

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СПОРТИВНОЙ КИНЕЗИОЛОГИИ – НОВЫЙ МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ

Н.М. Медвецкая
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Предложена разработанная учебная программа «Кинезиология как основа оздоровительной и адаптивной физической культуры на основе типового учебного плана для специальности «Физическая культура и спорт. Спортивная кинезиология – это новый мультидисциплинарный подход к здоровью, основывающийся на функциональном исследовании спортсмена. При получении магистрантами первого высшего образования по учебным планам данная дисциплина не была включена, что вызвало необходимость ее научно - методической разработки. Практическая значимость ее изучения состоит в том, что «Кинезиология как основа оздоровительной и адаптивной физической культуры» - наука и учебная дисциплина государственного компонента цикла специальных дисциплин.

Кинезиология – это направление, появившееся в 60-е годы в Америке, и ее основателем является Джордж Гудхардт. Основной постулат выражен в определении: «тело является сложной системой, которая может сама себя поддерживать и восстанавливать». В современном понимании, кинезиология как обобщенная наука включает психологические аспекты и положения нейрофизиологии и телесных практик, изучающих способы изучения тонуса и силы мышц, элементов мануальной терапии.

Цель исследования – оценка содержания учебной программы «Кинезиология как основа оздоровительной и адаптивной физической культуры», разработанной на основе типового учебного плана для специальности «Физическая культура и спорт».

Материал и методы. Из данных интернет источников «термин «кинезиология» происходит от греческого слова «*kinesis*», обозначающего «движение» и «*logos*» – «наука, слово». Таким образом, кинезиологию в более узком понимании можно определить как науку о движении. Для изучения термина и процесса «движение» в физической культуре и спортивной деятельности, направленной на осуществление конкретных достижений, необходим анализ двигательных актов в норме и при наличии анатомо-физиологической патологии.

Как известно из основ биомеханики, исследование спортсмена, включает анализ позы, ходьбы, объема движений, статическую и динамическую пальпацию с использованием стандартизированных методик диагностики в оценке состояния аппарата движения. Предметом спортивной кинезиологии является дисбаланс в любой системе организма, который может быть следствием функциональных расстройств, но может отражать и структурные органические нарушения и заболевания [1].

Цель – формирование профессиональных компетенций для применения средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, оздоровления, рекреации и физической реабилитации занимающихся.

Результаты и их обсуждение. В системе подготовки специалиста с высшим образованием физкультурного профиля учебная дисциплина «Кинезиология как основа оздоровительной и адаптивной физической культуры» формирует важные компетенции:

- умение применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- формировать в процессе физического воспитания у занимающихся систему научных знаний, двигательных умений, навыков и готовность к их использованию в различных сферах человеческой деятельности;
- осваивать и использовать современные научно обоснованные методики кинезиологии.

В процессе научных исследований в области физической культуры и спорта уметь использовать знания смежных дисциплин; нормировать и контролировать физическую нагрузку; проводить подбор средств и методов физической культуры для восстановления здоровья и работоспособности у лиц с различными заболеваниями и разным уровнем функционального состояния, физической подготовленности [2].

Из дисциплин медицинского профиля характеристика основных заболеваний и травм позволяет выбрать задачи и средства кинезиологии при различных заболеваниях и травмах; об-

щие и гигиенические основы массажа, механизмы влияния массажа на организм, технические приемы массажа; разновидности и особенности спортивного массажа, методики массажа при заболеваниях и травмах в физкультурно-спортивной деятельности [2].

Содержание учебного материала состоит из 2 теоретических и 2 практических модулей. В теоретических аспектах изучаются основы науки о способах диагностики нарушения движения и выборе методов его коррекции. При выборе методов кинезиологии необходимо знать характеристику, цели, задачи кинезиологии, а также умения и качества человека, востребованные в XXI веке:

- понятие о тонусе мышц. Методики исследования и оценка результата;
 - коррекция тонуса мышц: определенные манипуляции на суставах, их мобилизация, различные миофасциальные техники коррекции, краниальные, меридианные и акупунктурные методики терапии, клиническую нутритивную поддержку, изменение рациона питания;
 - выявление факторов внешней среды, отрицательно воздействующих на организм пациента, а также различные рефлексотерапевтические процедуры;
 - анализ позы, ходьбы, объема движений. Статическая и динамическая пальпация.
- Алгоритм исследования (основные этапы) Визуальная оценка позы и положения отдельных элементов тела. Выбор методик диагностически проводится в зависимости от нарушений функций.

Особое внимание уделено нами изучению сущности кинезиологического метода в реабилитации физкультурников и спортсменов.

Изучение дисциплины начинается с повторения анатомо-физиологической характеристики опорно-двигательного аппарата (ода). Затем осваиваются: цель и задачи кинезиологии, показания и противопоказания, роль лечебной физкультуры и массажа в системе комплексной реабилитации больных при травмах и заболеваниях ода. Необходимы знания патология в спорте: перенапряжение нервно - мышечного аппарата, микротравмы, острый миозит, миалгия, острый мышечный спазм.

Методы *кинезиомассажа* позволяют восстанавливать мышцы и связки именно теми приёмами, которые в данный момент требуются на каждом отдельном участке глобальной системы нашего организма. Всё что делается в рамках кинезиологии в общем, и кинезиомассажа в частности, перепроверяется с помощью биологической обратной связи с организмом – мануальным мышечным тестированием. Такой метод работы наглядно показывает, приносит ли наше воздействие пользу и восстановление организму.

В частности, при неврологической патологии наличия клинической симптоматики спастических или вялых параличей методики ЛФК и массажа отличаются. В данном случае необходимо применить кинезиомассаж наряду с классическим, который учитывает тонус и напряжение различных групп мышц. Особенно показан кинезиомассаж при нарушении нервной системы.

Так, детский церебральный паралич характеризуется избирательным поражением тонуса мышц сгибателей и разгибателей, что вызывает проведение избирательно кинезиомассажа. Аналогичным образом применяется избирательный массаж при нарушениях осанки и сколиозах позвоночника.

Кинезиомассаж по сравнению с классическим массажем, позволяет выявлять и причину боли, даже если она расположена в другом регионе тела, оказывать поддерживающее воздействие соматической нервной системе при лечении более глубоких и сложных причин боли, а также настраивать организм после лечения на правильную и продолжительную работу по самовосстановлению, что представляет важное значение в реабилитации и профилактике заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом.

Заключение. Методов комплексной реабилитации патологии движения, включающих повышение психической и физической работоспособности существует значительное количество. Кинезотерапия (ЛФК) как местная, направленную на восстановление локального функционального дефекта, так и общая, основанная на методе физических тренировок, должна проходить с учетом более современных кинезиологических методик.

1. Основы физической реабилитации и эрготерапии: учебно-метод. пособие / С.Ф. Сурганова, А.Н. Дударев. – Витебск: Изд-во УО "ВГУ им. П. М. Машерова", 2007. – 71 с.
2. Спортивная медицина: Учебник. Макарова Г.А. – М.: Советский спорт, 2009. -212с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2014. – 480 с.