

## КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

*Н.К. Светличная*

*доцент Узбекский государственный университет  
физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан*

**Аннотация.** В статье рассматриваются кинезиологические аспекты, основанные на современных методологических векторах, направленных на эффективное формирование кинезиологического потенциала человека. Кинезиологический аспект базируется на междисциплинарном научном знании о движении и двигательной активности человека – кинезиологии.

**Ключевые слова:** кинезиология, кинезиологический подход, адаптивная физическая культура и спорт.

**Annotatsiya.** Maqolada inson kineziologik salohiyatini samarali shakllantirishga qaratilgan zamonaviy metodologik vektorlarga asoslangan kineziologik jihatlar ko'rib chiqilmoqda. Kineziologik jihati inson harakati va harakat faoliyati – kineziologiya to'g'risidagi fan o'rtasidagi ilmiy bilimga asoslangan.

**Qalit so'zlar:** kineziologiya, kineziologik yondashuv, adaptativ jismoniy tarbiya va sport.

**Abstract.** The article discusses kinesiological aspects based on modern methodological vectors aimed at the effective formation of human kinesiological potential. The kinesiological aspect is based on interdisciplinary scientific knowledge about human movement and motor activity - kinesiology.

**Keywords:** kinesiology, kinesiological approach, adaptive physical education and sports.

**Введение.** Систематическая двигательная активность в течение всей жизни справедливо является основным источником развития и укрепления физических, функциональных и психических резервов организма человека, сохранения механизма регуляции его жизнедеятельности, что относится как к здоровым людям, так и к людям, имеющим отклонения в состоянии здоровья и инвалидность.

Адаптивная физическая культура и, в особенности адаптивный спорт, генерируют в обществе ценности мужества, смелости, прагматизма, умения преодолевать себя, владеть своими эмоциями и концентрировать энергию, быть успешными и технологичными [8]. Пересмотр традиционных взглядов на

понимание сути компонентов адаптивной физической культуры и спорта, организацию тренировочного процесса привел к необходимости разработки инновационной парадигмы спортивной науки, рассмотрению кинезиологического знания, т.е. основным методологическим подходом в развитии современной спортивной науки становится кинезиологический подход.

**Целью** исследования было выявление современных кинезиологических аспектов и перспективных направлений в сфере адаптивной физической культуры и спорта.

**Методика исследования.** Проведен теоретический анализ научных источников, посвященных кинезиологическим аспектам физической культуры и спорта.

**Результаты.** Основателем науки о движении человека является Аристотель, впервые описавший действие мышц и осуществивший их геометрический анализ. Его усилия заложили основу последующих работ Галена, Галилея, Ньютона и Борелли. Работы этих философов и ученых привели к тому, что движение человека стали рассматривать как последовательность взаимодействий мышц и внешних сил, воздействующих на организм из окружающей среды.

Кинезиология является перспективным научным направлением, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, дефектология, логопедия и др. **Кинезиология** (др.-греч. Κίνησις – “движение”, λόγος – “слово, знание”) – наука о движении человека, изучающая мышечное движение во всех его проявлениях, включающая биомеханику, анатомические и физиологические основы движения, особенности нервно-мышечной передачи, принципов основных видов мышечной деятельности.

Кинезиология как научная дисциплина представляет собой систему понятий, описывающих принципы, законы и закономерности формирования анатомически правильных паттернов движения. Наряду с разработкой собственных понятий, таких как “мануально-мышечное тестирование”, “мышечно-фасциальные цепи”, “нейрососудистый” и “нейролимфатический” рефлекс, кинезиология заимствует множество понятий из смежных дисциплин, таких как биомеханика, патобиомеханика, нейрофизиология и многих других, расширяя основное содержание этих понятий в результате их встраивания в иную систему гипотез. В то же время практическое применение кинезиологии состоит в разработке методов диагностики и коррекции функций скелетно-

мышечной системы и способов оценки эффективности коррекционного воздействия.

В настоящее время существуют различные точки зрения на определение понятия кинезиологии как науки.

По мнению В.Коренберга [5], “Кинезиология – наука, органично интегрирующая в одно целое и биомеханику, и педагогику, и психологию, и разделы других наук, так или иначе помогающих формированию и решению, анализу, познанию, конструированию и планированию двигательных задач”.

В.Бальсевич [1] определяет кинезиологию как интегративную область научного знания о двигательной активности человека и обеспечивающих ее морфологических, функциональных, биомеханических системах и методах их развития и совершенствования.

По мнению Л.Лубышевой [6, 7], понятие “кинезиология” обозначает науку, органично интегрирующую в единое целое биологию, психологию, педагогику, биомеханику и другие науки, так или иначе помогающие познанию, анализу, синтезу, формированию, решению, конструированию и планированию двигательных задач и синтезирующие свой потенциал для обоснования соответствующих технологий двигательной активности.

Основными целями кинезиологии выступают физическое и психическое оздоровление, гармонизация личности, творческая реализация, расширение жизненных возможностей, возвращение состояния выбора в тех областях жизни, где, как кажется, никакого выбора уже нет и быть не может.

