

Методика відновлення працездатності із застосуванням баночного масажу та аутогенного тренування баскетболісток студентських команд

Козіна Ж.Л.¹, Кожухар Л. В.¹, Собко І.М.², Вакслер М.А.¹, Тихонова А.О.¹

¹Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

²Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Анотація:

Мета: експериментально обґрунтувати ефективність застосування нетрадиційної комплексної методики відновлення в навчально-тренувальному процесі баскетболісток. **Матеріал:** в дослідженні взяли участь 22 спортсменки студентської баскетбольної команди. Педагогічне тестування проводилося за 12 тестами з спеціальної фізичної та технічної підготовленості. Психофізіологічне тестування проводилося за програмою ПСИХОДІАГНОСТИКА. Групи тренувалися за ідентичними програмами протягом 9 тижнів. **Результати:** у спортсменок спостерігалось підвищення рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості. Також спостерігалось зменшення кількості помилок в простих і складних реакціях на зоровий подразник. Це опосередковано свідчить про підвищення сили нервових процесів. Показано вплив свідомості на якість процесу відновлення організму після фізичних навантажень. **Висновки:** рекомендована методика баночного масажу у поєднанні з аутогенним тренуванням. Аутогенне тренування полягає в повторенні інструктором (або самостійно спортсменом) тексту, що описує чергування природних образів. Особливостями застосування масажу була дія мастасних рухів на м'язи і на зв'язки та сухожилля. Баночний масаж застосовувався після підготовчих прийомів класичного масажу.

Козина Ж.Л., Кожухар Л. В., Собко І.М., Вакслер М.А., Тихонова А.А. Методика відновлення работоспособности с применением баночного массажа и аутогенной тренировки баскетболисток студентских команд. **Цель:** экспериментально обосновать эффективность применения нетрадиционной комплексной методики восстановления в учебно-тренировочном процессе баскетболисток. **Материал:** в исследовании приняли участие 22 спортсменки студенческой баскетбольной команды. Педагогическое тестирование проводилось по 12 тестам по специальной физической и технической подготовленности. Психофизиологическое тестирование проводилось по программе ПСИХОДИАГНОСТИКА. Группы тренировались по идентичным программам в течение 9 недель. **Результаты:** у спортсменок наблюдалось повышение уровня специальной физической и технической подготовленности. Также наблюдалось уменьшение количества ошибок в простых и сложных реакциях на зрительный раздражитель. Это косвенно свидетельствует о повышении силы нервных процессов. Показано влияние сознания на качество процесса восстановления организма после физических нагрузок. **Выводы:** рекомендуется методика баночного массажа в сочетании с аутогенной тренировкой. Аутогенная тренировка состоит в повторении инструктором (или самостоятельно спортсменом) текста, описывающего чередование природных образов. Особенности применения массажа было действие массажных движений на мышцы и на связки и сухожилия. Баночный массаж применялся после подготовительных приемов классического массажа.

Kozina Zh.L., Kozuhar L.V., Sobko I. N., Vaksler M.A., Tihonova A.A. Workability's recreation methodic with application of cupping massage and autogenic training of women student teams' basketball players. **Purpose:** to experimentally substantiate effectiveness of non traditional complex methodic of recreation in female basketball players' training process. **Material:** 22 basketball players of women student's team participated in the research. Pedagogic testing was conducted by 12 tests in special physical and technical fitness. Psycho-physiological testing was conducted by program PSYCHO-DIAGNOSTIC. Groups were trained by identical programs during 9 weeks. **Results:** we authors observed increased physical and technical fitness of basketball players. Besides, quantity of mistakes in response to visual irritator reduced. It indirectly witnesses about strengthening of nervous processes. There was registered influence of mind on quality of organism's recreation after physical loads. **Conclusions:** the authors recommend methodic of cupping massage, combined with autogenic training. Autogenic training implies repeated pronouncing by instructor (or independently by sportswomen) of text, describing coming turn by turn natural images. Peculiarities of massage were influence of massage passes on muscles and ligaments. Cupping massage was used after warming up classic massage techniques.

Ключові слова:

відновлення, баскетбол, масаж, психорегуляція, студентки.

восстановление, баскетбол, массаж, психорегуляция, студентки.

recreation, basketball, massage, psycho-regulation, girl students.

Вступ.

Процеси відновлення займають віжливе місце в підготовці спортсменів і вимагають використання ефективних і практичних методів, що не викликають побічних ефектів [1, 3, 7, 9, 10, 13, 17]. Дієвим засобом відновлення працездатності є масаж [2, 4, 18, 19, 20]. Його позитивна дія як засобу відновлення працездатності не викликає сумнівів [1, 2, 6, 20]. Але проблема відновлення працездатності в баскетболі залишається не вирішеною [11, 12, 14, 15, 22]. Це пов'язано з тим, що навантаження в баскетболі вимагають високого рівня підготовленості [23, 25, 26, 28, 31, 33]. Тому класичний масаж не завжди задовільнює вимоги сучасного баскетболу.

