



Министерство спорта Российской Федерации



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:  
ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием  
(27-28 мая 2015 г.)**

Москва, 2015

**MINISTRY OF SPORT OF THE RUSSIAN FEDERATION**

**Federal State Budget Educational Establishment of Higher  
Professional Education**

**«RUSSIAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION,  
SPORT, YOUTH AND TOURISM» (SCOLIPE)**

**PROCEEDINGS  
OF IV ALL-RUSSIAN SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE  
WITH THE INTERNATIONAL PARTICIPATION:  
«KINESITHERAPY: ACHIEVEMENTS AND DEVELOPMENT  
PROSPECTS»  
(May, 27-28, 2015 year)**

Moscow, 2015

УДК  
378.679.6(470)  
ISBN 978-5-905760-43-3

Лечебная физическая культура: достижения и перспективы развития: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (27–28 мая 2015 г.) / Под общей редакцией Н.Л. Ивановой, О.В. Козыревой. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 198 с.: ил.

В сборнике представлены материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Лечебная физическая культура: достижения и перспективы развития». Рассматриваются теоретико-методические и практические вопросы организации лечебной физической культуры (ЛФК), массажа, врачебного контроля и комплексной реабилитации различных категорий занимающихся: лиц с нарушениями в состоянии здоровья, спортсменов, инвалидов.

Освещены проблемы ЛФК в травматологии, ортопедии, клинике внутренних болезней и неврологии в условиях различных лечебно-профилактических, оздоровительных учреждений. Представлены данные о современном состоянии системы классического, лечебного и спортивного массажа. Затронуты вопросы профилактики возникновения травм и заболеваний у спортсменов.

Материалы предназначены для специалистов-практиков, научных работников, педагогов, врачей, преподавателей, соискателей, аспирантов, магистрантов, могут быть интересны для студентов различных вузов, специализирующихся в области физической реабилитации, спорта, здравоохранения и других смежных отраслей.

Материалы представлены в редакции авторов.

ISBN 978-5-905760-43-3

© Научно-организационное управление  
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

## СОДЕРЖАНИЕ

Поздравляем с юбилеем профессора Бирюкова Анатолия Андреевича <b>Иванова Н.Л.</b>	9
Возвращение к жизни: лечебная физическая культура в годы Великой Отечественной войны.....	10
<b>Авдонченко Т.С., Яруллина А.И.</b>	
Способ восстановления функции локтевого сустава у больных с посттрав- матическими контрактурами на фоне блокад плечевого сплетения	17
<b>Аксёнова А.М.</b>	
Миотерапия.....	20
<b>Бабыдов Е.А., Козырева О.В.</b>	
Сравнительный анализ коррекции кифолордотической осанки у лиц моло- дого возраста на основе использования упражнений с отягощением, стрей- чинга и Пилатеса.....	23
<b>Бижева Ц.С.</b>	
Функциональное восстановление при дегенеративных заболеваниях позвоночника.....	26
<b>Бирюков А.А.</b>	
Эргономика при проведении русского классического массажа.....	31
<b>Бобкова С.Н., Ростопка Н.А.</b>	
Влияние дозированной физической нагрузки и адаптогена на метаболиче- ские и гемодинамические показатели у больных с артериальной гипертензией.....	37
<b>Бобкова С.Н., Ростопка Н.А.</b>	
Влияние дозированной физической нагрузки и пнжк $\omega$ -3 на физическую работоспособность у лиц с дислипотеидемиями .....	40
<b>Бубенчиков А.А., Близеев Е.В., Мещеряков А.В.</b>	
Реабилитация при нарушениях опорно-двигательного аппарата по методике оздоровительной гимнастики «Спираль».....	44
<b>Власова Н.А.</b>	
Исследование влияния массажа на силовые качества и локальную выносли- вость в спортивных единоборствах.....	47
<b>Гарасева Т.С., Белицкая Л.А., Захарьева Н.Н.</b>	
Реабилитация профессиональных групп населения, работающих в условиях гипокинезии.....	52
<b>Гвон А.Ч., Шулякова О.А.</b>	
Комплексное использование средств физической реабилитации постин- сультных больных на стационарном этапе реабилитации.....	54
<b>Гершбург М.И.</b>	
Программа реабилитации спортсменов после оперативного лечения хро- нической нестабильности плечевого сустава.....	57
<b>Голозубец Т.С., Добрынина Л.А.</b>	
Фитбол-гимнастика и цветотерапия в физической реабилитации женщин с предменструальным синдромом.....	60

