

Результаты внедрения авторского спецкурса «Физическая реабилитация спортсменов высокого класса»

Несмотря на то, что специальность «Физическая реабилитация» была открыта в России еще в 1992 году, а на Украине – в 93-м, до сих пор в системах здравоохранения, образования, физического воспитания и спорта, социальной защиты по-разному воспринимают профессиональную деятельность специалиста по физической реабилитации. Существуют проблемы и в организации качественной профессиональной подготовки будущих специалистов по физической реабилитации.

По данной специальности на Украине разработаны, но не утверждены стандарты высшего образования по подготовке бакалавра. Анализируя временные учебные планы вузов Киева, Львова, Харькова, Сум, Днепропетровска по подготовке бакалавра, специалиста и магистра по физической реабилитации, было отмечено отсутствие в них дисциплины «Спортивная реабилитация». Существующие учебные программы по объему и качеству недостаточны для формирования у студентов умений и навыков, необходимых для эффективного проведения физической реабилитации спортсменов высокого класса в специализированных условиях.

В области физической реабилитации на Украине и в странах ближнего зарубежья постоянно появляются новые научные, учебные, методические работы разных авторов. В то же время, на наш взгляд, развитие физической реабилитации на Украине по сравнению с



другими европейскими странами происходит с некоторым опозданием.

Профессиональные аспекты подготовки физреабилитологов в вузах Украины представлены в докторской диссертации Л. П. Сущенко, кандидатских диссертациях и научных статьях В. А. Куксы (2002), О. И. Михеенка (2003), Л. Б. Волошиной (2006) и др. Реабилитация спортсменов высокого класса нашла свое отображение в многочисленных трудах С. Ю. Капралова (2002–2007).

В современных условиях учебно-тренировочного процесса важны своевременное восстановление и реабилитация спортсменов, поскольку от этого зависят не только их спортивные результаты, но и само здоровье.

По нашему мнению, эта проблема может быть решена путем введения в рабочие планы спецкурса

«Физическая реабилитация спортсменов высокого класса», который предоставит соответствующие теоретические знания и поможет закрепить их во время производственной практики со спортсменами сборных команд Украины в специализированных условиях.

Цель данного исследования – внедрение в подготовку физреабилитологов спецкурса «Физическая реабилитация спортсменов высокого класса», включающего новейшие реабилитационно-восстановительные и оздоровительные методики для предупреждения спортивного травматизма, восстановления после травм, улучшения работоспособности спортсменов высокого класса, сохранения их здоровья. Были поставлены следующие задачи:

- разработка спецкурса для студентов специальности «Физическая реабилитация» на основе ис-

От редакции. В Российской Федерации в отличие от Украины лечением пациентов, в том числе реабилитацией больных и инвалидов, занимаются специалисты с медицинским образованием: с высшим медицинским – врачи ЛФК и СМ, физиотерапевты и др., со средним медицинским – медсестры по ЛФК, массажу, физиотерапии и др.

