

**ГОУ ВПО ЛНР «ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»
ФГБОУ ВО «КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ ИМЕНИ С.И. ГЕОРГИЕВСКОГО
ФГАОУ ВО «КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
В.И.ВЕРНАДСКОГО**



**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РЕАБИЛИТАЦИИ,
АДАПТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Материалы

**II Международной научно-практической конференции
25 – 26 апреля 2018**



г. Луганск



**ACTUAL REHABILITATION ISSUES,
ADAPTIVE AND HEALTH
PHYSICAL CULTURE**

**Materials
II International Scientific and Practical Conference
25 - 26 April 2018**



Luhansk

УДК [615.8+615.825](06)

ББК 53.54я43

А43

Рецензенты:

- Ляпин В.П. - доктор биологических наук, профессор, заслуженный работник образования Украины, заведующий кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Даля».
- Сиротченко Т.А. - доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой педиатрии ФПО ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки».
- Бойченко П.К. - доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой лабораторной диагностики, анатомии и физиологии ГОУ ВПО «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

А43

Актуальные вопросы реабилитации, адаптивной и оздоровительной физической культуры: Сборник научных статей по материалам II Международной научно-практической конференции. г. Луганск, 25 – 26 апреля 2018 года// отв. редактор: Клименко И.В. [и др.] Луганск, 2018. – 185 с.

Материалы печатаются в авторской редакции

В данном сборнике представлены материалы международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы реабилитации, адаптивной и оздоровительной физической культуры», в статьях которой обобщены результаты исследований и практический опыт работы специалистов в области реабилитации, адаптивной и оздоровительной физической культуры. Сборник предназначен для специалистов по лечебной физкультуре, физической реабилитации и адаптивной физической культуре.

*Рекомендовано к печати Научной комиссией
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко
(протокол № 13 от 19 июня 2018 г.)*

УДК [615.8+615.825](06)

ББК 53.54я43

А43

© Коллектив авторов, 2018
© ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени
Тараса Шевченко», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. МЕДИЦИНСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Бобрик Ю.В., Шпаковский В.Н., Мороз Г.А. Сравнительная характеристика эффективности реабилитации пациентов с полисегментарным остеохондрозом позвоночника с использованием суховоздушных тепловых и аэрозольных пантовых ванн и традиционной сауны.....	7
Букиа С.Б. Социальные аспекты реабилитации.....	11
Букиа С.Б. Комплексная программа физической реабилитации при артритах.....	16
Виенко М.И., Кузьменко Е. Современные подходы к реабилитации остеохондроза.....	21
Плякина В.В., Юницкая Д. Реабилитация двигательных нарушений при детском церебральном параличе в условиях специализированного центра.....	27
Клименко И.В. Алгоритм использования образовательно – абилитационных технологий в процессе обучения студентов с инвалидностью.....	32

РАЗДЕЛ II. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ФИТНЕС

Асташова Е. Н., Лимонченко А. С. Положительное влияние развития гибкости на организм человека.....	38
Бурлакова Т.Л. Значение современных оздоровительных систем для физического воспитания школьников.....	47
Вовк Л.В. Влияние физкультурно-спортивной информации на отношение студентов к занятиям физическими упражнениями	54
Горбенко Н.И., Зинченко П.К., Михайлугов Е.П. Обучение студентов методам самоконтроля в процессе физической нагрузки.....	59
Драгнев А. А., Драгнев А.М. Инновационные технологии физического воспитания в учебных учреждениях	64

Клименко И.В., Коваленко Ю.М.	
Состояние программно – методического обеспечения занятий физического воспитания детей дошкольного возраста в дошкольных образовательных учреждениях.....	67
Колпаков Д.А.	
Особенности выполнения броска подкласса «прогибаясь» высококвалифицированными борцами греко-римского стиля	73
Кострыкин В.Я , Хвостиков И.П.	
Факторы эффективности влияющие на занятия по физическому воспитанию студентов в высших учебных заведениях.....	78
Лицоева Н.В.	
Анализ показателей иммунного статуса у спортсменов, как условие оптимизации тренировочного процесса.....	84
Максимова Н.В.	
Юношеский спорт в системе развития физической культуры и здравоохранения учащейся молодежи.....	89
Олефир А.В.	
Пропаганда здорового способа жизни: фитнес, как социальное явление.....	93
Попелухина С.В.	
Инновационные фитнес технологии в спорте высоких достижений.....	99
Прищепина Н.Н., Полещук Е.В., Кобелев С.Ю.	
Формирование навыков здорового образа жизни детей школьного возраста, способами игровой и соревновательной деятельности.....	104
Твердохлебова Ю.М., Сероштан В.М.	
Методология повышения адаптационных возможностей студентов, девушек на занятиях силовой аэробикой.....	109
Хорьяков В.А., Соколова В.Ю.	
Повышение функциональных возможностей студенток с помощью круговой тренировки	113
Шимкевичус В.В., Клименко И.В., Чехова В.Е.	
Влияние оздоровительного фитнеса на физическое развитие студенток педагогического университета.....	118

