренко И.Н.</b> Об активных точках и о меридианах .....	<b>47</b>
<b>Годз Л.А., Добровольская Н.А., Нескреба Т.А.</b> Фитнес в системе физического воспитания медицинского вуза.....	<b>53</b>
<b>Гуляева Е.Р., Сухоплюева Н.И.</b> Состояние здоровья у высококвалифицированных спортсменов в раннем постспортивном периоде.....	<b>59</b>
<b>Драгнев Ю.В.</b> Восстановление армспортсменов после тренировочных нагрузок в армспорте .....	<b>63</b>
<b>Дроздов Д.В., Фоменко А.В.</b> Оздоровительная технология в реабилитации больных после травмы локтевого сустава .....	<b>66</b>
<b>Ермилова Г.П.</b> Взаимодействие будущих педагогов с детьми с особыми возможностями здоровья, как теоретическая основа формирования их профессиональной подготовки .....	<b>72</b>
<b>Завадич В.Н.</b> Ритмическое воспитание детей с задержкой психического развития .....	<b>75</b>
<b>Загной Т.В.</b> Оздоровительное плавание женщин репродуктивного возраста .....	<b>79</b>

<b>Калмыкова В.И., Нескреба Т.А., Черняк О.П.</b> Научно-методические аспекты организации физического воспитания студентов группы лечебной физической культуры.....	<b>84</b>
<b>Кирмач Г.А.</b> Психолого-педагогическое сопровождение студентов с инвалидностью .....	<b>90</b>
<b>Кострыкин В.Я., Хвостиков И.П., Мартыненко Е.Н.</b> Физическая культура в обеспечении здоровья студентов специальных медицинских групп.....	<b>94</b>
<b>Кучеренко В.С., Добровольская Н.А., Мороховец С.А., Амадуни Н.А., Шиншина С.И.</b> Психофизическая реабилитация спортсменов высокой квалификации в традиционном каратэ в постсоревновательный период .....	<b>101</b>
<b>Кучеренко В.С., Добровольская Н.А., Федорова Г.В., Мороховец С.А., Бережная С.Е.</b> Роль коррекции психофизического состояния больных, перенесших инсульт успешной реабилитации и восстановлении социального статуса .....	<b>108</b>
<b>Лебедева Ю.В.</b> Влияние массажа на функциональное состояние организма .....	<b>119</b>
<b>Павлова Н.А.</b> Теоретико-методические особенности организации учебного процесса в начальной школе на основе применения здоровьесберегающих технологий по методике В.Ф. Базарного .....	<b>123</b>
<b>Проценко Д.С., Черняк О.П., Нескреба Т.А.</b> Использование нетрадиционных форм физического воспитания для повышения мотивации студентов.....	<b>131</b>
<b>Ротерс Т.Т.</b> Формируем красивое тело (самостоятельные занятия физическими упражнениями).....	<b>136</b>
<b>Ступченко С.И., Панченко Л.Г.</b> Традиционные консервативные методы лечения детей больных сколиотической болезнью .....	<b>141</b>
<b>Толубицкая А.В.</b> Польза гимнастики для глаз при заболевании зрения (миопии) .....	<b>147</b>
<b>Федин А.Н.</b> Организация круговой тренировки в специальных медицинских группах .....	<b>150</b>
<b>Чумак Н.И.</b> Пути совершенствования технологии работы по социальной реабилитации детей, имеющих физические огра-	

ничения здоровья .....	154
Сведения об авторах.....	163

УДК[373.015.31:796]:613.95

**Андросова Алёна Павловна**  
доцент кафедры теории и методики  
физического воспитания  
кандидат педагогических наук, доцент  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
г. Луганск, ЛНР  
[baterflu@ukr.net](mailto:baterflu@ukr.net)

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ШКОЛЬНИКА**

Наивысшей ценностью человеческой жизни является здоровье. Его сохранение, укрепление и поддержание на высоком уровне является приоритетной задачей как индивида в частности, так и в целом населения страны на государственном уровне. В связи с этим в современных условиях развития образования одной из ведущих задач является воспитание не только всесторонне развитого подрастающего поколения с точки зрения когнитивных способностей, а здоровой нации.