Таблица. Программа специального курса				
№	Название темы	Аудиторные часы		Самосто- ятельная работа
		лекционные	практические	
1.	Авторские методики применения игольчатых аппликаторов в процессе физической реабилитации спортсменов сборных команд Украины («Стопы Капралова», игольчатая шапочка, валик «Сустав» с насадкой, аппликаторы «Градиент», «Рельеф-квадрат», «Рельеф-волна» с шагом игл от 3х3 мм до 7х7 мм) Методика И. И. Кузнецова, Н. Г. Ляпко	4	6	2
2.	Авторские методики массажа и самомассажа деревянными массажерами «Двойной сустав», «Двойная печать», «Универсальная каталка», «Двойная каталка» и др.	2	4	2
3.	Авторские методики массажа и самомассажа эбонитовыми массажерами «Двойной сустав», «Универсальный эбонит», «Бочка», «Эбонит с нефритом», «Тетраком», «Корректор позвоночника» и др.	2	4	2
4.	Авторские методики массажа и самомассажа металлическими массажерами «Тангетка», «Станок-2», «Сустав», «Шея» и др.	2	4	2
5.	Авторские методики ручного и инструментального массажа в две, четыре, шесть и восемь рук, а также баночного	2	4	2
6.	Авторская методика использования тракционного релакс-мата (система «Detenzor», Германия)	2	4	-
7.	«Су-джок» терапия (системы – «Человек», «Насекомое», «Мини-система», «Твист-терапия», «Семянотерапия», «Цветотерапия») в реабилитации спортсменов сборных команд Украины	2	2	-
8.	«Су-джок» терапия в экстремальных ситуациях (остановка сердца, черепно-мозговая травма, ушиб, перелом, мигрень и др.)	2	4	2
9.	Авторская методика применения саунотерапии в реабилитации спортсменов	2	2	-
10.	Авторская методика разминки в сборных командах Украины с целью профилактики травматизма и улучшения спортивной работоспособности	2	2	2
11.	Особенности применения циклических тренажеров кардиоваскулярной линии «Technogym» и вибротренажеров в реабилитации спортсменов	2	2	-
12.	Специальные методики восстановления и профилактики травматизма (тренажер «Горбунок», «Профилактор Евминова», фототерапия с применением аппаратов Коробова серии «Барва», японское массажное кресло «Family», массажная кровать «NUGA BEST», массажер свинг-машина «Рыбка» – SN AW-96009, тренажеры для стоп – SN LF11B-18 и SN LF03B-23 роликовый, массажные гимнастические мячи).	2	4	-
13.	Особенности водолечебных процедур в практике восстановления и улучшения работоспособности спортсменов сборных команд Украины («Подводный душ-массаж», «Жемчужно-озоновые ванны», «Четырехкамерные гальванические ванны», «Душ Шарко», «Лазер-душ»)	2	2	-
14.	Особенности применения ароматерапии (эфирные масла серии «Original ATOK») и спелиотерапии (соляной комнаты) в реабилитации спортсменов сборных команд Украины	2	-	-
15.	Особенности применения элементов мануальной терапии (постизометрическая релаксация, мобилизация шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника, «игра суставов») в реабилитации спортсменов сборных команд Украины	2	4	2
16.	Особенности применения рефлексотерапии в реабилитации спортсменов	1	2	1
17.	Методика лечебной гимнастики при остеохондрозе позвоночника, нарушении осанки, сколиозе, плоскостопии, переломах, вегетососудистой дистонии. «Психо-физическая гимнастика», «Танец 10 зверей» и др.	2	2	-
18.	Методика дыхания К. П. Бутейко.	1	2	1
Всего:		36	54	18

пользования авторских методик С. Ю. Капралова и других специалистов

- внедрение авторского спецкурса в учебный процесс подготовки физреабилитологов на факультете физической культуры Сумского государственного педагогического университета (СумГПУ) им. А. С. Макаренко

- создание условий для проведения производственной практики студентов-физреабилитологов СумГПУ им. А. С. Макаренко на базе реабилитационного отделения медико-восстановительного центра (МВЦ) ГП «Олимпийский учебно-спортивный центр» (ОУСЦ) («Конча-Заспа», Киев)

Исследование вначале проводилось на кафедре «Физическая реабилитация», а с 2006 года – на базе Института физической культуры СумГПУ им. А. С. Макаренко под руководством к.п.н., доцента Ю. О. Лянного и заведующего реабилитационным отделением МВЦ ГП ОУСЦ, к.н.ф.в.с., доцента С. Ю. Капралова.

В работе приняли участие 380 студентов 3–4-го курсов, а также магистранты. Спецкурс «Физическая реабилитация спортсменов высокого класса» разрабатывался и внедрялся в учебный процесс на протяжении 2005/2006 – 2006/2007 учебных годов. Во время эксперимента использовались педагогические методы исследования – рейтинг, наблюдение, опрос, беседа, анкетирование.

Структура специального курса состоит из лекционных, практических и самостоятельных занятий и предусматривает 108 часов (табл.). Из них 36 часов отведено на лекционный курс с демонстрацией представленных через мультимедийную компьютерную программу таблиц, графиков, а также фотографий спортсменов, проходивших реабилитацию по данным методикам. 54 часа отдано на практические занятия, которые проводились в зале ЛФК и кабинете массажа, 18 часов – самостоятельной работе.

Авторский спецкурс был построен так, чтобы студенты имели возможность получить необходимые теоретические знания, практические умения и навыки в реабилитации высококвалифицированных спортсменов. Материалы, вошедшие в спецкурс, обобщают опыт отечественных и зарубежных специалистов, преимущественно



С. Ю. Капралова, а также Ю. А. Исаева, И. И. Кузнецова, Пак Чжэ Ву, И. А. Скибы, О.В. Комарова, Н. Г. Ляпко, А. В. Федорича, А. А. Ильянка, А. Л. Короля, В. В. Евминова и др.

