

**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**

  
**КНИГА**  

---

**Луганск  
2019**

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

**Рецензенты:**

- Турянская 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 .....	<b>154</b>
<b>Сведения об авторах</b> .....	<b>163</b>

**Богданова Елена Витальевна**  
заведующая отделом реабилитации  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
г. Луганск, ЛНР  
[bogdanova-elena-70@rambler.ru](mailto:bogdanova-elena-70@rambler.ru)

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ЛУГАНСКОМ НАЦИОНАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО**

В настоящее время проводится большое количество научных исследований, посвященных вопросам оптимизации физического воспитания студентов ВУЗов. При этом авторы подчеркивают, что первоочередным заданием физического воспитания студентов является оздоровительная направленность занятий, проводимых в условиях рационального дозирования нагрузки, соответствующей индивидуальным показателям физического состояния [1; 3; 5; 7; 10; 13].

Физическое воспитание в ВУЗах, как обязательная учебная дисциплина, для студентов с ограниченными возможностями здоровья существует лишь декларативно, а реально – совершенно не ориентирована на выполнение социального заказа – подготовку молодого специалиста, который имеет достаточный уровень здоровья, необходимое физкультурное образование и физическую подготовленность для того, чтобы соответствовать требованиям квалификационной характеристики избранной профессии.

Ежегодно в вуз поступает определенное количество студентов, имеющих отклонения здоровья и с инвалидностью. Организация и методика учебного процесса по физическому воспитанию этих студентов имеет свои особенности и

заслуживает большого внимания. Организация здоровьесберегающей деятельности в общеобразовательном пространстве университета включает взаимосвязь педагогического, медицинского и психологического аспектов охранения здоровья студентов.

Важный принцип современного обучения – личностно-ориентированный, дифференцированный подход в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов СМГ наиболее целесообразен, так как осуществление дифференцированной коррекции физического воспитания этих студентов является обязательным условием в реализации задач учебного процесса.

Достижение определенного уровня физического развития человека средствами физической культуры требует оптимальной организации специализированного педагогического процесса. Для студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья такой подход является единственно верным потому, что многообразие нозологий, сопутствующих нарушений, отсутствие мотивации и потребности в двигательной активности требуют персонального подхода к личности, выбора для нее индивидуального пути физического развития [6; 12].

Одно из решений этой проблемы является оптимизация двигательной активности студентов посредством обучения их самостоятельному и творческому оздоровлению в долгосрочной перспективе.

Личностно-ориентированный дифференцированный подходы позволили нам создать организационно-педагогические условия оптимизации физического воспитания студентов СМГ в отделе реабилитации университета, использовать средства в зависимости от характера и проявления структурных и функциональных изменений в организме, обусловленных патологическими процессами и улучшить их физическое состояние, подготовленность.

Существенным повышением эффективности физического воспитания студентов, которые должны стать для них потребностью, являются занятия по индивидуальным программам оздоровления в отделе реабилитации, носящим

прежде всего, лечебно-профилактическую, оздоровительную и реабилитационную направленность. Эти программы расширяют диапазон двигательных действий, улучшают уровень психофизической подготовленности студентов, их знания и умения по преодолению имеющихся заболеваний и отклонений в здоровье, служат общему укреплению организма, повышают работоспособность, а также способствуют формированию адаптационных возможностей. То есть, студент создает свое собственное образовательное пространство, соответствующее его индивидуальным особенностям.

Студенты университета в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки разделяются на 3 группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Группы формируются по нозологии (заболеваемости). Количество студентов специальной медицинской группы – 307 чел., из них 88 чел. – студенты с инвалидностью.

Так, студенты с заболеваниями кардиореспираторной, пищеварительной, эндокринной систем составляют одну группу; студенты с травмами (заболеваниями) опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы – другую; имеющие отклонения со стороны слуха или зрения – третью; имеющие отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы – четвертую. Студенты в таких группах обычно характеризуются слабым физическим развитием и низким функциональным состоянием.

Перед сотрудниками отдела реабилитации, проводящими занятия со студентами специальных медицинских групп, стоят следующие задачи:

- улучшение функционального состояния и предупреждение прогрессирования болезни;
- повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам;
- снятие утомления и повышение адаптационных возможностей;

– воспитание устойчивой потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой.

Программа занятий лечебной физкультурой в отделе реабилитации строится так, чтобы принести пользу студенту. Любые физические упражнения можно считать лечебными, если правильно их выполнять и получать от этого удовольствие.

Студенты, имеющие инвалидность проходят курсы реабилитации также на базе отдела реабилитации согласно рекомендации ИПР. В отделе реабилитации созданы условия, позволяющие студентам с инвалидностью выполнять программы без «отрыва» от учебы. Наличие реабилитационного оборудования позволяет как студентам с инвалидностью, так и студентам специальных медицинских групп получить полный спектр физкультурно-оздоровительных мероприятий. Активно используется традиционная форма проведения лечебной гимнастики, гимнастики для глаз. В индивидуальные программы включаются занятия на тренажерах, механотерапия и др.