<b>Добрынина Л.А., Голозубец Т.С.</b> Физическая реабилитация женщин с вегето-сосудистой дистонией на основе применения средств механотерапии.....	63
<b>Еремин Д.Н, Луговская О.Н.</b> Периодизация программы гидрокинезотерапии для детей младшего школьного возраста с артрозом тазобедренного сустава.....	67
<b>Еремин А.Н.</b> Программа физической реабилитации женщин зрелого возраста с адгезивным капсулитом.....	69
<b>Жук И.А</b> Использование методов психокоррекции в реабилитации.....	71
<b>Зорин К.В.</b> Из истории лечебной физической культуры.....	75
<b>Зорин К.В.</b> Вклад великого античного врача Галена в зарождение основ ЛФК и спортивной медицины.....	77
<b>Козырева О.В., Удалова М.Ю., Герасевич А.Н.</b> Формирование профессиональных компетенций у выпускников профилей подготовки «Физическая реабилитация» и «Лечебная физическая культура».....	80
<b>Козлов С.В., Иванова Н.Л.</b> Аэробные упражнения в процессе физической реабилитации студенток с пороками сердца.....	82
<b>Козлова О.С.</b> Эффективность методики восстановления координации движений при дисциркуляторной энцефалопатии средствами физической реабилитации .....	85
<b>Козлова О.С.</b> Экспериментальное обоснование эффективности применения гидрореабилитации детей 4-5 лет с ослабленным здоровьем.....	89
<b>Комиссарова Е.Н., Родина М.В., Сазонова Л.А.</b> Особенности построения занятий оздоровительным фитнесом для женщин второго зрелого возраста в зависимости от типа конституции и нозологии.....	92
<b>Косицына Е.Н., Шулякова О.А.</b> Физическая реабилитация детей с детским церебральным параличом в условиях медицинского центра Neocortex.....	95
<b>Костов Р.В., Михайлова Н.И., Мегова Т.Н.</b> Использование мобилизационного стретчинга для преодоления контрактур мягких тканей и укорочения в области коленного комплекса.....	98
<b>Костов Р.В., Михайлова Н.И., Мегова Т.Н.</b> Реабилитационные принципы в умеренно-протекционный период после артроскопической коррекции повреждений Банкарта.....	101
<b>Кравец А.А.</b>	

8. Зорин К.В. Представления Галена о страстях как патологической основе болезней души / К.В. Зорин // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2014. – № 9. – С. 131–136.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ВЫПУСКНИКОВ ПРОФИЛЕЙ ПОДГОТОВКИ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Козырева О.В.** <sup>1</sup> д.п.н., проф.,  
**Удалова М.Ю.** <sup>1</sup>к.п.н., доцент,  
**Герасевич А.Н.** <sup>2</sup> к.б.н., доцент

<sup>1</sup>*ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет  
физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКSMIT)»,  
Россия, Москва,*

<sup>2</sup>*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,  
Беларусь, Брест*

Динамично развивающаяся сфера физической культуры и спорта предъявляет новые требования к подготовке выпускников вузов. В 2011 году произошёл переход физкультурных вузов на двухуровневую систему высшего образования. Федеральные государственные стандарты 3 поколения предполагают определение уровня подготовки выпускников овладением компетенциями, определёнными образовательными стандартами по направлениям подготовки, реализуемым в вузе. Эта политика образования продолжена и в ФГОС 3+, утверждённом в 2014 г.

Для понимания, что представляет собой компетентный подход в подготовке выпускников с квалификацией «бакалавр» и «магистр», необходимо дифференцировать понятия «компетенция» и «компетентность». Однако, до настоящего момента нет единого понимания этих терминов. И то и другое часто является переводом английского слова «competence», употребляемого в документах по образовательным стандартам Европейского Союза. И то и другое должно стать результатом обучения.

В толковом словаре под редакцией Д.И. Ушакова «*компетентность*» определяется как «осведомлённость, авторитетность», а «*компетенция*» как «круг вопросов, явлений, в которых данное лицо обладает авторитетностью, познанием, опытом; круг полномочий, область подлежащих чьему-н. ведению вопросов».