Як вказують Єфименко П.Б. (2009) [6], Слизюк Ю.С. (2009) [21], на сучасному етапі все більшої поширеності набуває стародавній метод баночного ма-

© Козіна Ж.Л., Кожухар Л. В., Собко І.М., Вакслер М.А., Тихонова А.О., 2015
http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0503

сажу, основна дія якого забезпечується створенням вакууму та значною активізацією кровообігу. Крім того, в роботах [5, 14, 22] показана дія аутогенного тренування як засобу нормалізації психофізичного стану, оптимізації вегетативного балансу, поліпшенню адаптаційних процесів. Логічно укласти, що застосування баночного масажу буде вельми ефективним для відновлення працездатності в баскетболі. Логічно укласти також, що ефективність баночного масажу буде посилюватись застосуванням аутогенного тренування. Останнє розвиває також важливі для баскетболу психологічні й інтелектуальні здібності.

Однак в теперішній час методика баночного у поєднанні з аутогенним тренуванням не розроблялась і не застосовувалась у практиці навчально-тренувального процесу баскетболісток.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи складалася в експериментальному обґрунтуванні ефективності застосування

нетрадиційної комплексної методики відновлення в навчально-тренувальному процесі в баскетболі, яка поєднує застосування баночного масажу і аутогенного тренування.

В даному дослідженні приймали участь баскетболістки студентської баскетбольної команди ХНПУ імені Г.С. Сковороди (11 спортсменок склали експериментальну групу, 11 – контрольну). Перед початком експерименту у групах проводилося тестування за педагогічними та психофізіологічними тестами (в листопаді 2014 р. – до проведення педагогічного експерименту, в січні 2015 р. – після проведення педагогічного експерименту). Групи були практично ідентичні до проведення експерименту, розрахункові значення t-критерію Стьюдента були менше критичних. Групи тренувалися за ідентичними програмами протягом 9 тижнів. В експериментальній групі застосовувалася розроблена методика відновлення. В контрольній групі застосовувався виключно класичний масаж для відновлення працездатності.

Педагогічне тестування проводилося за 12 тестам, які застосовуються у збірних командах України і Росії [14]. З психофізіологічних методів дослідження застосовувалися: визначення часу простої та складної реакції на світлові подразники в різних режимах подачі сигналу. Тести проводилися за програмою «Психодіагностика» [16].

Результати дослідження.

Розроблено методику поєднаного застосування баночного масажу і аутогенного тренування (АТ). Суть методики аутогенного тренування полягає в повторенні інструктором або самостійно спортсменом тексту, що описує чергування природних образів. При застосуванні даної методики АТ текст може варіювати досить у широкому діапазоні, але для досягнення потрібного ефекту необхідно дотримувати основних принципів: 1 - найкращий ефект релаксації досягається при створенні образу великого пейзажу природи («величезний океан», «глибока ріка», «галявина з безліччю квітів», «зоряне небо», «світло сонця або зірок» і т.д.); 2 - образи природи повинні бути красивими, легкими для сприйняття, знайомими спортсменам з повсякденного життя; 3 - текст АТ підбирається таким чином, що при АТ відбувається поступовий процес занурення в природний образ і злиття з ним [14].

Крім аутогенного тренування, складовою частиною методики відновлення працездатності баскетболісток було застосування баночного масажу. Масаж застосовувався 2 рази на тиждень після тренування. Особливостями застосування масажу була дія масажних рухів не тільки на м'язи, а переважно на зв'язки та сухожилля.

Перед початком баночного масажу проводилось легке прогладжування долонями та утирання небагато масажного мастила (олія, вазелін, крем). Потім брали силіконову банку ємністю приблизно 200 мл та створювали у ній відносний вакуум шляхом надавлювання при постановці на тіло. Тривалість масажу - 5 – 15 хв. щодня чи через день. Час масажу підбирався

індивідуально.

У результаті застосування авторської методики поєднання баночного масажу та модифікованої форми аутогенного тренування для відновлення працездатності баскетболісток спостерігалось підвищення рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості. Про це свідчить достовірне поліпшення результатів тесту «Швидкісна стрибучість»: в експериментальній групі кількість стрибків за 20 с збільшилася від $26,33 \pm 5,13$ разів до $35,67 \pm 4,89$ разів ($p < 0,01$). В контрольній групі подібні зміни недостовірні (від $32,33 \pm 9,31$ разів до $32,50 \pm 9,79$ разів ($p > 0,05$) (рис. 1). Аналогічні дані отримано за результатами тесту „Швидкісна техніка”: в експериментальній групі час виконання тесту зменшився від $190 \pm 6,0$ с до $139 \pm 5,4$ с ($p < 0,05$). В контрольній групі – від $10,07 \pm 0,76$ с до $9,83 \pm 0,63$ с ($p > 0,05$) (рис. 1).

