

КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ КАК ПРОФИЛАКТИКА МЫШЕЧНЫХ ТРАВМ
СПОРТСМЕНОВ

KINESIOTAPING AS A PREVENTION OF MUSCLE INJURIES IN ATHLETES

Дружинина Валерия Владимировна

Студентка 1 курса

Факультет экономики и управления

Волгоградский государственный технический университет

Волгоград

e-mail: lera-dr05@mail.ru

Druzhinina Valeria Vladimirovna

Student 1 term

Faculty of economics and management

Volgograd State Technical University

Volgograd

e-mail: lera-dr05@mail.ru

Научный руководитель

Ерошенко Ирина Александровна

старший преподаватель

Волгоградский государственный технический университет

Волгоград

e-mail:

Scientific adviser

Eroshenko Irina Aleksandrovna

Senior lecturer

Volgograd State Technical University

Volgograd

e-mail:

Аннотация: Каждый спортсмен сталкивается с риском получения мышечных травм во время тренировок или соревнований. Один из эффективных методов профилактики таких повреждений - кинезиотейпирование, которое является инновационным и эффективным подходом. В данной статье, рассматривается применение кинезиотейпирования как метода профилактики мышечных травм спортсменов, его области применения и результаты исследований в этой области.

Annotation: Every athlete faces the risk of getting muscle injuries during training or competition. One of the effective methods of preventing such injuries is kinesiotaping, which is an innovative and effective approach. In this article, the application of kinesiotaping as a method of preventing muscle injuries of athletes, its applications and the results of research in this area are considered.

Ключевые слова: Кинезиотейпирование, профилактика травм, эффективное лечение, соревнования, тейпы

Keywords: Kinesiotaping, injury prevention, effective treatment, competitions, tapes

Кинезиотейпирование - это методика физиотерапии, которая использует эластичные лейко- и тейпы для поддержки и стабилизации мышц и суставов, а также для снятия боли и улучшения функциональности тела. Это инновационная техника, которая позволяет активизировать естественные процессы заживления и регенерации организма.

Принцип работы кинезиотейпов основан на создании мягкой, эластичной поддержки для мышц и суставов, что позволяет уменьшить нагрузку на поврежденные или больные ткани. Лейко- и тейпы используются для создания оптимального положения тела, восстановления нормального движения и стимуляции собственных регенеративных процессов.

Основные преимущества кинезиотейпирования включают повышение кровообращения и лимфотока, снижение отечности и воспаления, улучшение мышечного тонуса и снижение болевых ощущений. Кроме того, эластичные

ленты способствуют улучшению проприоцептивных ощущений, то есть сознательному восприятию положения тела в пространстве, что позволяет улучшить координацию и снизить риск повторной травмы.

Кинезиотейпирование может быть применено для лечения различных проблем, включая мышечные дисбалансы, суставные заболевания, спортивные травмы, а также для улучшения физической подготовки и профилактики травм. Методика настолько эффективна, что она широко применяется в различных областях медицины, включая спортивную медицину, ортопедию, ревматологию, неврологию и травматологию.

Сейчас тейпами активно пользуются успешные спортсмены и олимпийские чемпионы такие как: Фернандо Гонсалес, Кэрри Уолш, Дэвид Бэкхэм, Криштиану Роналду и многие другие. Но в 2008 году на олимпиаде в Пекине первое кинезиологическое тейпирование в спорте вызвало немало споров. Однако результаты спортсменов, использовавших тейпы, впечатлили даже скептиков. А на Лондонской олимпиаде в 2012 году уже многие участники появлялись с кинезио тейпами на соревнованиях.

Также, было проведено исследование у 20 профессиональных спортсменов, принявших участие в официальных матчах футбольного клуба «Витебск» высшей лиги чемпионата Беларуси по футболу. И было выявлено, что самочувствие футболистов после игры в основной группе улучшилось на 10%, а в контрольной на 5%. Таким образом, кинезиотейпирование было признано эффективным в применении футболистами, перенесшими травмы коленного сустава.

Рассмотрим сам процесс кинезиотейпирования. Обычно он начинается с оценки спортсмена и определения проблемных зон. Затем эластичные лейко- и тейпы прикладываются к определенным участкам тела, чтобы создать нужное направление движения, стабилизировать суставы или усилить сокращение мышц. При этом тейпы наносятся с определенной техникой, которая обеспечивает оптимальную эффективность и длительность применения.

Курс тейпирования обычно длится 4 недели: 5 дней спортсмен ежедневно накладывает кинезио тейпы на больную зону, а после не носит их пару дней. Таким образом можно добиться максимальной эффективности и при этом избежать аллергической реакции кожи на клей, применяемый в тейпах.

При наклеивании ленты нужно следить за тем, чтобы она ровно, без складок и пузырей распрямилась по коже. Признаками неправильного наложения тейпа можно назвать зуд, покалывания, болезненные ощущения, онемение. В таком случае нужно сразу снять ленту.

Также после нанесения тейпов необходимо удостовериться, что они надежно фиксированы и выполняют свою функцию. Для этого проводятся контрольные движения и тренировки, чтобы убедиться в эффективности применения тейпов и их правильном расположении. Если тейп ограничивает ваши движения, снимите его по направлению роста волос и попробуйте снова.

Техника нанесения тейпов для профилактики мышечных травм - это сложный и ответственный процесс, требующий определенных знаний и навыков. Однако, использование тейпов может значительно снизить риск возникновения травм и повысить эффективность тренировок и соревнований. Важно помнить, что перед применением тейпинга рекомендуется проконсультироваться с врачом или специалистом, чтобы выбрать оптимальную технику и получить индивидуальные рекомендации.

Вывод

Кинезиотейпирование является эффективным инструментом для профилактики мышечных травм у спортсменов. Он помогает поддерживать мышцы и суставы, улучшает кровообращение и корректирует биомеханику движений. Применение метода требует профессиональных знаний и опыта, чтобы достичь наилучших результатов.

Использование кинезиотейпирования в качестве профилактики мышечных травм может значительно сократить вероятность получения повреждений спортсменами, повысить их эффективность и улучшить общую спортивную

производительность. Дальнейшие исследования и развитие в этой области помогут более полно раскрыть потенциал данного метода в предотвращении травматических повреждений.

Список литературы

1. Байтерякова Ю.В. Кинезиотейпирование // Инновационная наука. №12-14

2. Загородный Г.М., Скакун П.Г. Методика кинезиотейпирования в спортивной практике // Наука-2020. №2 (8).

List of literature

1. Bayteryakova Yu.V. Kinesiotaping // Innovative science. №12-14

2. Zagorodny G.M., Skakun P.G. The technique of kinesiotaping in sports practice // Science-2020. № 2 (8).