

**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

LUHANSK TARAS SHEVCHENKO NATIONAL UNIVERSITY



**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 № 10 от 27 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., Михайлузов 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
преимуществ 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

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СПОСОБАМИ ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Прищепа Н.Н., Полещук Е.В., Кобелев С.Ю., Формирование навыков здорового образа жизни детей среднего школьного возраста способами игровой и соревновательной деятельности. В статье рассматриваются формы и способы работы с детьми среднего школьного возраста при формировании навыков здорового образа жизни. Анализируются различные способы игровой и соревновательной деятельности в школе.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, средний школьный возраст, игровая деятельность, соревновательная деятельность.

Prischepa N., Poleshchuk E., Kobelev S. Formation of skills of a healthy lifestyle of children of secondary school age in ways of playing and competing activities. The article examines the forms and ways of working with children of secondary school age connected with the skills formation of a healthy lifestyle. Various ways of playing and competing activities in school are analyzed.

Key words: healthy lifestyle, secondary school age, playing activity, competitive activity.

Актуальность исследования обусловлена социальными факторами общественного развития, главным из которых является изменение ориентации развития личности человека на всесторонность и гармонизацию. От того, какие ценностные ориентации будут сформированы у школьников, зависит будущее страны.

Одним из направлений в личностном развитии школьников является формирование навыков ведения здорового образа жизни детей и подростков как составной части развития личности.

Проблема формирования навыков здорового образа жизни детей и подростков имеет ограниченное значение, поскольку жизнедеятельность человека в современном обществе немыслима без приобретения указанных навыков.

Культура ведения здорового образа жизни определяет ее качество и результаты, выступает необходимым условием организации продуктивного творческого труда и самосовершенствования человека. В этой связи большое значение приобретает исследование проблемы формирования навыков ведения здорового образа жизни детей и подростков, которой должного внимания не уделяется. Проблему актуальности исследовали 1. Виноградов Г. П., Борейша Т. И. [1, с.18].

Объект исследования: процесс формирования навыков здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста.

Предмет исследования: способы игровой и соревновательной деятельности, которые способствуют формированию здорового образа жизни детей среднего школьного возраста.

Метод исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, опрос (беседы, анкетирования, способы игровой и соревновательной деятельности) педагогические наблюдения.

Цель: изучить способность формирования здорового образа жизни способами игровой и соревновательной деятельности и методами.

Задачи:

1.Провести анализ научно-методической литературы, которая освещает формирование навыков здорового образа жизни, способами игровой и соревновательной деятельности.

2.Влияние соревновательного и игрового метода на формирование навыка к здоровому образу жизни.

Основное содержание исследования. Игровая и соревновательная деятельность представляет собой особый вид психической деятельности и в наибольшей мере влияет на развитие интеллектуальных процессов. В частности, так называемое дивергентное мышление лежит в основе творческих способностей и игровой эффективности [2, с.85].

Однако до сих пор возможности этого метода используются далеко не достаточно. Особенно страдает непосредственно сам процесс обучения игровой и соревновательной деятельности, который в большинстве случаев не учитывает её специфику и интегративную сущность.

Устранить это противоречие можно только с помощью адаптированной к особенностям игровой соревновательной деятельности методологии и

технологии обучения. Основу этой методологии составляют закономерности процессов отражения в нашем сознании внешнего мира.

Адаптированная к этим особенностям технология обучения отдает предпочтение интеграции всех элементов игровой деятельности при одновременном сохранении приоритета её психологического наполнения в виде сенсомоторных, морально волевых и интеллектуальных качеств.

При этом игровые действия не распадаются на отдельные технические и тактические приемы, а представляют собой единые тактико-технические действия. Целесообразность такого подхода нашла свое подтверждение.

Он реализуется в форме целостного и проблемно-теоретического единства при изучении игровой соревновательной деятельности. При этом важно обеспечить опережающее по отношению к технике изучение тактики игровых приемов и их параллельное освоение [2, с.86].

Также физические упражнения благотворно влияют на легкие, особенно если занятия проводят на свежем воздухе. Кроме того, у ребенка под влиянием физических упражнений и игр изменяется объем грудной клетки. Грудь становится шире, ребра приобретают большую подвижность, укрепляются дыхательные мышцы. Это ведет к увеличению жизненной ёмкости легких. Улучшается состав крови.