Крім того, в експериментальній групі спостерігалось підвищення точності влучних кидків з середньої відстані (з 10 кидків): від $2,50 \pm 1,05$ разів до $7,33 \pm 1,97$ разів ($p < 0,001$), в контрольній групі подібні зміни не достовірні (від $1,76 \pm 0,82$ разів до $1,67 \pm 1,21$ разів ($p > 0,05$).

У результаті застосування розробленої авторської методики поєднання баночного масажу та модифікованої форми аутогенного тренування спостерігалось зменшення кількості помилок в простих і складних реакціях на зоровий подразник, що опосередковано свідчить про підвищення сили нервових процесів (Ільїн Є.П., 2011; Лізогуб В.С., Макарєнко М.І., 2012).

В експериментальній групі кількість помилок в складній зорово-моторній реакції зменшилася від ($\bar{x} \pm S$) $14,67 \pm 2,34$ до $12,33 \pm 2,25$ ($p < 0,05$), в той час як в контрольній групі подібні зміни недостовірні (від $13,0 \pm 3,85$ до $14,0 \pm 3,69$ ($p > 0,05$).

Дискусія.

Можливість побудови тренувального процесу із застосуванням поєднаних засобів відновлення працездатності спортсменів (у тому числі і баскетболісток) дотепер вивчено недостатньо [24, 27, 29, 30, 32]. Нами була розпочата спроба виявити можливість комплексного застосування баночного масажу, що проводиться після класичного масажу, у поєднанні з модифікованим методом аутогенного тренування.

При використанні даної методики випробувані експериментальної групи більш охоче стали виконувати вправи на загальну і спеціальну витривалість (як правило, спортсмени усіх вікових груп не дуже їх любляють). Крім того, підвищились результати виконання тестів на спеціальну витривалість в баскетболі. Ми пов'язуємо це з тим, що баночний масаж діє на судинну систему [21] і сприяє виведенню токсинів з організму. В сполученні з концентрацією на абстрактних образах в уявленні спортсменок дія баночного масажу посилювалась. Це узгоджується з даними авторів, які досліджували комплексну дію різних засобів відновлення працездатності. Це можна пояснити тим, що свідомий підхід до будь-якого аспекту тренування значно посилює безо-

середню дію тренувального фактору [12, 13, 14, 22].

Таким чином, використання комплексної методики відновлення працездатності є досить ефективним у порівнянні з окремими методиками відновлення працездатності (класичними масажем, який використовувався в контрольній групі).

Доведено, що можна впливати свідомістю на якість процесу відновлення організму після фізичних навантажень. Згідно положенням фізіології рухів [23] та практичним дослідженням [5, 6, 12, 13, 14, 22], при цьому удосконалюються координаційні взаємозв'язки між окремими ділянками нервової системи і нервово-

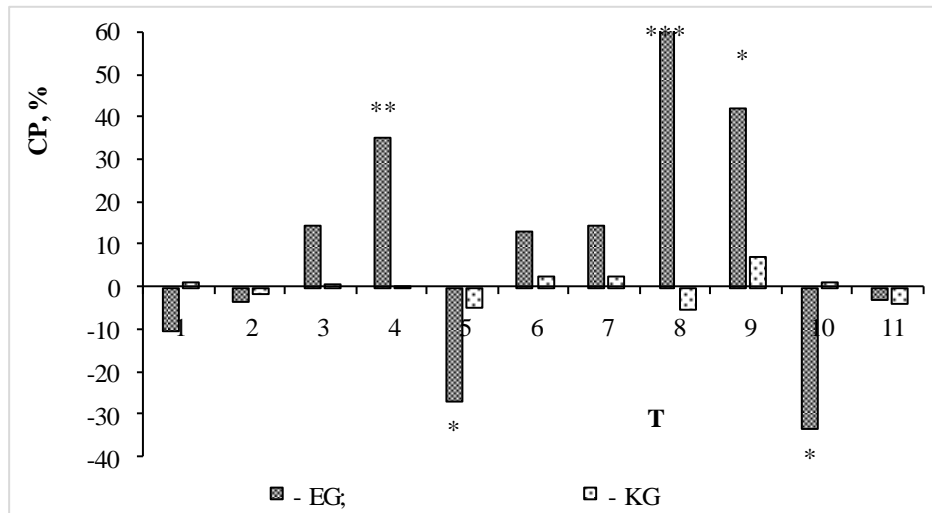


Рис. 1. Зміна показників рівня фізичної підготовленості баскетболісток в результаті застосування методики відновлення працездатності:

1 - Біг 6 м, с; 2 - Біг 2*28м, с; 3 - Стрибок уверх, см; 4 - «Швидкісна стрибучість», кількість разів; 5 - «Швидкісна техніка», с; 6 - Метання набивного м'яча з розбігу, м; 7 - Метання набивного м'яча з місця, м; 8 - Кидки з середньої відстані, кількість влучень з 10; 9 - Штрафні кидки, кількість влучень з 20; 10 - Спеціальна витривалість, с; 11 - ЧСС спокою, уд·хв⁻¹; * - p<0,05; ** - p<0,01; *** - p<0,001; EG - експериментальна група; KG - контрольна група; Т – тести, СР - зміна показників.