Использованные в спецкурсе методики апробированы автором, их эффективность проверена на практике в реабилитации более 70 заболеваний – от остеохондроза позвоночника до вегетососудистой дистонии и ожирения.

С 2004 года они внедрены на базе реабилитационного отделения МВЦ ГП «ОУСЦ» в сборных командах Украины по спортивной гимнастике, вольной и греко-римской борьбе, легкой (метание молота, диска, копья, ядра) и тяжелой атлетике, дзюдо, самбо, джиу-джитсу, тхэквандо, боксу, фехтованию и др., сборных командах Украины по футболу – «U-19» (юношеской) и «U-21» (молодежной), сборных ко-

мандах России, Молдавии по борьбе, Литвы и Казахстана – по спортивной гимнастике, а также с 2006 года – в подразделении специального назначения «Витязь» (Россия).

Особенно эффективным было применение этих методик в студенческой сборной команде Украины по футболу (автор – массажист команды) на XXII Универсиаде в Южной Корее в 2003 году, а также в тренировочном и восстановительном процессе при подготовке мужской и женской команд Украины по спортивной гимнастике к Олимпийским играм в Афинах 2004 года (автор – массажист команд) и на XXXVIII чемпионате мира в Австралии (автор – массажист женской и мужской команд).

Среди спортсменов, применявших данные методики, есть чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, Универсиад,



Кубка мира, серии Гран-при, международных коммерческих турниров, абсолютные чемпионы и призеры чемпионатов и Кубков Украины, что служило стимулирующим эффектом при выборе стиля деятельности и поведения студентов, содействовало их заинтересованному отношению к избранной профессии физреабилитолога.

При первом представлении и знакомстве автора со студентами выяснилось, что многие будущие физреабилитологи недовольны своим выбором, неуважительно относятся к избранной профессии или не видят перспектив. Первую лекцию автор посвятил автобиографии, а также показал всю важность и перспективы данной специальности.

Так как многие преподаватели не раз слышали выступления автора на различных научных конференциях и изучали по научной литературе его методики, спецкурс вы-

звал большой профессиональный интерес не только у студентов, но и у преподавателей кафедры физической реабилитации, принимавших активное участие в проведении лекционных и практических занятий. Это позитивно повлияло на отношение студентов к данному спецкурсу, поскольку они впервые увидели такую заинтересованность со стороны их преподавателей.

Чтобы каждый студент смог овладеть целостным опытом профессиональной деятельности, его знакомили с максимально широким спектром реабилитационных средств и методик. Всем будущим физреабилитологам была предоставлена возможность выбора тех реабилитационных методик, которые больше всего отвечают психологическим, интеллектуальным, эмоциональным, физиологическим и другим особенностям каждого студента и подходят в кон-

кретной ситуации.

Таким образом, создавались условия для качественного формирования основных профессиональных умений и навыков в сочетании с индивидуальным стилем творческой профессиональной деятельности преподавателя, который характеризовался своим особым стилем изложения материала (например, когда студенты уставали, приводилось много смешных и забавных примеров из реабилитационной практики, что создавало хорошую атмосферу на занятиях и позволяло легче усваивать материал).

По данным Национальной лаборатории тренинга США, на лекциях усваивается 5% учебного материала, при самостоятельной работе с литературой – 10–30%, при выполнении практических задач – до 75%, при изучении этих знаний другими – 90%. Основа традиционной системы подготовки специалистов – аудиторные занятия, где уделяется много внимания механическому изучению студентами учебного материала. Такой подход нас не удовлетворил, и мы учили будущих специалистов по физической реабилитации повышать свои профессиональные способности через практический опыт и самостоятельно ориентироваться в профессиональной деятельности. Еще одной особенностью данного спецкурса было то, что на лекционных занятиях студентам ничего не давалось под запись, а большая часть времени уделялась практическому изучению, что позволило почти всем студентам на себе и на других испытать воздействие инструментального массажа при помощи различных массажеров, игольчатых аппликаторов («Стопы Капралова», игольчатая шапочка, валик «Сустав» с насадкой, аппликаторы «Градиент», «Рельеф-квадрат», «Рельеф-волна» с шагом игл от 3x3 мм до 7x7 мм и др.), эфирных массажных масел и смесей для саун, системы терапии суджок, тракционного релакс-мата и др.