Исследования О.М. Пермякова, К.Н. Бараковских [3] показали, что за последние годы число абсолютно здоровых детей снизилось и не превышает 10–12% здоровых учащихся. Так, частота функциональных нарушений увеличилось в 1,5 раза, хронических болезней – в 2 раза. Половина школьников 7–9 лет и более 60% старшеклассников имеют хронические болезни. Вдвое увеличилась доля болезней органов пищеварения, в четыре раза опорно-двигательного аппарата, втрое – болезни почек и мочевыводящих путей. Наблюдается увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов. Уже в 10–11 лет – 3 диагноза, 16–17 лет – 3–4 диагноза, а 20%

старшеклассников-подростков имеют в анамнезе 5 и более функциональных нарушений и хронических заболеваний.

Такая негативная картина состояния здоровья детей разного школьного возраста создает почву для разноплановых исследований направленных на улучшения ситуации. Данной проблемой активно занимаются медики, психологи, педагоги.

Доказано, что состояние здоровья школьников связано с качеством образовательного процесса, а именно с объемом учебной нагрузки, способами организации процесса обучения и воспитания, а также условиями, в которых они протекают [2]. Так, А.И. Зарипова в своем исследовании указывает на факторы влияющие на состояние здоровья школьников, где важнейшим является внутришкольная среда (от 6 до 15% в начальной школе и от 20 до 26% к концу обучения). Также автор считает, что, несмотря на широкий интерес к вопросу развития средового подхода в образовании и актуализации понятия «образовательная среда», «здоровьесберегающая среда» (труды В.Н. Абросимова, Т.В. Аникаевой, И.А. Баевой, Г.Ю. Беляева, Л.А. Боденко, И.В. Крупиной, Л.Н.Куликовой, В.В.Рубцова, Л.И. Туктаевой, И.М.Улановской, В.А. Левина и др.), ряд особенностей изучен недостаточно.

По данным М.М. Безруких [1] многолетние исследования Института возрастной физиологии РАО позволили выявить и ранжировать школьные факторы риска, которые влияют на здоровье школьников. К ним относятся: стрессовая педагогическая тактика (или тактика педагогических воздействий); интенсификация учебного процесса; несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников; нерациональная организация учебной деятельности (в том числе физкультурно-оздоровительной работы); низкая функциональная грамотность педагогов и родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья; проблемы организации медицинского обслуживания школьников и наблюдения за состоянием здоровья.

М.Ю. Стожарова [5] указывает на важность физического компонента готовности ребенка к школьному обучению. Автор относит к физической готовности следующие ее составляющие: биологический возраст ребенка; сформированность физического и психологического здоровья; уровень и частота заболеваемости ребенка; уровень нервно-психического развития ребенка. В своем научном поиске автор опирается на исследования физической готовности В.А. Якименко, где мы видим следующие ее компоненты: состояние здоровья; физическое развитие; развитие функциональных систем ребенка; физическая подготовленность; развитие мелкой моторики рук; овладение культурно-гигиеническими навыками.

Таким образом, можно констатировать, что физическая составляющая здоровья ребенка имеет ключевое значение в целом для его развития и готовности к обучению. Нахождение ребенка в общеобразовательных учреждениях должно способствовать не только умственному, но и физическому развитию как условия воспитания здорового подрастающего поколения. Поэтому школьная среда должна обеспечивать условия здоровьесбережения на всех уровнях (духовном, психическом и физическом). В данном контексте физическое воспитание школьника создает благоприятные условия в первую очередь для повышения уровня физического здоровья и является неотъемлемой частью здоровьесберегающей среды учебного заведения.

Говоря о физическом воспитании как неотъемлемой части здоровьесберегающей среды школьника интересными, на наш взгляд, являются исследования Н.В. Фарафонова [6], который указывает, что деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом. Также им указывается цель и задачи здоровьесберегающей педагогики.

Так, цель направлена на обеспечение школьнику высокого уровня реального здоровья и овладение им необходимых знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни. Задача заключается в формировании культуры здоровья у выпускников, чтобы молодые люди заботились о своем здоровье и бережно относиться к здоровью других людей. Н.В. Фарафонов указывает, что к одной из групп здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, относятся физкультурно-оздоровительные технологии. Они направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.