Также физические упражнения и спортивные игры очень сильно воздействуют на пищеварительный аппарат. Благодаря этому развиваются мышцы живота. Эти мышцы имеют большое значение для здоровья. Они участвуют в дыхании, способствуют более глубокому вдоху и выдоху. Физические упражнения и игры хорошо воздействуют и на нервную систему. Занятия спортивными играми вырабатывает чувство ритма, то есть происходит уменьшение произвольных рядов движения в одинаковые промежутки времени [3, с.178].

Физические упражнения и игры не только укрепляют здоровье и развивают организм ребенка, но и являются средством воспитания характера, влияют на поведение детей и подростков. Во время игр и развивающих упражнений, ребенок учится подчинять свои интересы интересам коллектива, совместными усилиями добиваться поставленной цели [3, с. 179].

Спортивные игры связаны с игровым противоборством отдельных спортсменов или целых команд и проводятся по заранее установленным правилам. Прежде всего, подвижные игры – это занятие беговыми упражнениями. А бег не только снижает вероятность заболевания, но и улучшает кровообращение, улучшает функциональность нервной и опорно-двигательной системы, повышает настроение. И все это исходит лишь из одного элемента выбранных видов спорта.

Другим не менее важным элементом является развитие выносливости спортсмена различными методиками, в перечень которых, кстати, бег так же входит как один из основных. Выносливость человеческому организму дается не за одно занятие.

Необходимо периодическое повторение одного и того же элемента в течение определенного промежутка времени. Именно это качество явно сказывается на здоровье. Развитый, выносливый организм за меньший промежуток времени может выполнить ту или иную задачу, тем самым не только демонстрируя свою способность к самосовершенствованию, но и освобождая некоторое количество времени.

Кроме того, ученые уверены, что практически любые подвижные спортивные игры положительно влияют на сон человека, особенно в сочетании с водными процедурами. Хотя есть и некоторые отрицательные стороны спортивных игр – большой травматизм. Но при должном соблюдении правил техники безопасности и дружеском отношении к сопернику травм удастся избежать и игра принесет только радость и, конечно же, бодрость и силу тела и духа [4; 2].

Выводы. Мы провели анализ научно – методической литературы, которая освещает формирование навыков здорового образа жизни способами игровой и соревновательной деятельности, и сделали такие выводы:

- Ребенок должен играть в спортивные игры только после обследования у врача;
- Посещение секций спортивных игр не только помогает сформировать стройную красивую фигуру, но и оказывает огромное влияние на здоровье человека;
- Во время занятий спортивными играми у тренирующихся людей вырабатываются умения принимать быстрые самостоятельные решения;
- Совершенствуется способность видоизменять свои движения по скорости, направлению и интенсивности;
- Грудная клетка становится шире, ребра приобретают большую подвижность, укрепляются дыхательные мышцы. Это ведет к увеличению жизненной ёмкости легких;
- Улучшается состав крови;
- Физические упражнения и игры хорошо воздействуют и на нервную систему;

Мы отметили некоторые отрицательные стороны спортивных игр – высокий риск травматизма. Но при должном соблюдении правил техники безопасности и дружеском отношении к сопернику травм удастся избежать и

игра принесет радость и будет способствовать развитию физической подготовленности.

Список использованных источников

1. Виноградов Г. П., Борейша Т. И. Заблуждения о занятиях силовыми упражнениями: Тез. респ. науч.- метод, конф. - Уральск, 1993,- С. 23-25.
2. Виноградов Г. П., Борейша Т. И. Система оздоровительных мероприятий в формировании здорового образа жизни старшеклассников / /Сб. рукописей по педагогике и народному образованию: Социально-педагогические и физиолого-гигиенические аспекты физического воспитания в средней и высшей школе. - Владимир, 1994. - С. 16-20
3. Портных Ю. И., Фетисова С. Л. – Журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта».– 2010.– Выпуск № 1 (59).– с. 76-79
4. Актуальні проблеми фізичного виховання школярів: теорія і практика: збірн. ст. за матеріалами Всеукр. наук – практ. Семінару для вчителів фізичної культури та кер. міськ. і район.метод об'єднань (Луганськ, 24-25 березня 2009 р.)/Держ закл. «Луганський нац.. ун-т імені Тараса Шевченка» - Луганське Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка» 2009-230с.

© Прищепя Н.Н., Полещук Е.В., Кобелев С.Ю.