РАЗДЕЛ III. АДАПТИВНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Аверкиева Н.А., Мамаева Е.В.

Роль адаптивной физической культуры в общеобразовательных
заведениях.....122

Безуглая Л.И.

Оздоровительная физическая культура со студентами специальной
медицинской группы.....126

Вовк В.М., Сероштан В.М.

Теоретические и методологические предпосылки исследования
преимущественности адаптивной физической культуры школьников
и студентов.....130

Демерков С.В., Осипов В.Н., Гарькавченко Н.Г.

Влияние окружающей среды на здоровье студенческой молодежи.....135

Донченко А.В., Горячев М.Р., Цыцора С.В.

Здоровый образ жизни – основная гарантия здоровья
студенческой молодежи.....142

Еременко Е.Ю., Воробьев А.А.

Укрепление мышц зрительного аппарата у студентов 1-2 курсов
используя зрительную гимнастику.....148

Захаров В.И., Кудинов Н.И., Степаненко А.В.

Виды и задачи адаптивной физической культуры.....150

Николаева Е.А., Васецкая Н.В.

Моделирование системы коррекционного физического воспитания
студентов вузов с ограниченными психофизическими
возможностями.....156

Погорелова И.А., Погорелов П.В.

Современные аспекты адаптивной физической культуры.....163

***Прихода И.В., Толубицкая А.В., Чакова И.И.,
Данильченко В.А., Балыка А.К., Шевердин М.В.***

Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура): новое направление
в образовании, науке и практике.....167

Сведения об авторах.....178

Информация для авторов.....181

2. Верхошанский, Ю.А. Принципы организации тренировки спортсменов высшего класса в годичном цикле. / Ю.А. Верхошанский. // Теор. и практ. физич. культ. – 1992. - №2. – С.24-31.
3. Волков, В. В. Максимальные физические напряжения и предельные тренировочные нагрузки в практике физического воспитания и спорта. / В. В. Волков. // Теор. и практ. физич. культ. – 1992. - №11. – С.46-49.
4. Клименко, В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. / В. В. Клименко. – Киев : Здоров'я, 1987. – 167с.
5. Матвеев, Л. П. Опыт использования круговой тренировки в занятиях по ОФП людьми зрелого возраста. / Л. П. Матвеев, С. Г.Есиков. // Теор. и практ. физич. культ. – 1986. - №5. – С.8-10.

©Хорьяков В.А., Соколова В.Ю.

УДК [378.015.31:796.411]

Шимкевичус В. В.,

магистрант,

Клименко И.В.,

доцент, канд.мед.наук,

Чехова В.Е.,

доцент, канд.биолог.наук,

ГОУ ВПО «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко», г. Луганск

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОК УНИВЕРСИТЕТА

Шимкевичус В. В., Клименко И.В., Чехова В.Е. Влияние оздоровительного фитнеса на физическое развитие студенток университета. В данной статье рассматривается уровень физического развития студенток по данным исследования статической и динамической координации у студенток занимающихся фитнесом.

Ключевые слова: студентки, статическая координация, динамическая координация.

Shimkevichus V., Klimenko I., Chechova V., The impact of Wellness Fitness on the physical development of students of pedagogical University. This article considers the level of physical development of female students according to research of static and dynamic coordination among female students engaged in fitness.

Key words: female students, static coordination, dynamic coordination.

