

Современный подход кинезиологии для развития физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи

DOI 10.31483/r-74771

УДК 796:378



Коркишко О.В.^а, Лешкевич С.А.^б, Антонченко Н.В.^в, Жуков М.А.^д, Липовая Н.Н.^е

ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»,
Севастополь, Российская Федерация.

^а ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1338-3130>, e-mail: olga.cor1909@yandex.ua

^б ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7330-0483>, e-mail: coach_basket@mail.ru

^в ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5742-7676>, e-mail: nadya_bogomaz51@mail.ru

^д ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8343-3113>, e-mail: maksim_jykov@mail.ru

^е ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4726-5551>, e-mail: natniksevastopol@mail.ru

Резюме: В статье рассматриваются основы теории и подходы к определению понятия кинезиологии, современные направления развития кинезиологической науки и перспективы использования кинезиологического подхода в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. Приведены практические аспекты в области спортивной кинезиологии. *Цель статьи* – рассмотреть вопросы, касающиеся применения кинезиологических упражнений для развития физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи. В ходе исследования применялись следующие *методы исследования*: анализ, сравнение, наблюдение. Авторами было проведено анкетирование на тему «По какой причине студенты посещают учебные занятия по физической культуре?» и обследование студентов 1–3 курсов СевГУ, в ходе которого было зафиксировано ухудшение состояния здоровья и снижение уровня физической подготовленности студентов за время обучения. *Результаты исследования.* Анализ полученных ответов показал, что студенты больше уделяют внимание повышению уровня здоровья, нежели получению зачёта по физическому воспитанию. Авторы также отмечают, что многие люди скептически относятся к этому инновационному методу лечения, в связи с чем был предложен примерный комплекс для восстановления и укрепления здоровья. Согласно статистике, воздействия упражнениями из кинезиологии дают свои положительные результаты уже после первых недель занятий. *Делается вывод, что* за счет упражнений организм накапливает свои силы для борьбы с различными заболеваниями. Средства кинезиологии не просто снимают болезненные ощущения, но и укрепляют и оздоравливают весь организм, способствуют снятию не только мышечного, но и психического напряжения. Сама кинезиология применяется в любом возрасте и не имеет противопоказаний. Помимо реабилитации кинезиология применяется для определения потенциальных возможностей человека для конкретного вида спортивной деятельности, максимального раскрытия способностей и обеспечения их наибольшей реализации, поддержания спортивной формы и обеспечения профилактики травм.

Ключевые слова: студенты, кинезиология, кинезиологические упражнения, физкультурно-оздоровительная деятельность.

Для цитирования: Коркишко О.В. Современный подход кинезиологии для развития физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи / О.В. Коркишко, С.А. Лешкевич, Н.В. Антонченко [и др.] // Развитие образования. – 2020. – № 1 (7). – С. 47-50. DOI:10.31483/r-74771.

Modern Approach of Kinesiology For Students' Recreational Activities Development

Olga V. Korkishko^a, Sergey A. Leshkevich^b, Nadezhda V. Antonchenko^c,
Maksim A. Zhukov^d, Nataliya N. Lipovaya^e
FSAEI of HE "Sevastopol State University",
Sevastopol, Russian Federation.

^a ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1338-3130>, e-mail: olga.cor1909@yandex.ua

^b ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7330-0483>, e-mail: coach_basket@mail.ru

^c ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5742-7676>, e-mail: nadya_bogomaz51@mail.ru

^d ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8343-3113>, e-mail: maksim_jykov@mail.ru

^e ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4726-5551>, e-mail: natniksevastopol@mail.ru

Abstract: The article is devoted to the basics of the theory and approaches to defining the concept of kinesiology, current trends in its development and prospects for using the kinesiological approach in the process of students' recreational activities. Practical aspects in the field of sports kinesiology are presented. *The purpose of the article* is to consider issues related to the use of kinesiological exercises for the development of students' recreational activities. During the study the following *research methods* were applied: analysis, comparison, and observation. The authors conducted a questionnaire on the topic "Why do students attend physical education classes?" and a survey of students of 1-3 courses of FSAEI of HE "Sevastopol State University", during which a deterioration of health and a decrease in the level of students' physical fitness during study at the university could be observed. *Research result.* Analysis of the responses showed that students pay more attention to improving their health than getting a credit for physical education classes. The authors also note that many people are skeptical about this innovative method of treatment, and therefore an exemplary set of exercises for restoring and strengthening health has been proposed. According to statistics, the positive effects of exercises from kinesiology can be observed after the first weeks of classes. *It is concluded that* the body accumulates its strength to fight various diseases through exercise. Kinesiology tools not only relieve pain, but also strengthen and heal the entire body, and help to relieve not only muscle but also mental stress. Kinesiology itself is used at any age and has no counter-indications. In addition to rehabilitation, kinesiology is used to determine the potential capabilities of a person for a specific type of sports activity, to maximize the disclosure of abilities and ensure their greatest implementation, to maintain good shape and ensure prevention of injuries.

