

ЛІТЕРАТУРА

1. Смирнова О.Л. Оцінка аеробної продуктивності студентів у процесі занять фізичною культурою. Автореферат дисертації кандидата медичних наук. – Дніпропетровськ, 1998. – 16 с.
2. Ромашова Т.Н., Сердечний В.В. Физическая подготовленность абитуриентов вуза: результаты исследований и градация уровней их трудоспособности. // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі. – Донецьк, 2001. – С.135-136.
3. Шигалевский В.В., Андрющук А.А. Компьютерные технологии оценки физического состояния и физической подготовленности учащейся молодежи. Монография. – Луганск: Изд-во Восточноукр. гос.ун-та, 1999. – 160 с.

THE LEVEL OF PHYSICAL TRAINING OF SPORTSMEN'S, WHO WISH TO BE SPECIALIZED IN TRAINING SESSION IN SHAPING

OLENA KAPUSTINA, TETYANA KHALAPURDINA, TETYANA ROMASHOVA

East-Ukrainian National University named after Volodymyr Dal'

During testing of physical characteristics of 234 (women) of the first course, who began their sport specialization in aerobic program is shown the low physical level of them. Only 1,36 % of students have good level of physical training. The training programs must be done in individual groups with corresponding of individual physical conditions of students.

ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ МАСАЖЕРІВ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СХІДНИМИ ЄДИНОБОРСТВАМИ ЗІ СТУДЕНТАМИ

СЕРГІЙ КАПРАЛОВ, ЮРІЙ БУХТЯРОВ, ОЛЕНА ПУГІНА

Київська державна академія водного транспорту; Національний технічний університет України; Академія державної податкової служби України

Актуальність. Контроль за здоров'ям спортсменів, забезпечення оздоровчого напрямку тренування на всіх рівнях спортивної майстерності – найважливіше завдання спортивної медицини. Будь-яке порушення стану здоров'я у тренуваної людини до певного часу може компенсуватися, але зрештою призводить до погіршення спортивної форми й зниження працездатності (Тихвинський С.Б., Хрущов С. В., 1991).

Порушення стану здоров'я супроводжується зниженням імунітету й опірності організму, створює надмірне напруження адаптаційних механізмів при фізичних навантаженнях, подовжує період відновлення, сприяє розвитку стану перетренованості і перенапруження, а часом спричиняє незворотні зміни.

Мета. Для поліпшення фізичного стану, підвищення працездатності та профілактики серцево-судинних захворювань і травматизму у студентів КДАВТ розробити спеціальну розминку з використанням нетрадиційних засобів і методів самомасажу, металотерапії та Су-Джок терапії.

Методи та організація. Впродовж 2000-2001 навчального року на базі КДАВТ проводилися дослідження зі студентами. Під нашим спостереженням перебували 16 студентів I-III курсів, які займалися східними єдиноборствами.

Результати дослідження. Застосована спеціальна розминка (розробив Капралов С. Ю., 2000) з використанням нетрадиційних засобів і методів самомасажу, металотерапії та Су-Джок терапії (за методикою Скіби І.М., Ісаєва Ю.О., 1997; Пак Чже Ву, 1998; Капралова С.Ю., 1999 та інших) для студентів виявилася ефективнішою, про що свідчать попередні результати дослідження стану їхнього здоров'я: значне підвищення функціонального стану головних систем організму, рівня здоров'я і фізичної працездатності, зміцнення психічного стану, збільшення обсягу рухів у всіх ділянках хребта, відсутність травматизму.

Застосування розминки з використанням спеціальних масажерів (якими студенти під керівництвом Капралова С.Ю. Бухтіярова Ю.В. та Пугіна О.О. вчили користуватися спортсменів) полегшує процес адаптування до навантаження, скорочує час проведення підготовчої частини тренування і підвищує працездатність, що свідчить про доцільність використання їх для стимулювання оздоровчого впливу на організм та профілактики травматизму. Всі ці пристрої (модифікації) випробувано і внесено в Державний реєстр виробів медичного призначення, дозволених для використання в медичній практиці в Україні.