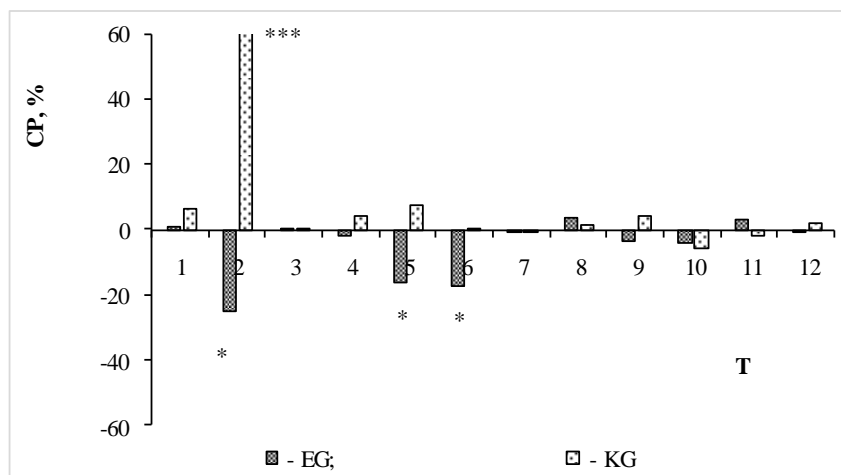


Рис. 2. Зміна показників рівня психофізіологічних можливостей баскетболісток в результаті застосування методики відновлення працездатності:

1 - Проста зорово-моторна реакція, час, мс; 2 - Проста зорово-моторна реакція, помилки, кількість; 3 - Проста зорово-моторна реакція, S, мс; 4 - Складна зорово-моторна реакція, час, мс; 5 - Складна зорово-моторна реакція, помилки, кількість; 6 - Складна зорово-моторна реакція, S, мс; 7 - Складна зорово-моторна реакція зі зворотнім зв'язком, час, мс; 8 - Складна зорово-моторна реакція зі зворотнім зв'язком, помилки, кількість; 9 - Складна зорово-моторна реакція зі зворотнім зв'язком, S, мс; 10 - Складна зорово-моторна реакція зі зворотнім зв'язком, мінімальний час експозиції сигналу, мс; 11 - Складна зорово-моторна реакція зі зворотнім зв'язком, загальний час виконання тесту, мс; 12 - Складна зорово-моторна реакція зі зворотнім зв'язком, час виходу на мінімальну експозицію, мс; * - p<0,05; ** - p<0,01; *** - p<0,001; EG - Експериментальна група; KG - Контрольна група; Т – Тести; СР - Зміна показників, %.

м'язового апарату. Це було підтверджено отриманими нами даними щодо вдосконалення координаційних здібностей баскетболісток (підвищення точності кидків, зменшення часу виконання тестів, що включають технічні елементи баскетболу).

Висновки.

1. Розроблено методику поєднаного застосування баночного масажу і аутогенного тренування. Аутогенне тренування полягає в повторенні інструктором або самостійно спортсменам тексту, що описує чергування природних образів. Особливостями застосування масажу була дія масажних рухів на м'язи і на зв'язки та сухожилля.

2. У результаті застосування авторської методики поєднання баночного масажу та модифікованої форми аутогенного тренування для відновлення працездатності баскетболісток спостерігалось підвищення рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

3. У результаті застосування авторської методики спостерігалось зменшення кількості помилок в простих і складних реакцій на зоровий подразник, що опосередковано свідчить про підвищення сили нервових процесів.

В перспективі подальших досліджень передбачається вдосконалення системи відновлення працездатності спортсменів.

Вдячності.

Дослідження проведено згідно зі «Зведеним планом науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури й спорту на 2011–2015 рр.» за темою 2.4 «Теоретико-методичні основи індивідуалізації у фізичному вихованні і спорті» (№ державної реєстрації 0112U002001) і згідно з науково-дослідними роботами, які фінансуються за рахунок державного бюджету Міністерства освіти і науки України на 2013–2014 рр. «Теоретико-методичні основи застосування інформаційних, педагогічних і медико-біологічних технологій для формування здорового способу життя» (№ державної реєстрації 0113U002003) і на 2014–2015 рр. «Теоретико-методичне забезпечення формування здорового способу життя особистості в умовах навчального закладу в контексті Європейської інтеграції» (№ державної реєстрації 0114U001781).

Конфлікт інтересів.