Keywords: students, kinesiology, kinesiological exercises, recreational activities.

For citation: Olga V. Korkishko, Sergey A. Leshkevich, Nadezhda V. Antonchenko, Maksim A. Zhukov, & Nataliya N. Lipovaya (2020). Modern Approach of Kinesiology For Students' Recreational Activities Development. *Razvitie obrazovaniya = Development of education*, 1(7), 47-50. (In Russ.) DOI:10.31483/r-74771.

Студент җамрәксен физкультурипе сывләх сыхлавне кинезиологи паян кун епле хаклани

Коркишко О.В.^а, Лешкевич С.А.^б, Антонченко Н.В.^с, Жуков М.А.^д, Липовая Н.Н.^е

АВ АВ ФПА «Севастополь патшаләх университетчә» ВУ,
Севастополь, Раҗсей Патшаләхә.

^а ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1338-3130>, e-mail: olga.cor1909@yandex.ua

^б ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7330-0483>, e-mail: coach_basket@mail.ru

^с ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5742-7676>, e-mail: nadya_bogomaz51@mail.ru

^д ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8343-3113>, e-mail: maksim_jykov@mail.ru

^е ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4726-5551>, e-mail: natniksevastopol@mail.ru

Аннотаци: Ку ёсре кинезиологи теорийён никёсне тата әнлавлне определени памалли сул-йёре, кинезиологи әсләләхә аталанәвён хальхи енёсене тата студентсен физкультурапа сывләх сыхлавён ёсёнче кинезиологиепе усә курассине пәхса тухна. Спорт кинезиологийён практикапа сыхәннә аспектёсене кәтартнә. *Статьян төллөө* – студент җамрәксен физкультурипе сывләх сыхлавёнче кинезиологи хәнәхтарәвёсемпе усә курассинчен килекен хәш-пёр ыйтәва пәхса тухасси. Авторсем студентсемпе «Студентсем физкультура занятийёсене мён сәлтавпа сыраҗсә?» ыйтупа анкетировани ирттернә тата 1–3 курс туденчёсен сывләхне төрөслөнә. Җав вәхәтра студентсен сывләхә чакнине тата вёренү таршшөпе хул-сурәм вайё енчен начарланса пынине асәрханә. Төпчев пётём-летөвө. Тест ыйтәвөсен хуравөсене тишкерсен ак мён курәнчө: студентсем физкультура занятийёсене зачетшән мар, сывләхә сирөплетессишён сүрөссө, җакна пысәк вырәна хураҗсә. Авторсем тата ак мён паләртассө: сыватма усә куракан сөнө меслете нумай сын шансах каймасть. Җавәнпа сывләхә малтанхи шая тавәрса сирөплетмелли хәнәхтаруа комплексө сөннө. Статистика кәтартнә тарәх, кинезиологирен илнө хәнәхтарусем сывләхә усәллә витём малтанхи эрне вөсөнчөх күрөссө.

Пётёмлетүтүнә: хәнәхтарусене пула организм төрлө чирпө көрөшмө сителөклө вай пухать. Кинезиологи хатөрөсем ыратнине пётёрнисөр пусне пётём организмә сирөплетөссө, чиртен сыватаҗсө, мышца хытнине, нерва карәннине пётөрме пуләшассө. Кинезиологи кирек мёнле үсөмре те усә курма юрәхлә, сиен күмест. Реабилитациленисөр пусне кинезиологиепе сын спортән хәш енёпе ёслесе пысәк ситөнү тума пултарассине пөлме, организмән пулма пултарасләхне паләртма тата усәмләрәх курма, спорт формине упрама тата аманасран сыхланма усә кураҗсө.

Төп сәмахсем: кинезиологи, кинезиологи хәнәхтарәвёсем, физкультурапа сывләх сыхлав ёсө-хөлө, студентсем.

Цитатәлама: Коркишко О.В. Студент җамрәксен физкультурипе сывләх сыхлавне кинезиологи паян кун епле хаклани / О.В. Коркишко, С.А. Лешкевич, Н.В. Антонченко [и др.] // *Вёренү аталанәвө*. – 2020. – № 1 (7). – С. 47-50. DOI:10.31483/r-74771.