На занятиях каждый студент рассказывал, какие у него или его близких либо у пациентов проблемы со здоровьем. При этом использовалась разработанная автором карта-анкета (2004), включавшая психологические и морфо-физиологические показатели, которые объективно отображают динамику самочувствия спортсменов и боль-

ных под воздействием комплексной реабилитации. Рассматривались различные жалобы или диагнозы, после чего студенты разрабатывали для каждого конкретного случая программу реабилитации. После теоретического объяснения методики восстановления данного нарушения автор вначале сам, а потом с помощью других студентов проводил сеанс реабилитации. Во время практических занятий будущие физреабилитологи убеждались в эффективности данных методик, а также в том, что они и сами могут успешно проводить сеансы и снимать боль различного характера – от остеохондроза позвоночника, суставов верхних и нижних конечностей до головной и боли внутренних органов.

Значительное внимание уделялось самостоятельному изучению авторских методик по специальной литературе.

Считаем, что основное отличие и предназначение физреабилитолога – давать информацию больным и спортсменам о правильном образе жизни, профилактике различных заболеваний и их реабилитации. Например, при нарушении сна рекомендуемая программа реабилитации:

- курс морских ванн – 10–15 раз
- массаж шейно-воротниковой зоны, голени, стоп с применением лавандового эфирного массажного масла
- массаж ногтевых фаланг
- музыкотерапия
- аутотренинг
- 30–45-минутная вечерняя прогулка
- тракционный релакс-мат самостоятельно или в комплексе с игольчатыми аппликаторами
- массаж стоп массажерами «Эбонитовая бочка», «Станок-2»
- использование «Стопы Капралова», игольчатой шапочки, аппликаторов «Градиент», «Рельеф-волна», «Рельеф-квадрат»
- на ночь не есть, не смотреть фильмы ужасов, пить успокаивающий чай
- обязательное проветривание помещения перед сном

Творчество, оригинальность мышления возникают у студентов, когда есть стремление разобраться во всем самостоятельно, не ориентируясь на чужие мнения и авторитеты, а успеваемость в учебе в значительной мере зависит от мотивов выбора профессии.

Рис. 1. Сравнительная характеристика результатов теоретически-практической подготовки студентов на начальном и конечном экспериментальных этапах

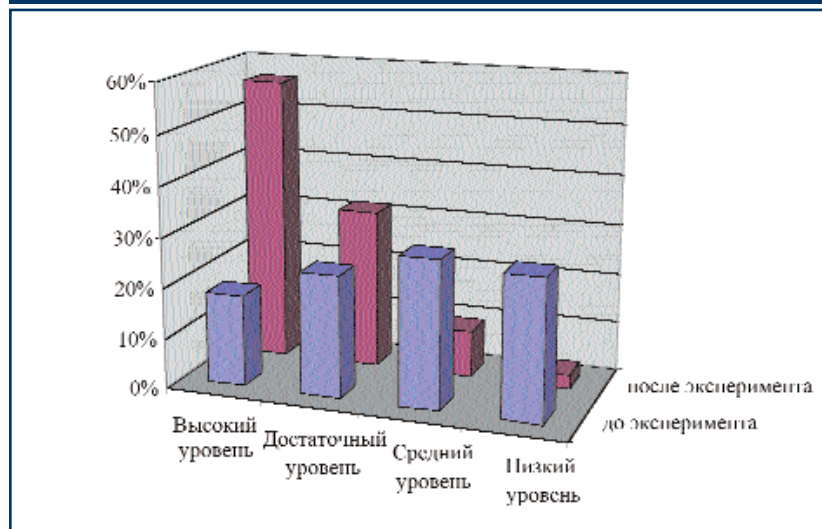


Рис. 2. Результаты теоретически-практической подготовки студентов на конечном экспериментальном этапе