Автори заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література:

1. Богущески Дариуш. Оценка эффективности спортивного массажа в поддержке разминки / Богущески Дариуш, Ковалска Сильвия, Адамчук Якуб Грегощ, Бялошевски Дариуш // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2014. - № 10. - С. 67-71. doi:10.5281/zenodo.10496
2. Букша С.Б. Эффективность комплексной физической реабилитации при гипертонической болезни I степени на амбулаторно-поликлиническом этапе / Букша С.Б. Шабашов С.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2012. - № 1. - С. 38 - 41.
3. Боровський С. Ефективність використання природних бальзамів і нетрадиційних форм аутогенного тренування для підвищення працездатності і відновлення баскетболістів / Боровський С., Чудик С. // Матеріали 3 міжнародної конференції студентів та аспірантів „Фізична культура, спорт та здоров'я”. – Харків: ХДАФК, 2001. – С.101-102.
4. Григус І.М. Результаты проведения физической реабилитации больных хроническим гастритом / Григус И.М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2011. - № 2. - С. 28 - 30.
5. Ермаков С. С. Психологические тесты в сети интернет и перспективы их применения в спортивной практике / С. С. Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2004. – № 2. – С. 8–24.
6. Ефименко П.Б. Внедрение инновационных технологий в учебный процесс дисциплины массаж при подготовке специалистов по физической реабилитации / Ефименко П.Б., Канищева О.П. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2009. - № 12. - С. 58 - 60.
7. Козина Ж.Л. Анализ и обобщение результатов практической реализации концепции индивидуального подхода в тренировочном процессе в спортивных играх / Козина Ж.Л. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. трудов под ред. Ермакова СС–Харьков: ХГАДИ (ХХПІ), – 2009. - № 2. – С. 34-47.
8. Козина Ж.Л. Математическое моделирование индивидуальных особенностей спортсменов / Козина Ж.Л. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф.. Ермакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. - №4. – С. 56-59.
9. Козина Ж.Л. Рождение ребенка (Методика физической и психологической подготовки беременных к естественным родам) / Козина Ж.Л., Козин В.Ю. - Харьков, 1998. – 64с., 70 ил.

Reference:

1. Boguszewski Dariusz, Kowalska Sylwia, Adamczyk Jakub Grzegorz, Bialoszewski Dariusz. Assessment of effectiveness of sports massage in supporting of warm-up. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol.10, pp. 67-71. doi:10.5281/zenodo.10496
2. Buksha S.B., Shabashov S.V. Effektivnost' kompleksnoj fizicheskoj rehabilitacii pri hipertonichejskoj bolezni I stepeni na ambulatorno-poliklinicheskom etape [The effectiveness of comprehensive physical rehabilitation with hypertension I degree at the outpatient stage]. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2012, vol.1, pp. 38 - 41. (in Russian)
3. Borovskij S., Chudik S. Effektivnost' vikoristannia prirodnykh bal'zamiv i netradicijnykh form avtoгенного trenuvannia dlia pidvishchennia pracezdatnosti i vidnovlennia basketbolistiv [The effectiveness of natural balms and non-traditional forms of autogenous training to improve performance and recovery basketball]. *3 mizhnarodna konferenciia studentiv ta aspirantiv „Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ia”* [3rd International conference of students and graduate students “Physical culture, sport and health”], Kharkiv, KSAPC, 2001, pp. 101-102. (in Ukrainian)
4. Grigus I.M. Rezul'taty provedeniia fizicheskoj rehabilitacii bol'nykh khronicheskim gastritom [Results of physical rehabilitation of patients with chronic gastritis]. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2011, vol.2, pp. 28 - 30. (in Russian)
5. Iermakov S.S. Psikhologicheskie testy v seti internet i perspektivy ikh primeneniia v sportivnoj praktike [Psychological tests on the Internet and the prospects for their use in sports practice]. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorceskikh special'nostej*, 2004, vol.3, pp. 8–24. (in Russian)
6. Efimenko P.B., Kanishcheva O.P. Vnedrenie innovacionnykh tekhnologij v uchebnyj process discipliny massazh pri podgotovke specialistov po fizicheskoj rehabilitacii [Introduction of innovative technologies in the educational process discipline massage with training in physical rehabilitation]. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2009, vol.12, pp. 58 - 60. (in Russian)
7. Kozina Zh.L. Analiz i obobshchenie rezul'tatov prakticheskoi realizacii koncepcii individual'nogo podkhoda v trenirovochnom processe v sportivnykh igrakh [Analysis and generalization of the results of practical implementation of the concept of individual approach in the training process in sports]. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorceskikh special'nostej*, 2009, vol.2, pp. 34-47. (in Russian)
8. Kozina Zh.L. Matematicheskoe modelirovanie individual'nykh osobennostej sportmenov [Mathematical modeling of the individual