Отличительной особенностью занятий лечебной физкультурой является периодический контроль над здоровьем студентов. Процедура функционального тестирования обычно проходит два раза в год в начале каждого семестра (измеряется рост, вес, давление, объем отдельных частей тела, жизненная емкость легких и многое другое). Результаты измерений фиксируются. Так как физкультурой занимаются до четвертого курса включительно, то под конец выстраивается карта прогресса или регресса здоровья студента.

Сохранение собственного здоровья студентов играет важную роль в процессе обучения и должна стать основой подготовки современных специалистов к их дальнейшей профессиональной деятельности, поэтому, ее организации должно уделяться особое внимание для студентов всех медицинских групп.

Опыт работы с данным контингентом показывает, что при правильной организации занятий по физическому воспитанию

заболеваемость студентов снижается, повышается их умственная и физическая работоспособность.

Предлагаем к рассмотрению базовую модель системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья в вузе.

*Блок 1 – здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения.*

Блок включает:

- состояние и содержание учебных корпусов и помещений вуза в соответствии с гигиеническими нормами;
- оснащённость спортивных залов необходимым оборудованием и инвентарем;
- создание доступной образовательной среды университета;
- наличие медицинского сопровождения образовательного процесса (возможность прохождения ежегодного профилактического медицинского осмотра).

*Блок 2 – организация физкультурно-оздоровительной работы.*

Блок включает:

- полноценная и эффективная работа во всех группах здоровья (на занятиях физической культуры, секциях и т.д.);
- организация занятий ЛФК в отделе реабилитации;
- организация динамических перемен;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий в университете;
- организация команд по разным видам спорта из числа студентов с инвалидностью для участия в различных соревнованиях.

*Блок 3 – организация просветительско-воспитательной работы со студентами, направленной на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни*

Блок включает:

- организацию лекций, бесед, консультаций для студентов по проблемам сохранения здоровья и профилактике вредных

привычек (возможно через заключение договора о сотрудничестве с ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки».

*Блок 4 – профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья студентов вуза.*

Блок включает:

– проведение мониторинга здоровья студентов университета;

– разработку «Программы оздоровительной работы в ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»».

Здоровье и здоровый образ жизни – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественной и творческой активности. Студенты должны рассматривать свое здоровье как капитал, который нужно сохранять и преумножать, дабы в перспективе он принес свои дивиденды. Создание оптимальных условий для этого – сложная задача, которая стоит перед современным ВУЗом.

Физкультурно-оздоровительное и спортивное обеспечение обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья оптимизирует целенаправленный педагогический процесс, включающий в себя эффективные средства, методы и методические приемы, адаптированные к нозологиям студентов, ее влияние на их уровень здоровья и физическую работоспособность, физическую подготовленность и психическое состояние в процессе всего периода обучения в ВУЗе в единстве образовательной и воспитательной целей и способствующей развитию профессиональных умений и навыков.

Перспективы дальнейших исследований в отделе реабилитации связаны с поиском инновационных подходов к физическому воспитанию и спортивной деятельности студентов с ограниченными возможностями здоровья, влиянием

физических упражнений и спортивного стиля жизни на разные нозологии молодежи.

### Литература

**1. Бойко Г.Н.** Критерий психологической эффективности реализации системы психолого-педагогического сопровождения в спорте инвалидов / Г.Н. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №2. – С.23–26.

**2. Евсеев С.П.** Адаптивная физическая культура в реабилитации и социальной адаптации инвалидов / С.П. Евсеев // Физическая культура и спорт в современном обществе. – Смоленск, СГАФКСТ, 2010. – Ч.1. – С. 11–17.

**3. Ермаков С.С.** Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки / С.С. Ермаков, С.Н. Иващенко, В.В. Гузов // Физическое воспитание студентов. – 2012. – №4. – С. 59–61.

**4. Макарова Э.В.** Подходы к повышению эффективности процесса обучения и будущей профессиональной деятельности студентов с инвалидностью // Физическое воспитание студентов. 2012. – №5. – С.64– 68.

**5. Шарк-Ецкардт Мирослава** Обоснование повышения двигательной активности инвалидов, проживающих в Куявско-Поморском воеводстве // Физическое воспитание студентов. – 2012. – №3. – С.136.

Научное издание

**Современные проблемы физической  
реабилитации в Луганской Народной  
Республике**

**Материалы Республиканской научно-практической  
конференции  
(г. Луганск, 8 апреля 2019 г.)**

Тексты поданы на языке оригинала

**Под общей редакцией – Т.Т. Ротерс, Е.В. Богданова**

**Подписано в печать 26.06.2019. Бумага офсетная.  
Гарнитура Times New Roman.  
Печать ризографическая. Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 9,77.  
Тираж 50 экз. Заказ № 55.**

Издатель  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко»  
«Книга»  
Ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 91011. Т/ф: (0642) 58-03-20  
e-mail:knitaizd@mail.ru