

**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

ЗНАЧЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Бурлакова Т.Л. Значение современных оздоровительных систем для физического воспитания школьников. Значение современных оздоровительных систем для физического воспитания школьников. В данной статье рассмотрены современные оздоровительные системы и выявлено их значение для физического воспитания школьников. Изучена проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья посредством оздоровительной физической культуры.

Ключевые слова: здоровье, система, школьники, физическая культура

Burlakova T. L., The importance of modern health systems for the physical education of pupils. This article describes the modern health systems and identifies their significance for the physical education of pupils. The article studies the problem of formation, preservation and strengthening of health by recreational physical education.

Key words: health, system, pupils, physical education.

Постановка проблемы, ее актуальность и связь с важными научными и практическими задачами. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из наиболее важных и сложных задач современности. В настоящее время только незначительная часть выпускников школ является полностью здоровыми, поэтому воспитание детей и подростков приобретает социальную значимость. В последние годы отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Состояние здоровья ребенка, начиная с прошлого века и по сегодняшний день, вызывает тревогу.

В настоящее время здоровье человека рассматривается в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, генетическими предпосылками, энергетическим потенциалом и образом жизни.

Для общественного развития необходима система научных знаний о резервах и ресурсах саморазвития человека, об оптимальных методах их восстановления в процессе труда и отдыха, об истинных потенциалах их развития, еще крайне недостаточно используемых обществом [4, с. 32].

Анализ последних исследований и публикаций. Проблемами поиска оптимальных средств и методов в сфере физической культуры, направленных на укрепление здоровья детей занимались Л. А. Деминская, Л. А. Заричанская, Е. А. Земба, С. Г. Иванченко, Т. Н. Клепцова, С. В. Попов, Ж. Г. Сотник, А. Г. Сухарев, А. В. Тимушкин, А. Г. Фурманов, Н. Н. Чесноков, С. С. Чернов, М. Б. Юспа и др.

Цель исследования: изучить современные оздоровительные системы и выявить их значение для физического воспитания школьников.

Объект исследования: современные оздоровительные системы.

Предмет исследования: значение современных оздоровительных систем для физического воспитания школьников.

Задачи исследования:

1. Дать общую характеристику понятия «здоровье», «здоровый образ жизни».

2. Изучить проблему формирования, сохранения и укрепления здоровья посредством оздоровительной физической культуры.

3. Определить значение современных оздоровительных систем для физического воспитания школьников.

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников по проблеме исследования, обобщение, синтез.

Изложение основного материала исследования. Проблема здоровья во все времена и эпохи была чрезвычайно актуальной. Здоровье современного человека находится в центре внимания ученых различных областей, которые определяют следующее его содержание:

- отсутствие болезней;
- нормальная функция организма на всех уровнях его организации;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций;
- полное физическое, душевное, умственное и социальное благополучие, гармоничное развитие физических и духовных сил организма;
- динамическое равновесие организма, его функций и факторов окружающей среды;
- способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде [24, с. 32].

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» [10, с. 59].

И. И. Брехман определяет здоровье как «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации» [21, с. 7].

По мнению Р. М. Баевского, здоровье – способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, взаимодействуя с ними свободно на основании своей биологической, психологической и социальной сущности. В этом определении подчеркиваются три составляющие здоровья:

1. способность адаптироваться,
2. свобода реагирования,
3. сущность человека [4].

Способность адаптироваться, или приспособливаться, определяется набором приспособительных форм поведения или навыков, свойственных индивидууму, которые получены по наследству или выработаны в процессе жизнедеятельности. Свобода реагирования зависит от внутренних резервов и адекватного восприятия внутренних процессов и внешней среды. Сущность должна обеспечивать два предыдущих аспекта здоровья.

Итак, из выше приведенных определений видно, что понятие «здоровье» отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, – основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития.

2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, – основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, – основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.

4. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, – основу

которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе [21, с. 8].

Здоровье как социально-биологическая основа жизни нации есть, в конечном счете, результат политики государства, создающего у своих граждан духовную потребность относиться к своему здоровью как к непреходящей ценности, а к его сохранению – как к необходимой основе реализации своего предназначения к продлению здорового рода, как к задаче энергетического обеспечения созидательного труда, гарантии совершенного генофонда, основе развития творчества и духовности [26, с. 23].

Формирование, сохранение и восстановление здоровья современного человека, возможно при ведении им здорового образа жизни. Одним из определений здорового образа жизни является следующее: «Здоровый образ жизни – гармоничное сочетание различных сторон человеческой жизнедеятельности: производственной, потребительской, культурной, биологической, физкультурной, психологической. Здоровый образ жизни должен гармонизировать физиологический, психологический и социальный уровни жизни человека [24, с. 41].

По мнению М. П. Осиповой и др., культура здорового образа жизни – это общечеловеческие ценности, отраженные в здоровьесберегающих знаниях, которые вырабатываются в навыках, нормах поведения человека, проявляющихся в деятельности и позволяющих формировать и сохранять свое здоровье, строить отношения с другими людьми на основе признания их права быть здоровыми [19, с. 16]. В несколько другом аспекте представлено содержание здорового образа жизни, как мобильное сочетание форм, способов повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные и резистентные возможности организма, способствуют эффективному восстановлению, поддержанию и развитию резервных возможностей, оптимальному выполнению личностью социально-профессиональных функций [11, с. 34].

Здоровый образ жизни – это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направлено на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены. В понятие «здоровый образ жизни» входят: рациональное питание, полноценный сон, закаливание организма, борьба с вредными привычками, влияние физической нагрузки, стресса, окружающей среды на организм.