10. Козина Ж.Л. Методы применения современных информационных технологий для активизации образного восприятия занимающимися элементами техники и тактики в спортивных играх / Козина Ж.Л. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. - № 1. – С. 58-65.
11. Козина Ж.Л. Научно-методические пути индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх / Козина Ж.Л. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. Ермакова С.С. / электронная научная конференция, г.Харьков, 15 января 2005 года. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – С.188.
12. Козина Ж.Л. Основные научно-методические подходы к процессу индивидуализации подготовки спортсменов (на примере баскетбола) / Козина Ж.Л. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. Ермакова СС–Харьков: ХХПІ. – 2005. - № 5. – С. 8-20.
13. Козина Ж.Л. Результаты разработки и применения универсальных методик индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх / Козина Ж.Л. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК. – 2008. – Випуск № 3. – С.73-79.
14. Козина Ж.Л. Система индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Монография / Козина Ж.Л. - Lambret Academic Publishing Russia.– 2011.–532 с.
15. Козина Ж.Л. Теоретичні основи і результати практичного застосування системного аналізу в наукових дослідженнях в області спортивних ігор / Козина Ж.Л. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. - № 6. – С. 15-18.
16. Козина Ж. Л. Программа «Психодиагностика» как средство определения психофизиологических особенностей и функционального состояния в физическом воспитании студентов / Ж.Л. Козина, Л.Н. Барыбина, Д.И. Мищенко // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 56-60.
17. Козина Ж.Л. Применение аутогенной тренировки для повышения адаптационных возможностей студентов / Козина Ж.Л. Чесноков Г.С., Серый А.В., Безъязычный Б.И. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб.науч.трудов под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХДАДИ (ХХПІ), 2008. - № 4. С. 85-94.
18. Приступа Т.Д. Влияние частичного спортивного массажа на показатели артериального давления и пульса / Приступа Т.Д. // Физическое воспитание студентов. - 2013. - № 6. - С. 55-59. doi:10.6084/m9.figshare.840504
19. Редковец Т.Г. Современный взгляд на проблему физической реабилитации подростков с близорукостью / Редковец Т.Г. Ромман Х.Д. // Физическое воспитание студентов. - 2012. - № 5. - С. 85 - 91.
20. Рекреация как научная дисциплина и ее исторические аспекты / В.П. Зайцев, С.С. Ермаков, С.В. Манучарян, И.А. Федяй // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – С. 46-52.
21. Слизиук Ю.С. Вакуум-терапия (баночный массаж) как метод реабилитации при остеохондрозе с нестабильностью пояснично-крестцового отдела // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2009. - № 6. - С. 140 - 143.
22. Хруст І. Ефективність застосування нетрадиційних засобів відновлення працездатності в навчально-тренувальному процесі баскетболісток високого класу / Хруст І. // Матеріали 4 міжнародної конференції студентів та аспірантів „Фізична культура, спорт та здоров'я”. – Харків: ХДАФК, 2002. – С.38.
23. Adashevsky Volodymyr, Iermakov Sergii, Prusik Krzysztof, Prusik Katarzyna, Gorner Karol. Biomechanics: theory and practice, Gdansk, Zdrowie-Projekt, 2012, 184 p.
24. Cieślicka M., Napierała M., Zukow W. State building somatic and motor abilities in kids practicing tennis on prebasic training. In: Health - the proper functioning of man in all spheres of life. (red.) M. Hagner-Derengowska, W. Zukow, School of Bydgoszcz, Bydgoszcz. 2012, pp. 173 – 184.
25. Cieślicka M., Napierała M. The somatic build of lightweight rowers. Medical and Biological Sciences. 2009, vol.23/3, pp. 33 – 38.
26. Forzoni R. Personal motivational videos: so where's the downside? The Sport and Exercise Scientist, March. 2006, vol.7, pp. 10–11
27. Gonzalez S. P., Metzler J. N., Newton M. The influence of simulated 'pep talk' on athlete inspiration, situational motivation, and emotion'. characteristics of athletes]. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2008, vol.4, pp. 56-59. (in Russian)
9. Kozina Zh.L., Kozin V.Iu. *Rozhdenie rebenka* [Birth of a child]. Kharkov, 1998, 64 p. (in Russian)
10. Kozina Zh.L. Metody primeneniia sovremennykh informacionnykh tekhnologij dlia aktivizacii obraznogo vospriatiia zanimaiushchimisia elementov tekhniki i taktiki v sportivnykh igrakh [Methods of application of modern information technologies to enhance the perception of figurative elements involved in techniques and tactics in sports]. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2007, vol.1, pp. 58-65. (in Russian)
11. Kozina Zh.L. Nauchno-metodicheskie puti individualizacii uchebno-trenirovochnogo processa v sportivnykh igrakh [Scientific and methodical way of individualization of training process in sports]. *Problemy i perspektivy razvitiia sportivnykh igr i edinoborstv v vysshikh uchebnykh zavedeniakh* [Problems and prospects of development of sports and martial arts in higher education], Kharkov, KSADA, 2005, pp. 188. (in Russian)
12. Kozina Zh.L. Osnovnye nauchno-metodicheskie podkhody k processu individualizacii podgotovki sportsmenov (na primere basketbola) [The main scientific and methodological approaches to the process of individualization of training athletes (for example, basketball)]. *Fiziceskoe vospitanie studentov tvorceskikh special'nostej*, 2005, vol.5, pp. 8-20. (in Russian)
13. Kozina Zh.L. Rezul'taty razrabotki i primeneniia universal'nykh metodik individualizacii uchebno-trenirovochnogo processa v sportivnykh igrakh [The development and use of universal methods of individualization of training process in sports]. *Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik*, 2008, vol.3, pp. 73-79. (in Russian)
14. Kozina Zh.L. *Sistema individualizacii podgotovki sportsmenov v igrovyykh vidakh sporta* [The system of individualization of training athletes in team sports], Lambret Academic Publishing Russia, 2011, 532 p. (in Russian)
15. Kozina Zh.L. Teoretichni osnovi i rezul'tati praktichnogo zastosuvannia sistemnogo analizu v naukovikh doslidzhenniakh v oblasti sportivnykh igor [The theoretical basis and practical results of a systematic analysis in research in the field of sports games]. *Teoriia ta metodika fizichnogo vikhovannia*, 2007, vol.6, pp. 15-18. (in Ukrainian)
16. Kozina Zh.L., Barybina L.N., Mishchenko D.I. Programma «Pikhodiagnostika» kak sredstvo opredeleniia psikhofiziologicheskikh osobennostej i funkcional'nogo sostoiianiia v fizicheskom vospitanii studentov [The “Psychodiagnostics” as a means of determination of psycho-physiological characteristics and functional status in physical education students]. *Physical Education of Students*, 2011, vol.3, pp. 56–60. (in Russian)
17. Kozina Zh.L., Chesnokov G.S., Seryj A.V., Bez'iazychnyj B.I. Primenenie autogennoj trenirovki dlia povysheniia adaptacionnykh vozmozhnostej studentov [The use of autogenous training to enhance adaptive capacities of students]. *Fiziceskoe vospitanie studentov tvorceskikh special'nostej*, 2008, vol.4, pp. 85-94. (in Russian)
18. Pristupa T.D. Vliianie chastichnogo sportivnogo massazha na pokazateli arterial'nogo davleniia i pul'sa [Effect of partial sports massage on blood pressure and heart rate]. *Physical Education of Students*, 2013, vol.6, pp. 55-59. doi:10.6084/m9.figshare.840504 (in Russian)
19. Redkovec T.G., Romman Kh.D. Sovremennyj vzgliad na problemu fizicheskoj rehabilitacii podrostkov s blizorukost'iu [The modern view on the problem of physical rehabilitation of adolescents with myopia]. *Physical Education of Students*, 2012, vol.5, pp. 85 - 91. (in Russian)
20. Zajcev V.P., Iermakov S.S., Manucharian S.V., Fediaj I.A. Rekreaciia kak nauchnaia disciplina i ee istoricheskie aspekty [Recreation as a scientific discipline and its historical aspects]. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2012, S. 46-52. (in Russian)
21. Sliziuk Iu.S. Vakuum-terapiia (banochnyj massazh) kak metod rehabilitacii pri osteokhondroze s nestabil'nost'iu poiasnichno-krestcovogo otdela [Vacuum Therapy (cupping massage) as a method of rehabilitation in osteochondrosis with the instability of the lumbosacral]. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2009, vol.6, pp. 140 - 143. (in Russian)
22. Khrust I. Efektivnist' zastosuvannia netradicijnykh zasobiv vidnovlenniia pracezdatnosti v navchal'no-trenuval'nomu procesi basketbolistok visokogo klasu [The effectiveness of unconventional means of rehabilitation in the training process of high-end basketball]. *4 mizhnarodna konferenciia studentiv ta aspirantiv „Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ia”* [4rd International conference of students and graduate students “Physical culture, sport and