Показання до масажу (самомасажу) цими пристроями.

Для проведення лікувального масажу при будь-яких захворюваннях з метою розминання м'язів; для періостального масажу при больових синдромах, невриті, радикуліті, хворобах внутрішніх органів й опорно-рухового апарату (артрозу й артрити); для передстартового масажу та усунення втоми у велосипедистів, легкоатлетів, борців, веслярів, гімнастів та ін.; для підвищення працездатності.

Методика використання спеціальних масажерів (Капралов С.Ю., 2000):

1. Масажер "Діжка". В.П. – стоячи. Техніка масажу: лівою (правою) ногою сильно прокочувати по масажеру основою, внутрішньою і зовнішньою сторонами стопи – по 2-3 хв. кожному.

2. Поставити стопи на голчастий аплікатор (на основі мідних і цинкових штифтів) або стати на нього (за умови нормальної переносимості, мал. 1), робити прожими – 3-5 хв.

3. Масажер "Тетраком". В.П. - стоячи, сидячи або лежачи. Техніка масажу: поверхню великої та маленької голівок масажеру розмістити на певній частині тіла і легкими поздовжніми, поперечними або круговими (за годинниковою стрілкою) рухами стимулювати шкірні покриви плечей, спини, попереку, стегон, кінцівок (за призначенням) - по 1-2 хв.

4. Масажер "Рогатка". В.П. - стоячи, сидячи або лежачи. Техніка масажу: проводиться між хребцями з двох боків одночасно шляхом погойдкування (вібрування) масажера - 1 хв.

5. Масажер "Шия". В.П. – стоячи або сидячи. Техніка масажу: прокочувати по задній ділянці ший - 1-2 хв. (мал. 2).

6. Масажер "Металевий валик". В.П. - стоячи, сидячи або лежачи. Масааж поперекової і крижової ділянок, навколо плечового і ліктювого суглобів, надколінка, стопи – по 1-2 хв.

7. Масажер “Каталка”. В.П. - стоячи, сидячи або лежачи. Особливість цього масажеру полягає в тому, що проникнення гумових шипів у тканину під час прокочування здійснюється м'яко і глибоко, що сприяє швидкому й ефективному розминанню м'язів. Для впливу на надкіслицю потрібно сильніше натискувати на валик. Техніка масажу: масажер прокочується по 4-8 разів (імітує роботу пальців масажиста) у ділянці м'язів хребта, тазу.

8. Масажер “Суглоб”. В.П. – стоячи або сидячи. Голівка масажера ковзає і вібрує у поздовжньому (вперед-назад) і поперековому (вправо-вліво) напрямках. Тип масажера підбирається індивідуально. Періостальний масаж плечового, ліктьового, променезап'ясного, колінного, гомілкостопового суглобів, гомілки, передпліччя, ахілового сухожилля, кисті й стопи (та їхніх пальців) – по 1-2 хв.

9. Масаж еластичним кільцем – прокочування по пальцях до відчуття теплоті та виникнення стійкої гіперемії. Прокочування кільцем великого розміру по всій поверхні долоні або дуже швидко розтирати між двома долонями, масажувати променезап'ясний суглоб.

10. Швидке розтирання масажною паличкою долонь – 1-1,5 хв.

Крім того, в розминку обов'язково включалися спеціальні вправи для очей, шиї, хребта, плечового, ліктьового, променезап'ясного, колінного і гомілкостопного суглобів, кисті та стопи.

Ці та інші спеціальні масажери (“Тангетка”, для стоп “Стационарний”, ебонітові масажери, голкові валики та інші) використовувалися індивідуально залежно від напрямку тренувального заняття, з урахуванням скарг, особливих протипоказань тощо. Тому час їхнього використання і підбір обирався індивідуально.