Введение

Заболеемость населения, в том числе и студентов, в настоящее время остается на высоком уровне. Причиной можно считать несоблюдение молодежью здорового образа жизни и понижение двигательной активности, что отрицательно сказывается на его физическом развитии, функциональной подготовленности и уровне здоровья.

Кинезиология – это многофункциональный подход к здоровью, основывающийся на общем исследовании человеческого организма, включающем анализ положения позы, манеры ходьбы, объема движений, статическую и динамическую пальпацию, с использованием доступных методик диагностики в оценке состояния здоровья.

Как и в любой другой науке, в разделе спортивной кинезиологии есть свои правила. Главное правило формулируется следующим образом: тело знает лучше владельца и врачей, что с ним в данный момент происходит и что нужно, чтобы оно работало исправно. Тело способно на самолечение без вмешательства врачей и лекарств только в том случае, если оно работает правильно и налажено. В ситуациях, когда у организма не хватает внутренних ресурсов на восстановление, допустимо вмешательство со стороны врача-кинезиолога, знающего язык тела и умеющего им оперировать [1].

Существует ряд факторов, влияющих на состояние человека:

- иммунный статус;
- гормональный статус;
- эмоциональный статус;

- состояние мышечно-скелетной системы;
- питание и утилизация углеводов;
- аэробные и анаэробные возможности;
- наличие интоксикации и возможности детоксикации;
- функции желудочно-кишечного тракта.

На сегодняшний день раздел прикладной кинезиологии не является официальным методом лечения в нашей стране, поэтому государственного стандарта при проведении занятий не существует.

Вокруг кинезиологии много споров и разногласий, касающихся эффективности данного метода лечения. Это связано с отсутствием достаточного количества научных исследований в нашей стране в этом направлении. Однако американская ассоциация прикладной кинезиологии ICAK (International College of Applied Kinesiology) официально утвердила данный метод на официальном уровне. Специалисты, которые используют данную методику лечения, имеют по направлению сертифицированный диплом специалиста-кинезиолога, поэтому стандартные методики включены официально для лечения и реабилитации пациентов.

Раздел спортивной кинезиологии основывается на построении двигательного действия и совершенствования технологии обучения спортивной двигательной техники.

Спортивная деятельность является динамическим видом работоспособности, в котором организм человека испытывает максимальную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку, а современный уровень спортивных достижений предъявляет исключительно высокие требования к организму занимающихся [2].

Методы. Спортивная двигательная деятельность видоизменяется за счет нестандартных, ситуационных физических упражнений различной мощности и потреблением энергии. При этом в разных видах спорта в результате непрерывной и интенсивной нагрузки у спортсменов формируются нейрогуморальные механизмы срочной и долговременной адаптации, которые обеспечивают быстрое переключение функций, направленных на достижение максимального спортивного результата [3].

Создателем собственной системы восстановления оптимальности двигательного стереотипа на разных уровнях его формирования является Дэвид Лиф, внесший большой вклад в развитие кинезиологии. На протяжении многих лет он участвовал в подготовке более 25 олимпийских чемпионов, а также опубликовал много статей, посвященных вопросам восстановления пациентов и оказания помощи при спортивной травме.

Дэвида Лифа отличает удивительная точность в проведении мануального мышечного тестирования. Филлигранно выверенные движения со строгим соблюдением биомеханики сокращения мышц позволяют ему безошибочно выявить нарушение не только отдельной мышцы, но и отдельных ее пучков.

Алгоритм работы с пациентами, который рекомендует Дэвид Лиф, включает в себя следующее:

1. Общая оценка. Первоначальным действием является выявление причины появления болевого синдрома или слабости мышц, а также провоцирующие факторы.

2. Визуальная диагностика. Проведение динамической оценки выполняемого движения, возникновения или усиления болевого синдрома. Проверка на наличие атрофии и оценка баланса позвоночника.

3. Мануальное мышечное тестирование. Тестирование мышц во всем диапазоне движения.

4. Выяснение места и причины, вызывающей дисфункцию. При этом используют провокацию изменением положения отдельных регионов, например наклон либо поворот головы в сторону.

5. Тестирование мышц вовлеченного региона вызывающего дисфункцию.

Оценка причин дисфункции мышц: триггер, поражение фасции, спайки между фасцией и мышцей, спайки сухожилия, реактивная мышца [4].

После этого проводится коррекция, направленная на восстановление нормотоничности мышц и включение их в нормальный стереотип движения. Применяются техники: «натяжение – противонатяжение», лечение реактивной мышцы, пораженной фасции, PNF, лигаментозные взаимосвязи, так как при растяжении связочного аппарата, если одна связка удлинена, то другая укорочена.