- International Journal of Sports Science and Coaching, 2011, 6 (3), pp. 445–459.
28. Loewenstein V. R. Handbook of Sensor Physiology. Principles of Receptor Physiology. Berlin-Heidelberg-New York, Springer, 1992, pp. 46–49.
 29. Prusik Katarzyna, Iermakov S.S. Kozina Zh. L. Indexes of physical development, physical preparedness and functional state of polish students. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2012, № 12, P. 113–122.
 30. Reginald Xi Wang. Self-determination and framing. An Interactionist Perspective on Self-Determination Theory: Place for Framing in AutonomySupport. New York University, 2013, 200 p.
 31. Shiloh S., Salton E., Sharabi D. Individual differences in rational and intuitive thinking styles as predictors of heuristic responses and framing effects. *Personality and Individual Differences*, 2002, vol.32, pp. 415–429.
 32. Thomas A. K., Millar P. R. Reducing the framing effect in older and younger adults by encouraging analytic processing. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 2012, vol.67(2), pp. 139–149.
 33. Vargas T. M., Short S. E. Athletes' perceptions of the psychological emotional, and performance effects of coaches' pre-game speeches'. *International Journal of Coaching Science*, 2011, vol.5(1), pp. 27–43.
 - health"], Kharkiv, KSAPC, 2002, pp. 38. (in Ukrainian)
 23. Adashevsky Volodymyr, Iermakov Sergii, Prusik Krzysztof, Prusik Katarzyna, Gorner Karol. *Biomechanics: theory and practice*, Gdansk, Zdrowie-Projekt, 2012, 184 p.
 24. Cieślicka M., Napierała M., Zukow W. State building somatic and motor abilities in kids practicing tennis on prebasic training. In: *Health - the proper functioning of man in all spheres of life*. (red.) M. Hagner-Derengowska, W. Zukow, School of Bydgoszcz, Bydgoszcz. 2012, pp. 173 – 184.
 25. Cieślicka M., Napierała M. The somatic build of lightweight rowers. *Medical and Biological Sciences*. 2009, vol.23(3), pp. 33 – 38.
 26. Forzoni R. Personal motivational videos: so where's the downside? *The Sport and Exercise Scientist, March*. 2006, vol.7, pp. 10–11
 27. Gonzalez S. P., Metzler J. N., Newton M. The influence of simulated 'pep talk' on athlete inspiration, situational motivation, and emotion'. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2011, vol.6(3), pp. 445–459.
 28. Loewenstein V. R. *Handbook of Sensor Physiology. Principles of Receptor Physiology*. Berlin-Heidelberg-New York, Springer, 1992, pp. 46–49.
 29. Prusik Katarzyna, Iermakov S.S. Kozina Zh. L. Indexes of physical development, physical preparedness and functional state of polish students. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2012, vol.12, pp. 113–122.
 30. Reginald Xi Wang. *Self-determination and framing. An Interactionist Perspective on Self-Determination Theory: Place for Framing in AutonomySupport*. New York University, 2013, 200 p.
 31. Shiloh S., Salton E., Sharabi D. Individual differences in rational and intuitive thinking styles as predictors of heuristic responses and framing effects. *Personality and Individual Differences*, 2002, vol.32, pp. 415–429.
 32. Thomas A. K., Millar P. R. Reducing the framing effect in older and younger adults by encouraging analytic processing. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 2012, vol.67(2), pp. 139–149.
 33. Vargas T. M., Short S. E. Athletes' perceptions of the psychological emotional, and performance effects of coaches' pre-game speeches'. *International Journal of Coaching Science*, 2011, vol.5(1), pp. 27–43.

