

# КИНЕЗИОЛОГИЯ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ДЕФОРМАЦИИ СУСТАВОВ ДЛЯ МАСТЕРОВ ПАРИКМАХЕРСКОГО СЕРВИСА

Тухканен М.В.

*Тухканен Марта Владимировна – магистр,  
кафедра педагогики,  
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья  
им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург*

**Аннотация:** в статье представлены результаты исследования, цель которого заключалась в теоретическом осмыслении кинезиологии как эффективного метода профилактики суставов для мастеров парикмахерского сервиса для разработки программы их практического применения. Цель достигалась путем поэтапного решения ряда задач исследования, среди которых: 1) анализ теоретических предпосылок применения знаний в области кинезиологии в профилактической практике; 2) выработка методических рекомендаций для разработки программы реализации профилактических мер по предотвращению суставных осложнений (деформаций) у мастеров парикмахерского сервиса. Основными методами исследования, позволяющими в полной мере решить поставленные задачи и достигнуть заявленной цели исследования, стали анализ научно-информационных источников и обобщение. В ходе исследования были решены поставленные задачи, практическая значимость которых обусловлена формулировкой основных правил планирования, разработки и непосредственной реализации комплекса кинезиологических упражнений, ориентированных на предотвращение развития функциональных отклонений у мастеров парикмахерского сервиса.

**Ключевые слова:** кинезиология, мастер парикмахерского сервиса, профилактика, костно-мышечная система, профессиональная деятельность.

## KINESIOLOGY AS AN EFFECTIVE METHOD OF PREVENTION OF JOINT DEFORMATION FOR HAIRDRESSERS

Tukhkanen M.V.

*Tukhkanen Marta Vladimirovna - Master,  
DEPARTMENT OF PEDAGOGY,  
NATIONAL STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND HEALTH NAMED AFTER P.F. LESGAFT,  
ST. PETERSBURG*

**Abstract:** the article presents the results of the study, the purpose of which was to theoretically comprehend kinesiology as an effective method of joint prevention for hairdressers to develop a program for their practical application. The goal was achieved by step-by-step solution of a number of research tasks, including: 1) analysis of the theoretical prerequisites for the application of knowledge in the field of kinesiology in preventive practice; 2) development of methodological recommendations for the development of a program for the implementation of preventive measures to prevent articular complications (deformities) among hairdressers. The main research methods that allow to fully solve the set tasks and achieve the stated goal of the study are the analysis of scientific information sources and generalization. In the course of the study, the tasks set were solved, the practical significance of which is due to the formulation of the basic rules for planning, developing and directly implementing a set of kinesiological exercises aimed at preventing the development of functional deviations in hairdressing masters.

**Keywords:** kinesiology, master of hairdressing service, prevention, musculoskeletal system, professional activity.

### Введение.

В рамках современного взгляда на научно-практическую дисциплину «Кинезиология», охватывающую все проявления мышечного движения, учитывая тему настоящего исследования, мы остановимся на рассмотрении ее в качестве действенной лечебно-профилактической практики (applied kinesiology (AK) [7, с. 184]. Возможность применения кинезиологии в качестве эффективного метода профилактики и реабилитации двигательных функций организма человека обусловлена интегративным характером, приобретенным ею как результат включения знаний из различных областей - спортивной медицины, физиологии, морфологии, биомеханики, биоэргономики и т.д., что позволило сформировать теоретический потенциал, используемый в оздоровительной деятельности [5, с. 113]. Мощный инструментарий кинезиологии в настоящее время широко используется специалистами в области здравоохранения и образования, которые систематически обновляют арсенал методов, средств и методик, разрабатываемые на основе творческого наследия Н.А. Бернштейна и В.К. Бальсевича [4, с. 253]. Фундаментальным принципом, лежащим в основе любой технологии реализации кинезиологических знаний (прикладной, онтокинезиологической, спортивной, образовательной и т.д.), является непротиворечивость природо- и социообразности, регулируемый философской интерпретации кинезиологического знания - осознании человеком самого факта движения тела [2, с. 17].