Описані спеціальні масажери та фізичні вправи застосовуються у дитячій футбольній школі “Динамо”, спортсменами східних єдиноборств різних клубів Києва, Донецька і Кривого Рога, в легкоатлетичній школі СДЮШОР №6, сш №20 Києва та в інших закладах.

Насамкінець хотілося б відзначити, що на конференції-конкурсі серед студентів ВНЗ Києва, присвяченій Міжнародному дню студента “Тілесний гарт та здоров'я студента на рубежі століть: погляд нової генерації” під науковим керівництвом к.н.ф.в.с. Капралова С. Ю. студентка КДАВТ Ярош Ірина з доповіддю “Профілактика захворювань у спортсменів КДАВТ” посіла перше місце.

ЛІТЕРАТУРА

1. Капралов С.Ю. Захворювання при заняттях фізичною культурою та спортом // Ваше здоров'я – К. – 1997. - №65. – С.4.
2. Капралов С.Ю. Лечебная гимнастика, массаж и специальные приспособления при реабилитации больных с остеохондрозом позвоночника // Олимпийский спорт и спорт для всех: Тезисы V Международного научного конгресса. – Минск: БГАФК, 2001. – С.16.
3. Капралов С.Ю. Обнаружил симптомы переутомления, спортсмен должен уменьшить нагрузки // Все о медицине. - К. – 1996. - № 42. – 4 с.
4. Капралов С.Ю., Трад Реда, Песоцкая О.В. Нетрадиционные методы лечения нейроциркуляторной дистонии: Методическое пособие. - Киев: Знание, 1999. - 51 с.

THE USAGE OF SPECIAL MASSAGERS FOR PREVENTION OF TRAUMATISM DURING SESSIONS IN SINGLE COMBATS WITH STUDENTS

SERGEY KAPRALOV, YURIY BUKHTIYAROV, HELEN PUGINA

Kyiv State Maritime Academia, Ukraine, National Technical University of Ukraine "KPI", Academy of State Tax Policy of Ukraine

The rate of traumatism among students playing sports especially in single combats is very high. The program of traumatism prophylaxis worked out by the author, with using the untraditional means and methods allows to reduce considerably not only the rate of traumatism but also to improve students cardiovascular system indices.

ТЕХНОЛОГИИ МЫШЕЧНОГО ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА НА ОСНОВЕ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА

ВИКТОРИЯ КОВАЛЕВА

Таганрогский государственный радиотехнический университет

Вхождение Российской Федерации в международное образовательное пространство, ориентация высшей школы на инновационные процессы требует от ВУЗов активного поиска путей совершенствования сложившейся системы национального образования.

Воспитательный процесс принадлежит к числу ненадежных и неточных процессов, поэтому «технологизация» педагогической деятельности предполагает сделать процесс обучения более надежным, результативным, инвариативным. Инвариативность состоит в том, что технология обучения представляет собой логическую схему деятельности.

Существенное влияние на развитие педагогического опыта в новых условиях оказывают процессы гуманизации и демократизации образования, свидетельствующие об изменении образовательной парадигмы, переходе от информационного к лично-ориентированному типу образования.

В контексте лично-ориентированного образования, личность – это человек, имеющий свою жизненную историю, находящийся в определенной культурной среде, индивидуально самобытный, самореализующийся в свободно избираемых видах жизнедеятельности, находящийся в процессе саморазвития, поиска смыслов и собственной индивидуальности.

По литературным источникам известно, что разработкой оздоровительных, педагогических и информационных технологий занимаются многие ведущие ВУЗы страны. Специалисты физической культуры, ученые, педагоги осуществляют поиск эффективных физкультурно-воспитательных и образовательных технологий, отвечающих времени, потребностям и психологии студенческой молодежи. Но проблема конкретизации – как именно и что делать конкретно, чтобы студенты посещали занятия, с нашей точки зрения, стоит остро.

Личность студента еще не завершена, многое в ней только намечается;

многое в ней еще не успело проявиться, это «еще» не целостная духовная структура, это личность, которая находится в состоянии самостроительства и на