На современном этапе развития школьной системы физического воспитания, учителя физической культуры ведут постоянный поиск модернизации процесса обучения и воспитания подрастающего поколения. Этот поиск в первую очередь направлен на повышении мотивации учащихся к регулярным занятиям видами двигательной активности с целью повышения уровня своего здоровья и его сохранения. В связи с этим актуальным является применение инновационных физкультурно-оздоровительных технологий.

Так, Н.С. Селиванов, О.А. Веденина [4] указывают, что среди инновационных физкультурно-оздоровительных технологий можно выделить следующие: стретчинг (растяжка), игровой стретчинг (для детей ДОУ), техника степа (упражнения со степ-платформой, степ-аэробика, зумба-степ, stepbasic+core, Step and Sculpt, doublestep), dancemix, hotiron (силовая тренировка с мини-штангой), crossfit (круговая тренировка без отдыха), fitball (упражнения с большим упругим мячом), AVL (проработка ног, пресса, ягодич), wellnessmix (комплекс упражнений пилатеса, йоги и стретчинга), Bodysculpt (силовая тренировка, проходящая в аэробном режиме), слайд (тренировка на скользкой поверхности), босу (тренировка на платформе «Bosu»). Также актуальными являются синтез технологии:

зумба-степ (зумба + упражнения со степ-платформой), AVL (тренировка брюшной полости + ягодич + ног в одной программе), Dancemix (смесь элементов разных танцевальных направлений прошлого и современности), Wellnessmix (пилатес + йога + стретчинг в одной программе).

Таким образом, здоровьесберегающая среда школьника имеет многогранную структуру, где важное место занимает процесс физического воспитания. Ведущая роль отводится повышению мотивации школьника к двигательной активности посредством применения инновационных физкультурно-оздоровительных технологий на уроках физической культуры и во внеклассной деятельности. Слаженная работа педагогов, медиков и психологов должна создавать благоприятные условия для функционирования здоровьесберегающей среды школьника.

#### Литература

**1. Безруких М.М.** Здоровьесберегающая образовательная среда и факторы, препятствующие ее созданию / М.М. Безруких – (Вызовы времени и ресурсы обновления образования) // Человек и образование. 2012. – №2. – С. 10–16.

**2. Зарипова А.И.** Комплексное организационно-педагогическое сопровождение формирования здоровьесберегающей среды школы: дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / Альмира Идрисовна Зарипова. – Уфа, 2011. – 188 с.

**3. Пермяков О.М.** Состояние здоровья школьников как социально-педагогическая проблема / О.М. Пермяков, К.Н. Барановских // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VI международной научно-практической конференции, 28 февраля 2017г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург РГППУ, 2017. – С. 328–331.

**4. Селиванов Н.С.** Современные физкультурно-оздоровительные технологии / Н.С. Селиванов, О.А. Веденина // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования: материалы III Международной научно-практической

кой заочной студенческой конференции. Екатеринбург, 2016. – С. 274.

**5. Стожарова М.Ю.** Применение здоровьесберегающих технологий как условие формирования физического компонента школьной зрелости детей старшего дошкольного возраста / М.Ю. Стожарова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. – №11(2). – С. 153–162.

**6. Фарафонова Н.В.** Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры [Текст] / Н.В. Фарафонова // Актуальные задачи педагогики: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Чита, январь 2015 г.). – Чита: Издательство Молодой ученый, 2015. – С. 98–102.

УДК 612.171:796.015.6

**Богданова Анна Степановна**  
доцент кафедры теории и методики  
физического воспитания  
кандидат педагогических наук, доцент  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
г. Луганск, ЛНР  
bogdanova\_a@bk.ru

### **ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ – ИНФОРМАТИВНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ АДЕКВАТНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

В процессе начального разучивания упражнения учащиеся быстро устают, процесс же усвоения нового материала требует от них остроты восприятия, повышенного проявления двигательных качеств, поэтому в этот период нецелесообразно планировать большие нагрузки.