**Цель исследования** заключается в теоретическом осмыслении кинезиологии как эффективного метода профилактики суставов, для мастеров парикмахерского сервиса для разработки программы их практического применения. Цель достигалась путем поэтапного решения ряда **задач исследования**, среди которых: 1) анализ теоретических предпосылок применения знаний в области кинезиологии в профилактической практике; 2) выработка методических рекомендаций для разработки программы реализации профилактических мер по предотвращению суставных осложнений (деформаций) у мастеров парикмахерского сервиса. Основными **методами исследования**, позволяющими в полной мере решить поставленные задачи и достигнуть заявленной цели исследования, стали анализ научно-информационных источников и обобщение.

**Теоретическое осмысление проблемы исследования.** Актуальность исследования объясняется выявленным в ходе теоретического анализа научно-информационных источников противоречия, между ростом обусловленных спецификой профессиональной деятельностью заболеваний среди мастеров парикмахерского сервиса, и недостаточностью теоретико-методических разработок, применение которых позволяет избежать функциональных нарушений в области мышечной деятельности [6, с.316]. Опираясь на данные, отраженные в ряде исследований в контексте темы настоящего, нами были выявлены различия в частоте проявлений разнообразных костно-мышечной патологии (далее - КМС), возникновение которых обусловлено спецификой профессиональной деятельности. В результате анализа и обобщения данных, мастера парикмахерского сервиса, относящиеся к специалистам в сфере обслуживания, заняли второе место в общем рейтинге (см. рисунок 1).

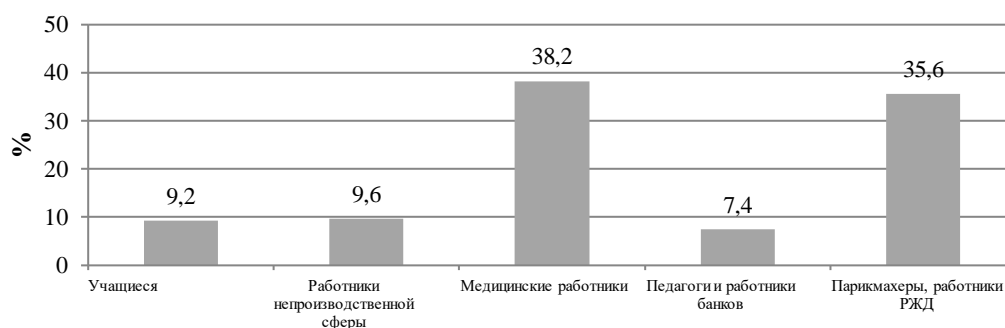


Рис. 1. Распределение пациентов с заболеваниями КМС в зависимости от профессиональной деятельности, %

В ходе исследования, было выявлено, что порядка 69,7% из мастеров парикмахерского сервиса, после выявления хронического заболевания обращаются за услугами, предоставляемыми в рамках немедикаментозной терапии. При этом приоритетность в применении методов распределилась следующим образом: метод физиотерапии – 40,8%, метод гомеопатии -39,4% и кинезиотерапию – 19,8%. В ряде исследований отмечается оценка пользователей вышеперечисленными услугами, аргументированная действенностью используемого метода, согласно которой кинезиотерапия занимает также вторую позицию в общем рейтинге после методов физиотерапии [6, с. 317].

Механизм высокой эффективности методов кинезиологии объясняется широкими возможностями *кинезиологического потенциала* человека, представленного в качестве функционально отображаемого результата совокупности составляющих: 1) психомоторного развития; 2) физической подготовленности; 3) сформированности двигательных умений и навыков [1, с.408]. Действенность исследуемого метода отображается в результатах способности КМС проявлять реакцию трансформации психического состояния индивидуума. Подобное состояние комплектуется на трех уровнях: 1) восприятия окружающей действительности; 2) выраженности и характера эмоций; 3) физическими (телесными) проявлениями [3, с. 131]. В результате, основываясь на полученных в ходе исследования данных, решение **первой задачи** мы видим в успешной интеграции кинезиологического подхода в практику физкультурно-оздоровительной деятельности, с учетом специфики профессиональной деятельности человека. В этом случае профилактическое воздействие может быть достигнуто путем применения современных технологий общефизкультурной тренировки, ориентированной на повышение адаптационного потенциала специалиста к физическим нагрузкам. При установлении объема физической нагрузки следует ориентироваться на сенситивный период, индивидуальные и типологические особенности мастера парикмахерского сервиса, его текущий уровень физического развития и психического состояния [8, с. 78].