Кинезиологические тренировки – это совершенно новый подход лечения организма, основанный на комплексном изучении организма. Анализируются не только жалобы, но и диагностика тела (позы, объем движений, осанка). Эта методика позволяет выявить проблемные зоны в организме и назначить эффективные упражнения для лечения.

Несмотря на очевидное преимущество этой медицинской технологии, которая открывает перед врачом

большие перспективы, только 20% студентов начинают использовать этот метод в повседневной практике [4].

Результаты исследования. По данным обследования 1–3 курсов студентов СевГУ, зафиксировано ухудшение состояния здоровья и снижение уровня физической подготовленности студентов за время обучения. Если принять уровень физической подготовки студентов первого курса за 100%, то на втором курсе оно снизилось в среднем до 90,5%, на третьем курсе – до 84,3%. Заболеваемость студентов за годы обучения устойчиво держится на уровне 18–23%.

Для выявления взаимосвязи физического воспитания и здоровья, определения влияющих факторов на здоровье человека в группу исследуемых выбрали 60 студентов (30 юношей и 30 девушек) 1–3 курсов СевГУ. С ними провели анкетирование, в которое включался вопрос: по какой причине студенты посещают учебные занятия по физической культуре? Были предложены следующие варианты ответа: посещаю занятия для зачёта по физическому воспитанию или укрепления здоровья. Помимо этого, респондентам было предложено представить и свой вариант ответа.

Анализ полученных ответов у юношей первого курса не выявил различия. Результаты разделились поровну. Девушки-первокурсницы больше уделяют внимание повышению уровня здоровья (68,3%), нежели получению зачёта по физическому воспитанию (31,7%).

Студенты 2-го курса оказались единомышленниками со студентами 1-го курса, где мнения распределились равнозначно. У второкурсниц, по сравнению с первокурсницами, число посещающих занятия ради укрепления собственного здоровья оказалось меньше – 52,7%. Соответственно, возросло количество тех, кому важно получить зачёт по физическому воспитанию, – 47,3%.

Студенты третьего курса, у которых активность к учебным занятиям падает (на всех изучаемых предметах), так же как и первокурсники, больше заботятся о здоровье, нежели о сдаче зачёта, – 68,4% опрошенных юношей и 57,5% девушек стремятся улучшить своё здоровье и физическую подготовленность.

Желание посещать занятия по физической культуре студентами 1–3 курсов имело и другую мотивацию: воспитание силы воли, поддержание физической формы, улучшение настроения, радость общения, а также выплеснуть ненужные эмоции, отвлечься от проблем, поиграть в спортивную игру.

Как известно, у студента имеется не менее 100 выходных дней в году и не менее 3–4 свободных часов ежедневно. Ведь их можно использовать для активного отдыха.

К сожалению, мы до сих пор не овладели культурой и искусством отдыха, и напрашивается вопрос: как и где с максимальной пользой для здоровья проводить активный отдых? Как избежать хронического переутомления?

По мнению В.Н. Сергеева, к нему приводят следующие факторы: бесцельность учебы и отсутствие заинтересованности в ней, малоподвижный образ жизни, вредные привычки, недостаточное чувство ответственности [5].

К этому следует добавить, что около двух часов тратится на внеурочные разговоры и посиделки в сети Интернет. Однако не хватает времени 25–30 мин. ежедневно на активный отдых.

Предлагаем примерный комплекс для восстановления и укрепления здоровья, который включает: утреннюю гигиеническую зарядку (10–12 мин.); дозированную ходьбу (2–3 км); дополнительно посещение физкультурно-спортивной секции (2–3 раза в неделю); ходьба по лестнице на 4–5 этажи в общежитии (2–3 раза в день); в выходной день – прогулки вдоль моря и посещение городских парков.

Выводы. Проблемы, связанные с оздоровлением молодого поколения, могут быть решены с помощью физической культуры и спорта (кинезиологии) только

в том случае, если будет мотивация, за счет знаний о пользе упражнений для здоровья и доступности тренировочных залов с современным оборудованием, а также за счет профессионализма тренеров-кинезиологов и преподавателей по физическому воспитанию.

Благодаря активному образу жизни у студента повышается производительность обучения, увеличивается выносливость полноценной работоспособности, сокращается заболеваемость, следовательно, движения становятся экономичной функцией.

В данном направлении можно применять все средства физической культуры, формы и методы ее занятий, а также предлагаем ввести в учебный процесс для студентов дисциплину «Кинезиология».