Предложенная учеными концепция “три в одном” основана на физиологических и нейробиологических принципах работы с телесными и психоэмоциональными отклонениями. Значимость каждой из сторон в сохранении гомеостаза и в адаптационных реакциях организма равновелика. В основе этого подхода лежит следующая концепция: когда человек находится в состоянии стресса, то не может использовать возможности своего мозга на 100%. Когда эмоциональный стресс заканчивается, мозг восстанавливает способность полноценно функционировать, используя логику левого и творческий подход правого полушария.

На это же указывает Абу Али ибн Сина в “Каноне врачебной науки”, выделяя в механизме этиологии три элемента: этиологический внешний фактор, реактивное состояние организма и условия их взаимодействия. Здесь уже ясно просматривается шаг к переходу от монокаузального объяснения к идее системной причины. Биологическая самоорганизация живых систем обеспечивается большим разнообразием обратных связей внутри системы.

В методологическом плане кинезиологический подход базируется:

- на теории об уровне построения движений (Н.Бернштейн) [2];
- на теории управления функциональными системами организма (П.Анохин);
- на концепции о возрастной эволюции моторики человека (В.Бальсевич);
- на социокультурной теории двигательных действий человека (Д.Донской, С.Дмитриев) реализуется рассматриваемый подход на основе принципа сопряженности телесных и духовных основ человека [3].

На сегодняшний день широко развиваются несколько направлений кинезиологии: прикладная, спортивная, образовательная, возрастная (онтокинезиология), педагогическая, поведенческая, адаптивная кинезиология и кинезиотерапия.

Наиболее значимым в адаптивной физической культуре является использование методов мануально-мышечного тестирования, коррекции тонуса мышц, оценивание мобильности и комплексность реабилитации.

В 40-е гг. XX в. физиотерапевты Петерсон Кендалл и Генри Отис Кендалл разработали систему *мышечного тестирования* для определения силы мышц в целях проведения неврологической диагностики при инсультах и травмах позвоночника. На основании результатов тестирования разрабатывались реабилитационные программы для больных. Кинезиология в таком варианте широко используется в спортивной и реабилитационной медицине. Работа супругов Кендалл послужила толчком к использованию мышечного тестирования для диагностики состояния человека. В паралимпийском спорте мануально-мышечное тестирование является основным методом классификации спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Мануально-мышечное тестирование [4] позволяет провести: диагностику активности миотатического рефлекса мышцы в процессе выполняемой ею изометрической нагрузки; анализ позы, ходьбы, объема движений; статическую и динамическую пальпацию; визуальную оценку позы и частей тела; ММТ мышц, на которые указал язык тела; исследование психической составляющей.

Коррекция тонуса мышц направлена на: определенные манипуляции на суставах; мобилизацию суставов; миофасциальные техники коррекции; краниальные и меридианные методики; нутритивную поддержку и изменение рациона питания; рефлексотерапевтические и акупунктурные практики; выявление лимитирующих факторов внешней среды.

Оценивание мобильности позволяет оценить: способности эффективно передвигаться; использование технических средств, протезов, вспомогательных устройств, транспорта; медико-технические средства компенсации передвижения (основные и вспомогательные); способность к передвижению (оценка интегрированной деятельности органов и систем: костно-мышечно-суставной, нервной, кардио-респираторной, зрительной, слуховой, вестибулярной и др. систем); необходимость посторонней помощи при передвижении.

Комплексность реабилитации включает: медико-психологическую реабилитацию; тренировку внимания, памяти, скорости реакции; повышение психической работоспособности; физическую реабилитацию (кинезиотерапия, мануальная терапия, ЛФК, массаж, аппаратная физиотерапия, бальнеотерапия, климатотерапия, талассотерапия, иглорефлексотерапия и др.); медико-технические средства эндопротезирования суставов.

**Заключение.** Кинезиологические знания в адаптивной физической культуре и спорте опираются на концепцию “образования через всю жизнь”, обеспечивающую переосмысливание содержания личностного опыта и индивидуального стиля деятельности через усиление практической направленности, опираясь на телесно-ориентированную (прикладную), двигательно-ориентированную и психологическую составляющие кинезиологического подхода.

#### ЛИТЕРАТУРА:

- 1) Бальсевич. В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Спорт, 2009. – 220 с.
- 2) Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений: Избранные психологические труды. – М.: МПСИ, НПО «МОДЭК», 2004. – 688 с.
- 3) Васильева Л.Ф. Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса и функций скелетных мышц. – М.: Эксмо, 2018. – 304 с.
- 4) Кирдогло Г.К. Мануальное мышечное тестирование. – Ростов/Д: Феникс, 2022. – 605 с.
- 5) Коренберг В.Б. Основы спортивной кинезиологии. – М.: Спорт, 2005. – 232 с.
- 6) Лубышева Л.И. Методология кинезиологического знания как новая парадигма спортивной науки // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 4(59). – С. 3-7.

7) Лубышева, Л.И. Современные драйверы развития спортивной науки с позиции новых методологических подходов // Физическая культура, спорт и молодежная политика в условиях глобальных вызовов: Материалы Международного научного конгресса, посв. 90-летию Института ФКСМП УрФУ / под общ.ред. Л.А. Рапопорта. – Екатеринбург: УрФУ, 2023. – С. 29-36.

8) Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт. – Т.: O'zkitobsavdo nashriyoti, 2021. – 232 с.