В русскоязычных изданиях также даются следующие определения терминов компетентность и компетенция: **компетенция** (от лат. *competere* — соответствовать, подходить) — это личностная способность специалиста (сотрудника) решать определённый класс профессиональных задач. Также под компе-

тенцией понимают формально описанные требования к личностным, профессиональным и т. п. качествам сотрудников компании (или к какой-то группе сотрудников). В данном понимании компетенции используются при оценке персонала.

Совокупность компетенций; наличие знаний и опыта, необходимых для эффективной деятельности в заданной предметной области называют компетентностью (от англ. *competence*).

И.А. Зимняя выделяет ключевые компетенции, которые составляют три основные группы компетентностей:

- компетентности, относящиеся к самому себе как личности, как субъекту жизнедеятельности;
- компетентности, относящиеся к взаимодействию человека с другими людьми;
- компетентности, относящиеся к деятельности человека, проявляющиеся во всех ее типах и формах.

В Болонском соглашении 1999 года записано, что овладение компетенциями является основным параметром для сравнения уровня образования между различными университетами и странами. Таким образом, цели образования сместились со знаний на компетентность.

В соответствии с ФГОС 3 выпускник вуза должен обладать общекультурными и профессиональными компетенциями, а в ФГОС 3+ к перечисленным добавились общепрофессиональные компетенции. В учебных планах каждой дисциплины определено, какими общекультурными, общепрофессиональными и профессиональными компетенциями должен овладеть выпускник в результате изучения дисциплины.

В соответствии с Болонским соглашением компетенциями по направлению подготовки должны быть едиными во всех вузах и давать выпускникам, овладевшим ими, существенное преимущество на рынке труда, позволять проводить совместные с зарубежными партнерами научные исследования, демонстрировать результаты своей научной работы на международных конференциях и симпозиумах, публиковать свои работы в зарубежных изданиях.

Таким образом, компетентностный подход отвечает современным требованиям подготовки высококвалифицированных кадров, но требует четкого определения формируемых компетенций и их соответствия международным стандартам для его качественной реализации, с одной стороны и должностным обязанностям и профессиональным стандартам с другой стороны.

В стандартах нового поколения компетенции по профилям подготовки «Физическая реабилитация» и «Лечебная физическая культура» определены в рамках направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», тогда как указанные профили требуют специфического набора компетенций.

Анализ набора и содержания компетенций двух образовательных стандартов (2011 и 2014 гг.) показал сохранение суммарного количества компетенций

В этой связи нами были изучены учебные планы и документы различных европейских и мировых вузов и организаций, занимающихся подготовкой и переподготовкой специалистов по реабилитации (кинезотерапии) с целью сравнения компетенций, формируемых по профилю подготовки лечебная физическая культура, физическая реабилитация. При определении компетенций по данному профилю различают уровни подготовки: начальный (1-2 года), средний (3-5 лет) и продвинутый (5 лет и более). Следует также отметить, что набор компетенций во многих программах соответствует узкой специализации обучаемого. Так, выделяют компетенции при подготовке компетенции по реабилитации болезней сердца, черепно-мозговых травм, реабилитации по месту жительства, медработников по реабилитации, компетенции по психологии реабилитации и т.п.

### **Литература**

1. Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования. aspirant.rggu.ru
2. Толковый словарь русского языка: В 4 т. / Под ред. Д. Н. Ушакова. Т. 1. М., 1935; Т. 2. М., 1938; Т. 3. М., 1939; Т. 4, М., 1940. (Переиздавался в 1947-1948 гг.); Репринтное издание: М., 1995; М., 2000.
3. The Bologna Declaration, Bologna, Italy, 19 June 1999
4. Recommendation 2006/962/EC of the European Parliament and of the Council of 18 December 2006 on key competences for lifelong learning [Official Journal L 394 of 30.12.2006].

## **АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОК С ПОРОКАМИ СЕРДЦА**

**Козлов С.В., студент 4 курса,  
Иванова Н.Л., к.п.н., доцент**  
*Кафедра физической реабилитации и ОФК,  
ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ»,  
Россия, Москва*

**Введение.** Одной из важнейших проблем здравоохранения остается борьба с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, распространённость которых среди взрослого населения России приобрела характер эпидемии. На сегодняшний день пороки сердца являются одним из главных факторов риска развития, осложнений и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний среди детей и лиц молодого возраста.

**Цель работы** – повысить эффективность физической реабилитации студенток с пороками сердца.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить средства, формы и методы физической реабилитации лиц с диагнозом пороков сердца по данным научно-методической литературы.