Список литературы

1. Колтошова Т.В. Предпосылки теоретического осмысления понятия кинезиологии в физическом воспитании студентов // Вестник Томского государственного университета. – 2015. – №396. – С. 202–207.
2. Ибрагимов М.М. Философия спорта как новый антропологический проект: монография / М.М. Ибрагимов. – К.: НУФВСУ, изд-во «Олимп. лит.», 2014. – 296 с.
3. Дмитриев С.В. Социокультурная теория двигательных действий человека: спорт, искусство, дидактика. – Н. Новгород: Изд-во НГПУ, 2011. – 359 с.
4. Лубышева Л.И. Кинезиологический подход в сфере исследований физической культуры и спорта. – М.: Центр социального прогнозирования и маркетинга, 2016. – С. 181–188.
5. Сергеев В.Н. Умеете ли вы отдыхать / В.Н. Сергеев. – М.: Знание, 2008. – С. 3–99.

References

1. Koltoshova, T. V. (2015). Predposylki teoreticheskogo osmysleniia poniatii kineziologii v fizicheskom vospitanii studentov. Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta, 396, 202-207.
2. Ibragimov, M. M. Filosofii sporta kak novyi antropologicheskii proekt: monografiia., 296.
3. Dmitriev, S. V. (2011). Sotsiokulturnaia teoriia dvigatel'nykh deistvii cheloveka., 359. Novgorod: Izd-vo NGPU.
4. Lubysheva, L. I. (2016). Kineziologicheskii podkhod v sfere issledovaniia fizicheskoi kul'tury i sporta., 181-188. M.: Tsentri sotsial'nogo prognozirovaniia i marketinga.
5. Sergeev, V. N. (2008). Umeete li vy otdykhats', 3-99. M.: Znanie.

Информация об авторах

Коркишко Ольга Владимировна – старший преподаватель кафедры «Физвоспитание и спорт», ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», Севастополь, Российская Федерация.

Лешкевич Сергей Анатольевич – старший преподаватель кафедры «Физвоспитание и спорт», ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», Севастополь, Российская Федерация.

Антонченко Надежда Васильевна – старший преподаватель кафедры «Физвоспитание и спорт», ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», Севастополь, Российская Федерация.

Жуков Максим Анатольевич – старший преподаватель кафедры «Физвоспитание и спорт», ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», Севастополь, Российская Федерация.

Липовая Наталья Николаевна – старший преподаватель кафедры «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет» Севастополь, Российская Федерация.

Information about the authors

Olga V. Korkishko – senior lecturer of Physical Education and Sports Department, FSAEI of HE "Sevastopol State University", Sevastopol, Russian Federation.

Sergey A. Leshkevich – senior lecturer of Physical Education and Sports Department, FSAEI of HE "Sevastopol State University", Sevastopol, Russian Federation.

Nadezhda V. Antonchenko – senior lecturer of Physical Education and Sports Department, FSAEI of HE "Sevastopol State University", Sevastopol, Russian Federation.

Maksim A. Zhukov – senior lecturer of Physical Education and Sports Department, FSAEI of HE "Sevastopol State University", Sevastopol, Russian Federation.

Nataliya N. Lipovaya – senior lecturer of Physical Education and Sports Department, FSAEI of HE "Sevastopol State University", Sevastopol, Russian Federation.

Авторсем çинчен пълтерни

Коркишко Ольга Владимировна – АП «Севастополь патшалăх университетĕ» ФПБВУн «Физвоспитани тага спорт» кафедрин аслă преподавателĕ, Севастополь, Раçсей Патшалăхĕ.

Лешкевич Сергей Анатольевич – АП «Севастополь патшалăх университетĕ» ФПБВУн «Физвоспитани тага спорт» кафедрин аслă преподавателĕ, Севастополь, Раçсей Патшалăхĕ.

Антонченко Надежда Васильевна – АП «Севастополь патшалăх университетĕ» ФПБВУн «Физвоспитани тага спорт» кафедрин аслă преподавателĕ, Севастополь, Раçсей Патшалăхĕ.

Жуков Максим Анатольевич – АП «Севастополь патшалăх университетĕ» ФПБВУн «Физвоспитани тага спорт» кафедрин аслă преподавателĕ, Севастополь, Раçсей Патшалăхĕ.

Липовая Наталья Николаевна – АВ ФПА «Севастополь патшалăх университетĕ» ВУн «Физвоспитани тага спорт» кафедрин аслă преподавателĕ, Севастополь, Раçсей Патшалăхĕ.