В рамках **второй задачи**, поставленной перед исследованием, в результате полученной информации, были кратко сформулированы основные правила для планирования, разработки и непосредственной реализации комплекса кинезиологических упражнений, ориентированных на предотвращение развития функциональных отклонений у мастеров парикмахерского сервиса. Анализ и обобщение изученного информационного материала, позволили выделить следующие составные элементы, которые необходимо включать в разрабатываемый комплекс (профилактическую программу):

1) *дыхательные упражнения*, направленные на формирование умения осуществлять контроль за дыханием, значимость которого обусловлена его способностью повышать общее энергетическое обеспечение головного мозга;

2) *упражнения на растяжку*, призванные нормализовать тонус мышечной системы, определяющий не только уровень работоспособности мастера, но и возможность сохранения оптимального баланса в функциональной проявленности двигательной деятельности;

3) *глазодвигательные упражнения*, включение которых в кинезиологическую практику в качестве профилактики профессионально обусловленных заболеваний для мастеров парикмахерского сервиса объясняется необходимостью стимулирования всех видов зрения (периферийное, централизованное, дистанционное) и вестибулярного аппарата;

4) *специфические упражнения*, в задачи которых входит улучшение функционирования артикуляторного аппарата значимого для повышения координации двигательной деятельности;

5) *специальные упражнения*, ориентированные на увеличение количества стабильных межполушарных взаимосвязей и повышения качества их функционирования, что в целом способствует активизации развития мелкой моторики и предотвращению суставных деформаций за счет повышения функциональных возможностей левой височной и левой лобной долей головного мозга.

**Заключение.** Осуществленное исследование позволило решить ряд задач, очерчивающих контур проблемных аспектов применения метода кинезиологии в рамках профилактической деятельности мастеров парикмахерского сервиса. Решение поставленных задач в рамках метапредметного научного знания о двигательной активности человека, можно рассматривать в качестве теоретико-методологической основы для выработки практики применения кинезиологического потенциала человека в концепции профилактики профессиональных заболеваний для разработки действенных технологий с учетом специфики профессиональной деятельности.

#### *Список литературы / References*

1. Волкова Н.С. и др. Кинезиология. Психосоматика / Н.С. Волкова, В.И. Касьяненко // *Инновации. Наука. Образование*, 2020. № 11. С. 404-410.
2. Ирхин В.Н. и др. Идеи и принципы образовательной кинезиологии в физкультурно-оздоровительной деятельности учителя физической культуры / В.Н. Ирхин, И.Ф. Исаев, О.В. Амурская, Я.А. Стрелкова // *Теория и практика физической культуры*, 2019. № 12. С. 16-17.
3. Караянова А.С. и др. Кинезиология, как метод психолого-педагогической коррекции мелкой моторики / А.С. Караянова, И.В. Чулаха // *Научный альманах*, 2021. № 3-1 (77). С. 129-133.
4. Карташова В.И. Метод мануального мышечного тестирования, лежащий в основе науки кинезиологии / В.И. Карташова // *Материалы 94-я Всероссийской научно-практической студенческой конференции с международным участием. Министерство здравоохранения Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова Министерства здравоохранения Российской Федерации: Мечниковские чтения*, 2021. С. 253.
5. Короткова О.П. Кинезиология как альтернатива классической физминутке / О.П. Короткова // *Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы*, 2018. № 4 (48). С. 111-115.
6. Медвецкая Н.М. Функциональные исследования в спортивной кинезиологии - новый мультидисциплинарный подход к здоровью / Н.М. Медвецкая // *Материалы 72-й Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов: Наука - образованию, производству, экономике*, 2020. С. 316-317.
7. Минникаева Н.В. и др. Кинезиология как средство формирования здорового образа жизни будущих специалистов по физической культуре / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева // *Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Новосибирский государственный педагогический университет, Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области: Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта*, 2019. С. 182-186.
8. Овчинников Ю.Д. и др. Биомеханика и кинезиология: область применения / Ю.Д. Овчинников, С.О. Выткалов // *Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов*, 2015. № 2 (104). С. 77-79.