Информация об авторах:

Козина Жаннета Леонидовна: д.н. ФВиС, проф.; <http://orcid.org/0000-0001-5588-4825>; Zhanneta.kozina@gmail.com; Харьковский национальный педагогический университет; ул. Артема 29, г. Харьков, 61002, Украина.

Кожухар Лилия Васильевна: <http://orcid.org/0000-0003-3248-5439>; Zhanneta.kozina@gmail.com; Харьковский национальный педагогический университет; ул. Артема 29, г. Харьков, 61002, Украина.

Собко Ирина Николаевна: <http://orcid.org/0000-0002-4920-9775>; sobko.kh@mail.ru; Харьковский национальный экономический университет; пр. Ленина, 9а, 61001, г. Харьков, Украина.

Вакслер Михаил Аркадьевич: <http://orcid.org/0000-0001-5310-6472>; vakslerm@mail.ru; Харьковский национальный педагогический университет; ул. Артема 29, г. Харьков, 61002, Украина.

Тихонова Ася Александровна: <http://orcid.org/0000-0001-8383-3005>; tihonov1976@rambler.ru; Харьковский национальный педагогический университет; ул. Артема 29, г. Харьков, 61002, Украина.

Цитируйте эту статью как: Козина Ж.Л., Кожухар Л. В., Собко И.М., Вакслер М.А., Тихонова А.О. Методика відновлення працездатності із застосуванням баночного масажу та аутогенного тренування баскетболісток студентських команд // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – N 5. – С. 16–21. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0503>

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/ahive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 29.03.2015
Принята: 14.04.2015; Опубликовано: 30.04.2015

Information about the authors:

Kozina Zh.L.: <http://orcid.org/0000-0001-5588-4825>; Zhanneta.kozina@gmail.com; H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University; Artema str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

Kozuhar L.V.: <http://orcid.org/0000-0003-3248-5439>; Zhanneta.kozina@gmail.com; H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University; Artema str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

Sobko I. N.: <http://orcid.org/0000-0002-4920-9775>; sobko.kh@mail.ru; Kharkov National Economic University; Lenina boulevard 9a, 61001, Kharkov, Ukraine.

Vaksler M.A.: <http://orcid.org/0000-0001-5310-6472>; vakslerm@mail.ru; H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University; Artema str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

Tihonova A.A.: <http://orcid.org/0000-0001-8383-3005>; tihonov1976@rambler.ru; H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University; Artema str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

Cite this article as: Kozina Zh.L., Kozuhar L.V., Sobko I. N., Vaksler M.A., Tihonova A.A. Workability's recreation methodic with application of cupping massage and autogenic training of women student teams' basketball players. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015, vol.5, pp. 16–21. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0503>

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/ahive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 29.03.2015
Accepted: 14.04.2015; Published: 30.04.2015