За последние десять лет по данным Всероссийского НИИ физической культуры (2010), более 70% студентов имеют недостаточную физическую активность, а 60% из них имеют отклонения в физическом развитии [2, с.52]. Занятие физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психологического состояния человека [1, с.18]. Васенков Н.В. (2014) , Казин Э.М. (2002), Литвинова Н.А. (1996-2004) отмечают, что в последнее десятилетие уровень здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи ухудшился. По данным исследований этих авторов, на первый курс вузов ежегодно поступают до 88% молодежи с отклонениями в состоянии здоровья; почти 20% студентов различных высших учебных заведений имеют избыточный вес, около 50% – отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата [3, с. 50].

Цель и задачи исследования – определить уровень физического развития студенток и оценить эффективность занятий оздоровительным фитнесом в коррекции физического развития.

Методы и организация исследования: - теоретический анализ, обработка литературных источников и научных данных путем изучения научной, научно-методической и программно-нормативной литературы по проблеме исследования; - экспериментальный метод исследования: педагогическое тестирование уровня развития физической подготовки студентов; констатирующий эксперимент; - методы математической обработки полученных исследовательских результатов.

Исследование проводилось в течение 2016-2017 учебного года на базе Луганского национального университета имени Тараса Шевченко (г. Луганск). Было сформировано две группы студенток – контрольная и экспериментальная. В состав групп входило по 10 человек, возраст по 18-23 года в каждой группе. Студентки контрольной группы (n=10) занимались физической культурой только на занятиях в университете. Студентки экспериментальной группы (n=10) кроме посещения занятий по физической культуре, посещали дополнительно тренировки по фитнесу во внеурочное время. Все исследуемые являлись студентками института физического воспитания и спорта.

По результатам антропометрических исследований определено, что рост студенток контрольной группы в среднем 164 ± 5.1 см, экспериментальной - 168.9 ± 5.7 см. Средние показатели массы тела экспериментальной группы в начале эксперимента был 65 ± 6.4 кг, а контрольной – 60.5. Через 6 мес. вес студенток экспериментальной группы в

среднем составил 60 ± 7.1 кг, контрольной группы – 62 ± 8.1 . Результаты являются статистически достоверными $t = 2,8$; $P < 0,05$.

Для оценки статической координации мы использовали сложную (Проба Ромберга2) и усложненную (Проба Ромберга3) пробы.

Таблица 1- Результаты тестирования статической координации (проба Ромберга 2 и проба Ромберга 3), (n=20)

Группа	Время устойчивости (сек)	
	Проба Ромберга сложная	Проба Ромберга усложненная
экспериментальная	$59,7 \pm 2,9$	$16 \pm 1,3$
контрольная	$49,3 \pm 6,5$	$12,7 \pm 3,2$
t	4,7	3,08
p	$< 0,05$	$< 0,05$

Для оценки динамической координации была использована проба на координацию. В среднем студентки показали такие результаты: экспериментальная группа - $9,9 \pm 0,2$ балла; контрольная - $9,5 \pm 0,3$ (таблица 2).

Таблица 2- Средние показатели результатов тестирования динамической координации студенток, (n=20)

Группа	Результат (балл)
экспериментальная	$9,9 \pm 0,2$
контрольная	$9,5 \pm 0,3$
t	40
p	$< 0,05$

Выводы:

1. Результаты исследования пробы Ромберга показали, что уровень статической координации студенток контрольной группы ниже, нежели студенток, занимающихся дополнительно фитнесом.
2. Результаты исследования динамической координации говорят о том, что уровень динамической координации у студенток, занимающихся фитнесом развит лучше, чем у студенток контрольной группы.
3. Антропометрические данные показали, что масса тела студенток экспериментальной группы уменьшилась.

Таким образом, определено, что у студенток, занимающихся дополнительно фитнесом, по показателям физического развития и

физической подготовленности наблюдаются показатели выше студенток контрольной группы.

Список использованных источников

1. Гончарова Е. И. Коррекция телосложения (массы тела) студентов медицинской группы средствами физической культуры И. Б. Бирюкова. – Ухта : УГТУ, 2012. – 18 с
2. Калинина Л. Н., Московченко О. Н., Проходовский Р. Я. Оздоровительная направленность физического воспитания студентов в условиях сибирского региона /Вестник Красноярского государственного аграрного университета.- 2010-№10- 87 с
3. Кириллова Н.Е. Инновационные оздоровительные технологии как средство формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений /Вестник спортивной науки/-2010.-№1- 68 с

© Шимкевичус В.В., Клименко И.В., Чехова В.Е.