На момент начального этапа эксперимента высокий уровень теоретически-практической подготовки в области восстановления и улучшения работоспособности спортсменов высокого класса был зафиксирован у 18,2% студентов, достаточный – у 24,3%, средний – у 29,4%, низкий – у 28,1%. Результаты их теоретически-практической подготовки на начальном и конечном экспериментальных этапах показали, что у студентов произошли позитивные изменения. На конечном этапе высокого уровня теоретически-практической подготовки достигли 56,4% студентов, что в 3 раза превысило число студентов на начальном этапе эксперимента. Изменилось число будущих физреабилитологов, достигших достаточного уровня теоретически-практической подготовки, – 31,6% по сравнению с 24,3% на начальном этапе. На среднем уровне подготовки остались 9,3% студентов (начальный этап – 29,4%). Незначительное число

(2,7%) студентов еще остались на низком уровне (рис. 1, 2). Среди будущих физреабилитологов рейтинг спецкурса «Физическая реабилитация спортсменов высокого класса» по основным показателям значительно превышал показатели 4 остальных спецкурсов, которые преподаются для этих студентов в ИФК СумГПУ им. А.С. Макаренко. Кроме того, большинство тем данного спецкурса введено в программу повышения квалификации физреабилитологов после 5 лет со времени окончания обучения, а также в курсы обучения средствам и методикам массажа, составившим основу экспериментального спецкурса и применяемым не только в реабилитации спортсменов, но и больных. Ученым советом СумГПУ им. А. С. Макаренко протоколом № 6 от 28 января 2008 г. утверждены учебная программа и план курсов повышения квалификации физреабилитологов и инструкторов лечебной



физической культуры, работающих в лечебно-профилактических и специальных учебных заведениях, при кафедре физической реабилитации. Они будут проходить под руководством С. Ю. Капралова. План спецкурса усовершенствовался за счет расширения тематики, демонстрации специальных учебных видеофильмов и увеличения экземпляров специальных литературных источников методического кабинета для самостоятельной подготовки студентов. Следующий этап усовершенствования профессиональной подготовки физреабилитологов после внедрения спецкурса – организация и проведение 216-часовой производственной практики. С

этой целью ректором СумГПУ им. А. С. Макаренко Ф. М. Лиманом и директором ИФК Ю. О. Лянным заключен договор с генеральным директором ГП ОУСЦ Л. Й. Смелашом, главным врачом МВЦ Я. Г. Бубесом и заведующим реабилитационным отделением МВЦ С. Ю. Капраловым о проведении производственной практики со студентами-физреабилитологами (впервые за 30-летнюю историю ГП ОУСЦ!).

Особенность и новизна производственной практики – отбор студентов осуществляется без учета их общей успеваемости, что создает равные условия для всех учащихся независимо от рейтинга их оценок. Преимущество отдавалось студен-

там, проявившим инициативу и профессиональную заинтересованность во время лекционных и практических занятий, с учетом их творческих способностей.

Учитывая недостатки предыдущих практик, когда из-за большого числа студентов было невозможно качественно их подготовить, в процессе эксперимента на производственную практику в ГП ОУСЦ привлекали небольшие группы будущих физреабилитологов дневной и заочной формы обучения, чтобы обеспечить индивидуальный подход к каждому практиканту.

В основу реабилитационной практики было положено изучение методик автора, которые применялись при реабилитации спортсменов сборных команд Украины по разным видам спорта, тренеров, а также сотрудников ГП ОУСЦ. Кроме этого, студенты изучали разные средства и методы реабилитации, используемые в реабилитационном отделении, проводили общие исследования с лабораторией НИИФКС Украины, а также участвовали в научно-практических конференциях, семинарах, мастер-классах. Реабилитационная помощь заключалась и в проведении консультаций и различных процедур.

Таким образом, полученные теоретические знания и практические навыки в процессе учебных занятий по программе внедренного специального курса «Физическая реабилитация спортсменов высокого класса» на качественно новом уровне позволяют решать вопрос профессионального образования студентов в сфере спортивной реабилитации. Привлечение в учебный процесс высококвалифицированных специалистов в области физической реабилитации создает дополнительные возможности для получения профессиональных знаний и умений студентами специальности «Физическая реабилитация» и значительно расширяет круг их профессиональных интересов.

*С. Ю. КАПРАЛОВ,
к.н.ф.в.с., доцент,
заведующий*

*реабилитационным отделом
Медико-восстановительного
центра*

*ГП «Олимпийский учебно-
спортивный центр»,
генеральный директор
ООО «Центр Капралова»
Киев, Украина*