В формировании культуры здорового образа жизни недостаточно знания способов и методов укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Необходимо повысить «роль личностных качеств человека в сознательном и

волевым принятии принципов здорового образа жизни». Сформировать культуру здорового образа жизни – значит пробудить в человеке (взрослом или ребенке) внутреннюю потребность в здравосозидании. Становление культуры здоровья ребенка предполагает возвращение ему статуса субъекта воспитания, который «самореализуется, способен к жизнетворчеству, самостоятельному выбору действий».

Итак, здоровье – способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, взаимодействуя с ними свободно на основании своей биологической, психологической и социальной сущности.

Здоровый образ жизни объединяет все то, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья. Оздоровительная физическая культура – это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда или учебы, организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды [26, с. 10].

В основе оздоровительной физической культуры находится двигательная активность, которая имеет важное значение для формирования и поддержания нормальной жизнедеятельности организма человека, а также для предотвращения возникновения различных заболеваний. Строение организма человека предопределило нормальное функционирование органов и систем в условиях активной двигательной деятельности. Снижение двигательной активности ведет к функциональным и морфологическим изменениям в организме, влияющим на сокращение продолжительности жизни. Снижение двигательной активности, обусловленное образом жизни, особенностями профессиональной деятельности, постельным режимом носит название гипокинезия. Гипокинезия пагубно влияет на здоровье, приводит к развитию сердечно-сосудистых расстройств и нарушению обмена веществ. Мышечный «голод» для здоровья человека также опасен, как недостаток кислорода, питания и витаминов.

Одним из наиболее действенных средств, способствующих устранению негативных влияний гипокинезии и профилактикой возникновения различных заболеваний являются занятия оздоровительной физической

культурой, разнообразие которой позволяет всесторонне и благоприятно воздействовать на здоровье и личность человека [24, с. 20].

Оздоровительная физическая культура имеет важное значение, не только как профилактическое средство предотвращения возникновения заболеваний. Оздоровительная физическая культура способствует восстановлению функций организма после перенесенных заболеваний, особенно, после хирургических вмешательств. Пациенты, перенесшие серьезные заболевания, после стационара, как правило, направляются в профилактории и санатории, где им необходима оздоровительная физическая культура, которая отличается как дозировкой физической нагрузки, так и построением, последовательностью и разнообразием физических упражнений. Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья; среди выпускников школ уже более 80% нельзя назвать абсолютно здоровыми [2, с. 108].

Для эффективного воспроизведения организма необходимы следующие условия:

- рациональный режим дня;
- правильное питание;
- физические упражнения.

Т. Ю. Круцевич указывает, что принцип оздоровительной направленности физического воспитания конкретизируется в физкультурно-оздоровительных технологиях. В практику воспитания здоровья естественным образом вписываются современные оздоровительные системы [12, с. 92].

В. Г. Григоренко аргументированно доказал, что современному школьнику, занимающемуся физическими упражнениями, спортом требуются не просто методические рекомендации по двигательной активности и комплексы общеразвивающих упражнений, а также программы, технологии, методики, которые позволяли бы учитывать его индивидуальные соматические, психомоторные и психоэмоциональные особенности [8, с. 42].

Выводы и перспективы дальнейших исследований в данном направлении. Здоровье – способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, взаимодействуя с ними свободно на основании своей биологической, психологической и социальной сущности. Здоровье человека находится в прямой зависимости от его образа жизни. Для сохранения здоровья человека необходимо вести именно здоровый образ жизни, который предусматривает физическую активность, необходимую для функциональной жизнедеятельности организма.

Здоровый образ жизни объединяет все то, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья. Одной из возможностей сохранения, развития и восстановления здоровья человека, является оздоровительная физическая культура.

Не вызывает сомнений утверждение о наличии тесной зависимости между здоровьем детей, подростков и их двигательной активностью. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания конкретизируется в физкультурно-оздоровительных технологиях. В практику воспитания здоровья естественным образом вписываются современные оздоровительные системы.

Список использованных источников

1. Акбашев Т. Всеобщая валеограмотность: шаг первый / Т. Акбашев // Народное образование. – 1995. – № 5. – С. 105-110.
2. Григоренко В. Г. Теоретические и методические аспекты оптимизации профессиональной подготовки учителя физической культуры / В. Г. Григоренко. – М.: Изд-во ФСИ России, 1992. – 141 с.
3. Давиденко Д. Основы здорового образа жизни / Д. Давиденко, В. Петленко // ОБЖ. – 2003. – № 3. – С. 57-62.
4. Деминская Л. А. Оздоровительная физическая культура в процессе сохранения и восстановления здоровья современного человека / Л. А. Деминская // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 11. – С. 33 - 35.
5. Земба Е. А. Закаливание – составляющая часть оздоровительной системы организма человека / Е. А. Земба, Т. Н. Клепцова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. – № 3. – С. 91-94.
6. Осипова М. П. Воспитание. Третий класс: пособие / М. П. Осипова, С. И. Козлович, М. А. Бесова и др. – Брест: БрГУ, 2002. – 320 с.
7. Попов С. В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников) / С. В. Попов. – СПб.: Питер, 1998. – 310 с.
8. Тимушкин А. В. Физическая культура и здоровье: учебное пособие / А. В. Тимушкин, Н. Н. Чесноков, С. С. Чернов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 190 с.
9. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003. – 390с.

© Бурлакова Т.Л.